

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 لتجعلين طفلك يجرب النكهات المختلفة للأطعمة دون رفض. بالإضافة، أنها 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 الساندوتش المجنون:

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

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

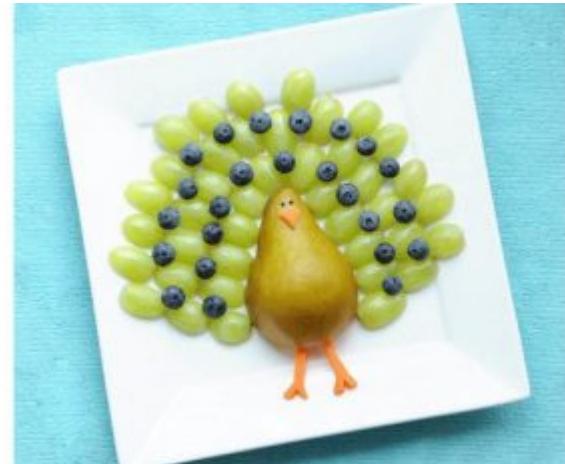
المزيد من الأطعمة المتنوعة.



3. صحن طاوس 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 طاوس. أضيفي بعض التوت (أو أي فاكهة تفضلين) على رأس الطاوس لبعض التنوع. اقطعي قطعة من جبن الشيدر (أو استخدمي الجزر بدلاً من ذلك) للأنيق 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

والفاكه الملونه والخضار مثل الجزر، الموز، التوت، والبندوره.
يمكنك أيضًا تقطيعها في شكل زهرة.



5. ساندوتش السوشي:

على الرغم من انها ليست السوشي التقليدية، سوف يجعلين طفلك يكتشف الأشكال، الملمس، والأذواق.

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

