

وجبات الأطفال في عمر 8 أشهر



الجمعة 22 أبريل 2016 09:04 م

ما زال طفلك يحتاج إلى الأطعمة المدعمة بالحديد، مثل أرز الأطفال، والذي كنت تقدمينه له في الشهرين الماضيين من أجل تجنب الملل والتكرار، حاولي تعويد طفلك على مذاقات وتراكيب جديدة مختلفة من جميع مجموعات الهرم الغذائي لتستطيعين إضافة خضار جديدة مطبوخة ومهروسة، مثل الكوسا، والملفوف أي الكرنب، والسبانخ، والملوخية، والقرنبيط أي أبو زهرة من الجيد تقديم اللحم الهبر (الخالي من الدهن) أو الدجاج المهروس أيضاً

يفضل العديد من الأهل طبخ اللحم أو الدجاج ومزجه مع بعض الخضروات للحصول على طعام صحي للطفل وتعويده على تناول الوجبات العائلية يمكن استعمال أطعمة الأطفال الجاهزة أحياناً، لكن لا تجعلها عادة

قدمي لطفلك مهروس الفاكهة، مثل التفاح المطبوخ، والإجاص أي الكمثرى، والمانجو، والبابايا أو الموز كل يوم سيساعده هذا الأمر على زيادة حصته من الفيتامينات والمعادن

ملاحظة:

لا تضيفي الملح أو السكر أو العسل أو أية محليات أخرى إلى طعام طفلك ولا تدخلين حليب البقر إلى نظامه الغذائي حتى يبلغ عامه الأول

ماذا تطعمين طفلك في عمر 8 أشهر ومتى؟

استمري في إدخال الأطعمة الصلبة على نظام طفلك الغذائي وضعافى الكمية إليك بعض الأفكار الإضافية:

عند الاستيقاظ من النوم، في الصباح الباكر:

حليب أي لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي

في وقت متأخر من الصباح/الفتور:

أرز الأطفال الممزوج بحليب الثدي أو الحليب الاصطناعي ومهروس الخضار والفاكهة بحسب اختيارك

يمكنك البدء بإعطائه الأطعمة التي يمكن تناولها باليد، مثل أصابع التوست (انظري الوصفة أدناه).

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي

الغداء:

العدس الذي يحتوي على البروتين والحديد مهروساً مع الخضار المفضلة لدى طفلك الجزر، البطاطس أي البطاطا، ومنتجات الحليب والألبان،

مثل الجبن والزبادي أو اللبن الرائب

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي

بعد الظهر أو العصر:

أطعمة يمكن تناولها باليد مع غموس أو لبن رائب

فاكهة مهروسة

وقت النوم:

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي

وصفات أكلات للأطفال في عمر 8 أشهر:

أصابع التوست

مهروس العدس والجزر

أصابع التوست:

اصنعها في المنزل كي تحسلي على أطعمة لطفلك يأكلها باليد من دون تكاليف كبيرة ☐ جربي هذه الوصفة لأصابع التوست:
احسلي على الكمية التي تريدينها من شرائح الخبز (الإيطالي أو الفرنسي)
قطعي كل شريحة إلى ثلاث أو أربع قطع (بقياس اصبع السبابة)
اشويها في الفرن على درجة حرارة 250 مئوية لمدة ساعة تقريباً أو حتى تصبح مقرمشة ☐

مهروس العدس والجزر:

المكونات:

¼ كوب من العدس الأحمر المغسول
بصل أخضر (عدد 1) مقطع إلى شرائح
جزرتان مقرمشتان ومقطعتان

¾ كوب من مرقة الدجاج (تأكدي من أنها غير مملحة)

½ ملعقة طعام من الزيت ☐

طريقة التحضير:

اقلي البصل الأخضر لبضع دقائق في بضع قطرات من الزيت ☐
أضيفي مرقة الدجاج غير المملحة والعدس حتى درجة الغليان ☐
خففي النار واتركي العدس ينضج ببطء لمدة 10 دقائق ☐
أضيفي الجزر واتركيه ينضج على النار ببطء لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح الجزر والعدس طريين ☐
اخلطيهما أو اهرسيهما حتى تحسلي على القوام المطلوب ثم قدميهما لطفلك ☐
يمكنك إضافة أي نوع من الخضار بدل الجزر إلى الخليط ☐ جربي البطاطا الحلوة، القرنبيط، البروكلي، إلخ ☐ كما يمكنك حتى أن تضيفي
الأرز بدل الخضار ☐ لو رغبت في الحصول على قوام سائل، تستطيعين إضافة مزيد من مرقة الدجاج أثناء الطبخ ☐