أفكار سهلة لصنع طعام الاطفال!

اجعل أغذية الأطفال محلية الصنع أكثر إثارة للاهتمام وممتعة لأطفالك من خلال الجمع بين الأطعمة المختلفة معا. تذكر أن الأطفال يحتاجون إلى مجموعة متنوعة أيضًا من الأطعمة ، لذلك لا تخاف من تجربة النكهات والقوام المختلفة. يمكن أن يكون من المرح معرفة ما هو أفضل لأطفالك! كما أن الجمع بين الأطعمة والنكهات المختلفة يعد طريقة رائعة لتوسيع حنك طفلك ويمكن أن يساعده على تجنب أن يصبح صعب المراس في ما يخص الأكل في وقت لاحق.

تابع القراءة لتعلم كيفية إعداد تركيبات طعام سهلة ولذيذة لطفلك. طهي الطعام على دفعات وتخزينها في اوعية خاصة وتجميدها لاستخدامها في المستقبل هي من أفضل الطرق التي عليك ان تعتمدها.

نصائح إعداد تركيبات طعام سهلة ولذيذة للأطفال

يولد طفلك مع حب للحلويات وقد يكون من الصعب تقديم بعض الأطعمة له ، عن طريق خلط الهريس مثل الجزر الأبيض والكمثرى أو الشمندر والبرقوق ، حيث سيكون طفلك أكثر قبولاً للنكهات الجديدة.

من ستة أشهر من المهم أن تنتقل من سيلان البوريه إلى الأطعمة المأكولة. يتقبل طفلك أكثر من الأطعمة الجديدة في هذا الوقت ، وسوف يضمن التنوع في هذه المرحلة أن يمر طفلك بمراحل الفطام بسهولة. قم بزيادة القوام عن طريق مزج طعم طفلك وإضافة البطاطا أو المعكرونة الى المكوّنات التي كنت تضيفينها من قبل.

من خلال الجمع بين النكهات الحلوى والمالحة ، فمن المحتمل أن يقبل طفلك الصغير الأذواق الجديدة. جرب خلط التفاح مع الهليون أو البطاطا الحلوة مع السلمون مثل السلمون والبطاطس الحلوة.

يمكنك أن تطبخ طعام طفلك بتحضير طهارة مختلفة في وقت مبكر وتجميدها بشكل منفصل. تخزينها في وعاء الفطام لسهولة التخزين. عندما يصبح الوقت مناسباً لإطعام طفلك ويكون جاهزاً لهذه الخطوة ، قم بإزالة الصقيع أولاً ، ثم يمكنك البدء في الجمع بين النكهات المختلفة معًا. الطهي دفعة سيوفر لك الوقت ومفيد بشكل خاص للأيام الذي تكونين فيها مشغولة ولا يتوفر لديك الوقت الكافي للقيام

بتحضير هذا الطعام القيق لطفلك!

أفكار تركيبات طعام سهلة ولذيذة للأطفال بين عمر 4 و 7 أشهر

خلال المراحل المبكرة من الفطام ، يمكنك تقديم خضراوات بسيطة من الخضراوات الجذرية والفاكهة التي لا تحتوي على أي كتل ، **مثل:**

بوريه الأفوكادو والموز

هريس التفاح الخوخ والقرفة

هريس التفاح المخبوز والمشمش

بوريه الشمندر والبرقوق

هريس الجزر الأبيض والكمثرى

بوريه الخوخ مع الريحان والزنجبيل

بوريه اللفت والتفاح

هريس الجوز الاسكواش والتفاح

هريس القرنبيط

بوريه الجزر والبازلاء

لاستخدام الفطام في مرحلة مبكرة:

4-6 أشهر: ممزوج بسلاسة كي يصبح طري جداً

6-7 أشهر: هريس على نحو سلس وأسمك قليلا ، لا كتل

تركيبة غذائية للأغذية لعمر 6 أشهر وأكثر

من 6 أشهر ، يمكنك البدء في تعديل نسيج طعام طفلك وزيادة تركيبة النكهة اعتماداً على مرحلة طفلك. إليك بعض الوصفات التي تقدم لطفلك مجموعة جيدة من النكهات والقوام.

بوريه الفاصوليا الخضراء الدجاج والافوكادو

الدجاج مع الخضار

هريس البازلاء والنعناع والكوسى

دجاج جوز الهند بالكاري

بوريه الخوخ ، توت العليق والكينوا

سمك السلمون والبطاطس الحلوة

خبز البحر المتوسط

بوريه الخضار والعدس

بوريه قرنبيط البروكولي ، الكمثرى و الطحينة

التخزين والمادة:

7-8 أشهر: هريس أكثر سمكًا مع زيادة الملمس

8-9 أشهر: مفروم ومهروسة مع كتل ناعمة.

9-12 شهرًا: مفروم ومقطّع.

قدمي هذه الماكولات لطفلك عندما تكون فاترة ، وليست حارة او باردة!