3 وصفات شهية وصحية، مثالية لطعام الرضيع

يسمح أغلبية أطباء الأطفال، للرضع بتناول انواع معينّة من الأطعمة إبتداءً ا من عمر 4 أشهر، ويفضل بعض الأطباء ببا الرضيع بتناول الطعام بعمر 6 أشهر.

لدى البدء بإدخال الأكل الى الرضيع، يجب أن تحرص الأم على تقديم له فقط ما هو مناسب وما ينصح به الأطباء. ويمكن البدء بإدراج الأطعمة التالية للرضيع:

وصفة الحبوب

يمكن طحن الأرز ليصبح مسحوق وإضافة القليل من المياه اليه وغليه على النار، مع التقليب. كما يمكن إضافة ملعقتين صغيرتين من الحليب الطبيعي أو الصناعي الى الأرز.

وصفة بيوريه الخضار

عليك البدء بإدخال الخضار الصفراء والبرتقالية اللون الى نظام طفلك الغذائي في الأول، مثل الجزر والبطاطس. قومي بغلي أو طبخ هذه الخضار بعد تقشيرها، حتى تنضج. ثم إضافة القليل من المياه اليها ثم خلطها في الخلاط الكهربائي للحصول على قوام ناعم.

وتتمثل الخطوة الثانية، بتقديم وجبة الخضار الخضراء، مثل الكوسا والبزيلاء. عليك طبخ هذه الخضار أو طهيها بالبخار ثم إضافة القليل من المياه اليها وخفقها بالخلاط جيدً ا.

وصفة بيوريه الفواكه

لتحضير بيوريه الفواكه، يمكن طبخ التفاح او الخوخ او المشمش او المكثري أو الموز على النار ليصبح طريًا. بعد الإنتهاء من الطهي، عليك التخلص من مياه الغلي وخلط الفوامه في الخلاط الكهربائي للحصول على مزيج ناعم.

احرصي على عدم زيادة أي سكر للطعام، كما يمكن اضافة اللبن الزبادي الى الفواكه. ومن جهة أخرى، يمكن هرس الموز أو المانغو من دون طبخه. بالإضافة الى ذلك، يمكن إضافة مسحوق الأرز الى الوجبة

للحصول على وجبة صحية ومتكاملة.