

أفكار إبداعية لوجبات الأطفال الصغار

إذا كان لديك طفل صغير، انه على الأرجح يرفض حصته من الأطعمة الجديدة. قد تكون هذه الوجبات عظيمة وهي كل ما تحتاجين إليه لتجعلي طفلك يجرب النكهات المختلفة للأطعمة دون رفض. بالإضافة، انها وجبات ممتعة وبسيطة!

1. وجه البيتزا المبتسم:

البيتزا ليست من أصح الأطعمة في العالم، ولكن إضافة ابتسامة عليها يمكن أن تضيف من القيمة الغذائية!

كيفية الصنع: ضعي على الكعك المصغر أو الكعك الإنجليزي صلصة البيتزا. اقطعي بعض الجبن والخضار مثل الزيتون، البصل، الفلفل، القرنبيط، أو الفاصوليا الخضراء، واستخدميها لخلق وجوه مختلفة على البيتزا.



2. وجه الساندويش المحنون:

هذا الطبق هو المناسب للطفل الذي من الصعب إرضاءه. لديه كل الأساسيات، بالإضافة إلى ما يكفي من العناصر الغذائية لصنع وجبة مغذية.

كيفية الصنع: تماما مثل السندويشات الأخرى، ستحتاجين إلى الخبز، زبدة الفول السوداني، الموز، التفاح، والزبيب. أو يمكنك استخدام الصويا أو زبدة اللوز والخضار والفواكه المختلفة لجعل طفلك يجرب

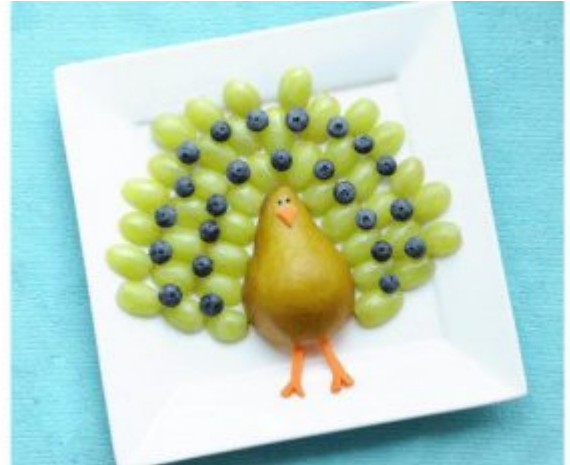
المزيد من الأطعمة المتنوعة.



3. صحن طاووس الفاكهة:

علمي طفلك عن الحيوانات الجديدة أثناء وجبة خفيفة ولذيذة!

كيفية الصنع: اقطعي بعض العنب والكمثرى في النصف. رتبي العنب على صحن حول الكمثرى بحيث يبدو الشكل وكأنه طاووس. أضيفي بعض التوت (أو أي فاكهة تفضلين) على رأس الطاووس لبعض التنوع. اقطعي قطعة من جبن الشيدر (أو استخدمي الجزر بدلا من ذلك) للأنف والساقين. ضعي ثقوب لصنع العيون.



4. صحن حفلة الحديقة:

هذه الحديقة الملونة لديها القليل من كل شيء: الفواكه، الخضار، البروتين، والحلو، لذلك لا داعي للقلق حول موضوع الحصول على وجبة متوازنة.

كيفية الصنع: اصنعي الزهور باستخدام البسكويت أو الكوكيز

والفواكه الملونة والخضار مثل الجزر، الموز، التوت، والبندورة. يمكنك أيضاً تقطيعها في شكل زهرة.



5. ساندويتش السوشي:

على الرغم من انها ليست السوشي التقليدية، سوف تجعلين طفلك يكتشف الأشكال، الملامس، والأذواق.

كيفية الصنع: اصنعي شطيرة كما تفعلين عادة، ولكن ابقها مفتوحة أو استخدمى الخبز المسطح لجعل عملية اللف أسهل! عندما تجهز الشطيرة، لفيها بإحكام واقطعيها.

