

وجبات الأطفال: في عمر 7 أشهر



الخميس 21 أبريل 2016 09:04 م

يعيش طفلك على الأطعمة الصلبة منذ شهر تقريباً الآن وتزداد قدرته على الانضمام إلى وجبات العائلة بقوة[] نأمل ألا يكون قد تعرض لأية حساسية من الطعام واستمتع بمذاقات وتراكيب أكلاته الجديدة[] يمكنك الآن البدء بخلط مكونين أو أكثر في وجبة واحدة طالما كانت المكونات آمنة بالنسبة لطفلك ولم تصبه بأية ردة فعل[] بدل المهروس الطري، سيكون طفلك جاهزاً للتحويل إلى الأطعمة المهروسة بسماكة وكثافة أكبر (مثل مهروس الموز والأفوكادو).

لقد زادت احتياجات طفلك الغذائية في هذه المرحلة، ويمكنك البدء بإدخال مصادر جديدة من الأطعمة التي تحتوي على البروتين والحديد وتتضمن:

البذور المطبوخة جيداً، مثل العدس
أطعمة مهروسة بقطع أكبر قليلاً (مثل مهروس الموز والأفوكادو)
مهروس الدجاج أو اللحم أو السمك من الخيارات الجيدة الغنية بالبروتين[]

ملاحظة: لا تضيفي الملح أو السكر أو العسل أو أية مليات أخرى إلى طعام طفلك ولا تدخلِي حليب البقر إلى نظامه الغذائي حتى يبلغ عامه الأول[]

ماذا تطعمين طفلك في عمر 7 أشهر ومتى؟

عند الاستيقاظ من النوم، في الصباح الباكر: حليب أي لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي[]
في وقت متأخر من الصباح/الظهور: 3 إلى 6 ملاعق طعام من أرز الأطفال ممزوجة بحليب الثدي أو الحليب الاصطناعي أو 3 إلى 6 ملاعق من الفاكهة المهروسة (فاكهة واحدة أو متنوعة) مثل مهروس المشمش والدراق أي الخوخ (انظري الوصفة أدناه).

الغداء: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي[]
بعد الظهر أو العصر: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي[]
فترة المساء: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي[]
وقت النوم: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي[]
في حال كنت أماً مرضعة، يمكنك شفط الحليب وإلا عليك استخدام الحليب الاصطناعي[]
الغداء:

مهروس الدجاج أو اللحم أو البذور مع الخضار، مثل الكوسا (انظري الوصفة أدناه).

مهروس الفاكهة، المانجو على سبيل المثال[]

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي[]

في هذه المرحلة العمرية، ما زال طفلك يحتاج إلى الحديد، خاصة إذا كنت تكتفين بالرضاعة الطبيعية فقط[] ستزوده بضعه ملاعق طعام من اللحم أو الدجاج أو البذور بهذا المعدن الهام[]

بعد الظهر أو العصر: مهروس الخضار والفاكهة[] يمكنك استعمال نفس الخضروات والفاواكه التي قدمتها في وقت سابق من اليوم[]

فترة المساء: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي[]

وقت النوم: حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي[]

وصفات أكلات للأطفال في عمر 7 أشهر:

مهروس المشمش والدراق

مهروس اللحم البقري مع الكوسا

مهروس المانجو

مهروس المشمش والدراق:

اغسلي الفاكهة جيداً

أضيفي بعض الماء المغلي إلى سلطانية (طاسة أو زبدية) ثم ضعي الفواكه في الماء المغلي بين دقيقتين إلى 3 دقائق حتى تصب

القشرة رخوة
أخرجي الفواكه من الماء ٭ يجب أن تكون سهلة التقشير
اهرسي الفواكه لتحصلي على المهروس المطلوب وقدميه لطفلك
ضعي الكمية المتبقية في الفريزر لاستعمالها في يوم آخر ٭
مهروس اللحم البقري مع الكوسا:

المكوّنات:

200 غرام من اللحم المفروم
مقدار ملعقة طعام من البصل المفروم

½ ملعقة طعام زيت

5 حبات كوسا من الحجم المتوسط ٭

طريقة التحضير:

حقّي الزيت في مقلاة بقعر غير لاصق ٭

أضيفي البصل واقليه حتى يصبح لونه ذهبياً ٭

أضيفي اللحم البقري واطبخيه حتى يصبح لونه بنياً ٭

على الجانب، حضّري الكوسا:

اغسليها جيداً

أزيلي الأطراف وقطعيها إلى شرائح

ضعيها في مقلاة مع ماء مغلي

غطيها واطبخيها على نار هادئة حوالي 10 دقائق ثم صفيها

ضعي اللحم والكوسا معاً في الخلاط واخلطيها حتى تحصلي على التماسك الذي ترغبين فيه ٭

من أجل التنوع، يمكنك استعمال أنواع أخرى من الخضروات (مثل اللوبياء الخضراء، والسبانخ، والبطاطا أو البطاطا الحلوة).

مهروس المانجو:

اغسلي وقشري حبة ناضجة من المانجو

أزيلي النواة (البذرة)

اهرسي حتى تحصلي على قوام رخو

أصبحت جاهزة ليستمع بها طفلك ٭