

وجبات الأطفال: في عمر 10 أشهر



السبت 23 أبريل 2016 10:04 م

يجب أن تشبه وجبات طفلك الآن وجبات الأشخاص البالغين [يجب أن تكون مقطعة أو مفرومة وتقدم مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم مع وجبة خفيفة أو وجبتين و500 إلى 600 مل من حليب أي لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي]
إذا كنت تطعمين طفلك من الوجبات العائلية، فاتركي حصة له جانباً ثم اضيفي الملح إلى بقية طعام العائلة [**في هذه المرحلة العمرية، يجب أن يحصل طفلك على التالي:**

ثلاث أو أربع حصص من الأطعمة النشوية، مثل الخبز، والبطاطا، والبطاطس أو الأرز في اليوم الواحد
حصة واحدة اللحم، السمك، البيض، أو حصتين من الحبوب (عدس، بازلاء، فول، فاصولياء، لوبياء) أو زبدة الفستق أو البندق
حصة أو حصتين من الجبن، أو الجبن الطازج، أو اللبن الرائب أي الزبادي أو الروب بالإضافة إلى حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي [**ملاحظة: لا تضيفي الملح أو السكر أو العسل أو أية محليات أخرى إلى طعام طفلك ولا تدخلي حليب البقر إلى نظامه الغذائي حتى يبلغ عامه الأول**]

ماذا تطعمين طفلك في عمر 10 أشهر ومتى؟
استمري في إدخال الأطعمة الصلبة على نظام طفلك الغذائي وضاعفي الكمية [إليك بعض الأفكار الإضافية:

عند الاستيقاظ من النوم، في الصباح الباكر:
حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي (يأخذه بعض الأطفال وليس جميعهم).
في وقت متأخر من الصباح/الطور:
عصيدة أو تريد الأطفال أو حبوب الإفطار (كورن فليكس) مع حليب الأطفال أو الفاكهة [أصابع التوست أو كعكة الأرز]
حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي [**الغداء:**

بروتين: لحم، دجاج، سمك، وحبوب (مثل الدجاج المنقوع، انظري الوصفة أدناه).
مهروس الخضار [

أطعمة نشوية، مثل الأرز، والبطاطا أي البطاطس، والخبز، والبطاطا [فاكهة]

لبن رائب [

بعد الظهر أو العصر:

بروتين: لحم، دجاج، سمك، حبوب، وجبن [

بعد الظهر/مساء:

بروتين: لحم، دجاج، سمك، حبوب، وجبن [

خضار مهروسة [

أطعمة نشوية، مثل الأرز، والبطاطا، والخبز، والبطاطا [ومن أمثلة هذه الخلطات المعكرونة والجبن والبروكلي (انظري الوصفة أدناه).
فاكهة]

وقت النوم:

حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي [وصفات أكالات للأطفال في عمر 10 أشهر:

مكرونة بالجبن مع البروكلي

الدجاج المنقوع مع الأرز

مكرونة بالجبن مع البروكلي:

المكونات:

كوب واحد من المعكرونة
كوب واحد من البروكلي المطبوخ على البخار
½ كوب من جبن الموتزاريلا المقطعة طولياً

طريقة التحضير:

اغلي المعكرونة حتى تصبح طرية ثم صفيها
ضعي المعكرونة والبروكلي والجبن في الخلاط
قطعيها حتى تحصلي على القوام الذي تريدين وقدميها لطفلك
الدجاج المنقوع مع الأرز:

يمكنك تحضير هذه الوجبة لجميع أفراد العائلة
ضعي حصة طفلك جانباً قبل أن تضيفي الملح أو الفلفل
المكونات:

5 قطع صدر دجاج خالٍ من العظم
فصّ ثوم مدقوق
ملعقة طعام من زيت الزيتون
عصير ليمونة حامضة واحدة
كوب واحد من اللبن الرائب
ملعقتا طعام من الفلفل الأسود

طريقة التحضير:

اخلطي جميع المكونات ما عدا الدجاج
قطعي صدور الدجاج إلى مكعبات وضعيها في الخلاط
اشويها في فرن سخينه مسبقاً على درجة حرارة 225 لمدة 30 دقيقة أو حتى يختفي اللون الزهري
ضعيها في الخلاط واخلطيها حتى تحصلي على القوام الذي ترغبين فيه
قدميها مع الأرز أو غيره من الأطعمة النشوية