

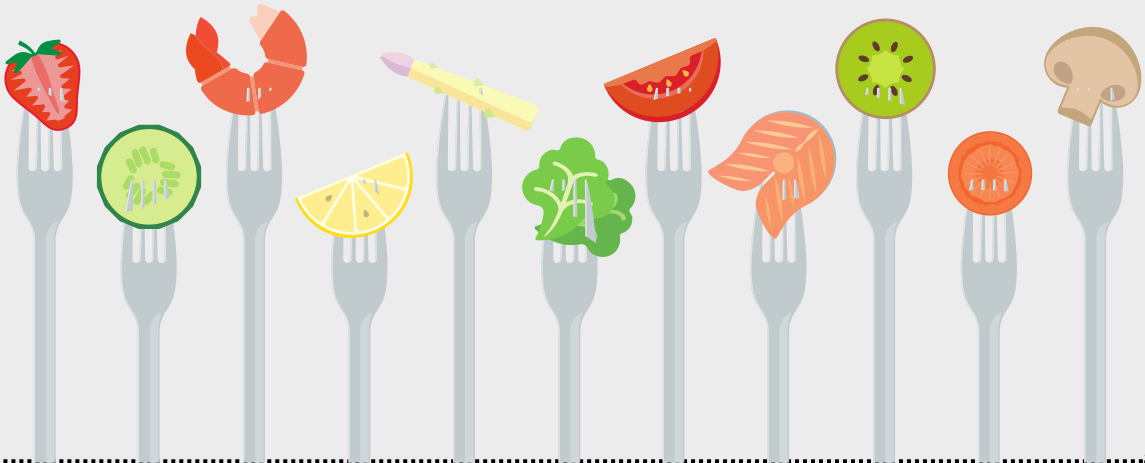
وجبات طفلي

اول سنه



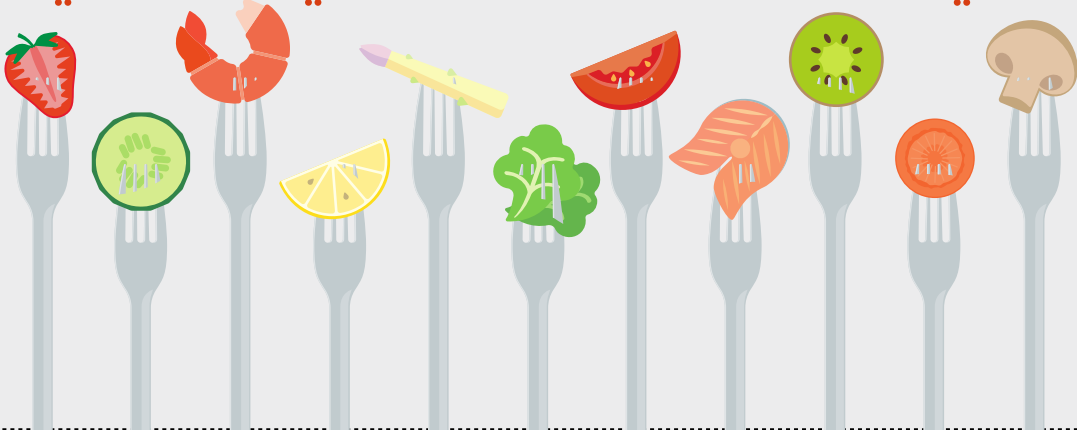


كثير من الامهات تتردد في البدايه
ايش انواع الطعام اللي تقدمو لطفلها
هنا ح اذكر لكم تجربتي في تقدم
المأكولات لبنتي بكل تفصيل
لست دكتوراه ولكن هذه مجرد بعض
التجاربو الوصفات و حبيت اشاركها



Super MOM

اولا : لمن نبدأ بتقديم الطعام للطفل
وقت ما الام تشوف انو مناسب او
حسب ما الطبيب متى سمحلك في
اول اسبوع يعتبر تقديم الوجبات مجرد
ذواقه الى ان يبدأ الطفل يتعود على
طبيعه الاكل و يتقبل
و الالهه كل طفل يختلف عن الطفل
الثاني و حسب تقبلو تبدأي تنطلقى





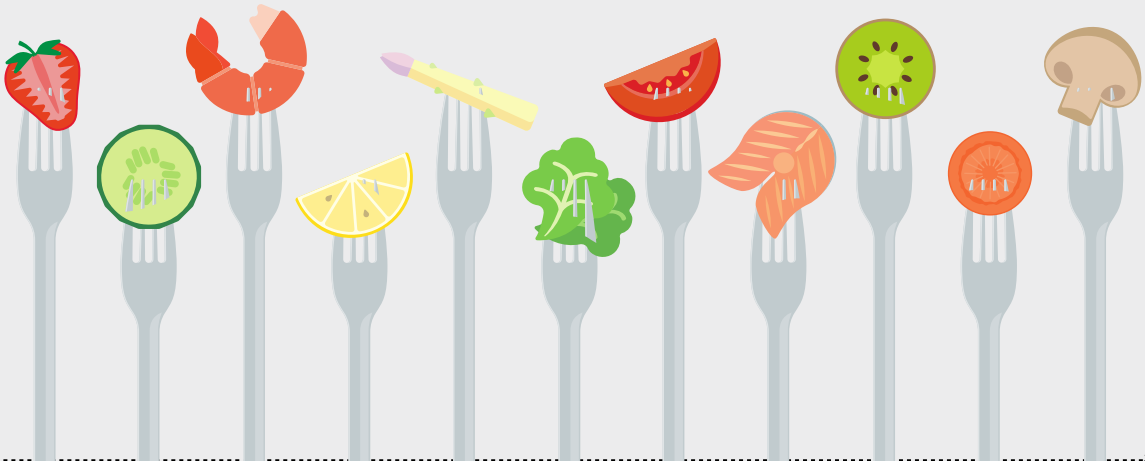
في البدايه نبدأ ب العناصر الاساسيه

و ندخلها بالتدريج

-خضار

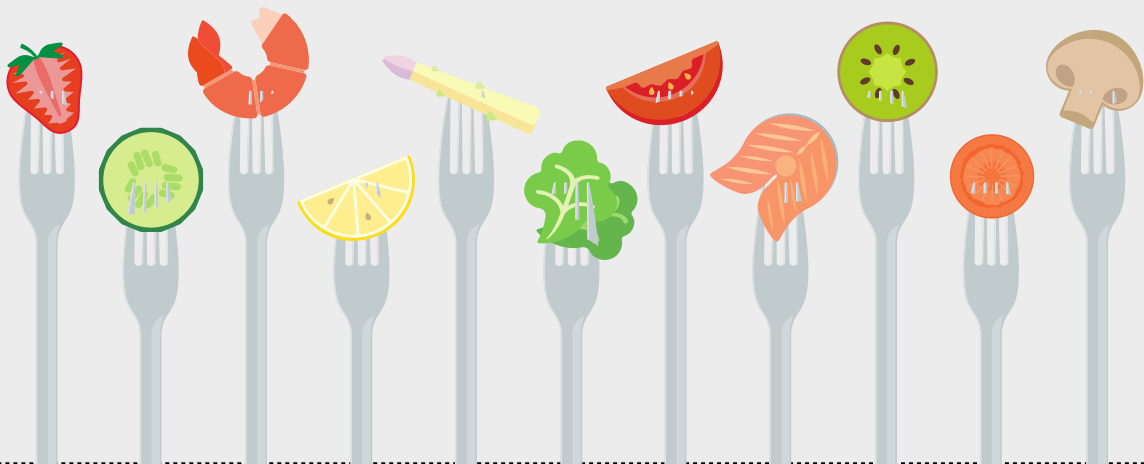
-فواكه

-حبوب



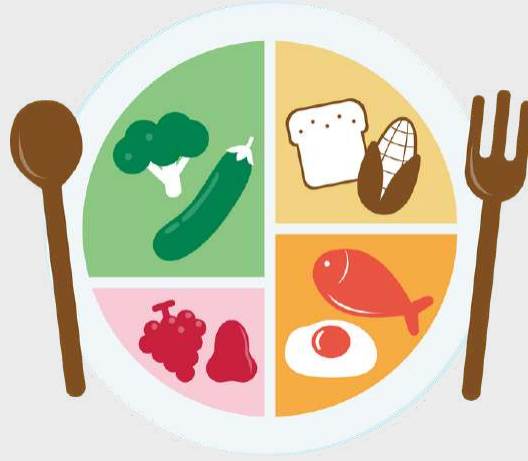
وجبتي الاولى

نبدأ بنوع واحد من الخضار او الفواكه و
نستمر بتقديم النوع لمدة ثلاث ايام احتياط في
حال وجود اي نوع من الحساسيات مو مطلوب
من الطفل انو يشبع الغرض حاليا هوا التذويق
بكميه ملعقه طعام كبيره واحده
نسلق الخضار او بالبخار و نطحنها طحن ناعم
و نخففها بالماء حتى يكون القوام خفيف في
دي المرحله ممنوع اضافه الملح او اي بهارات

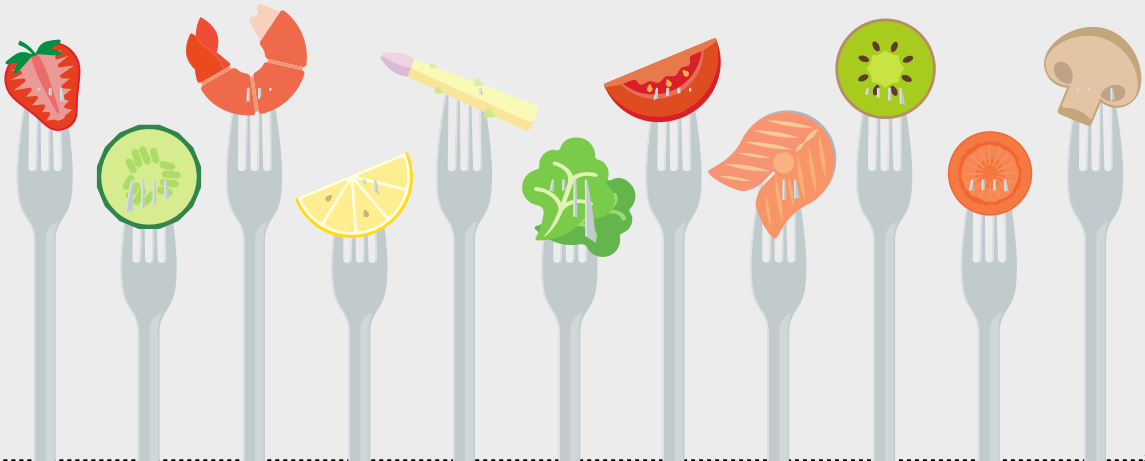


الاسبوع الاول

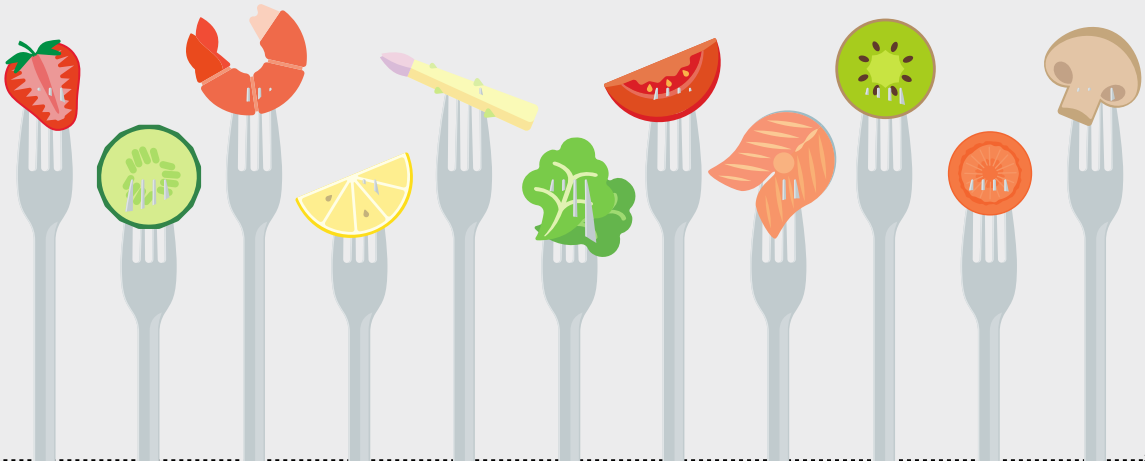
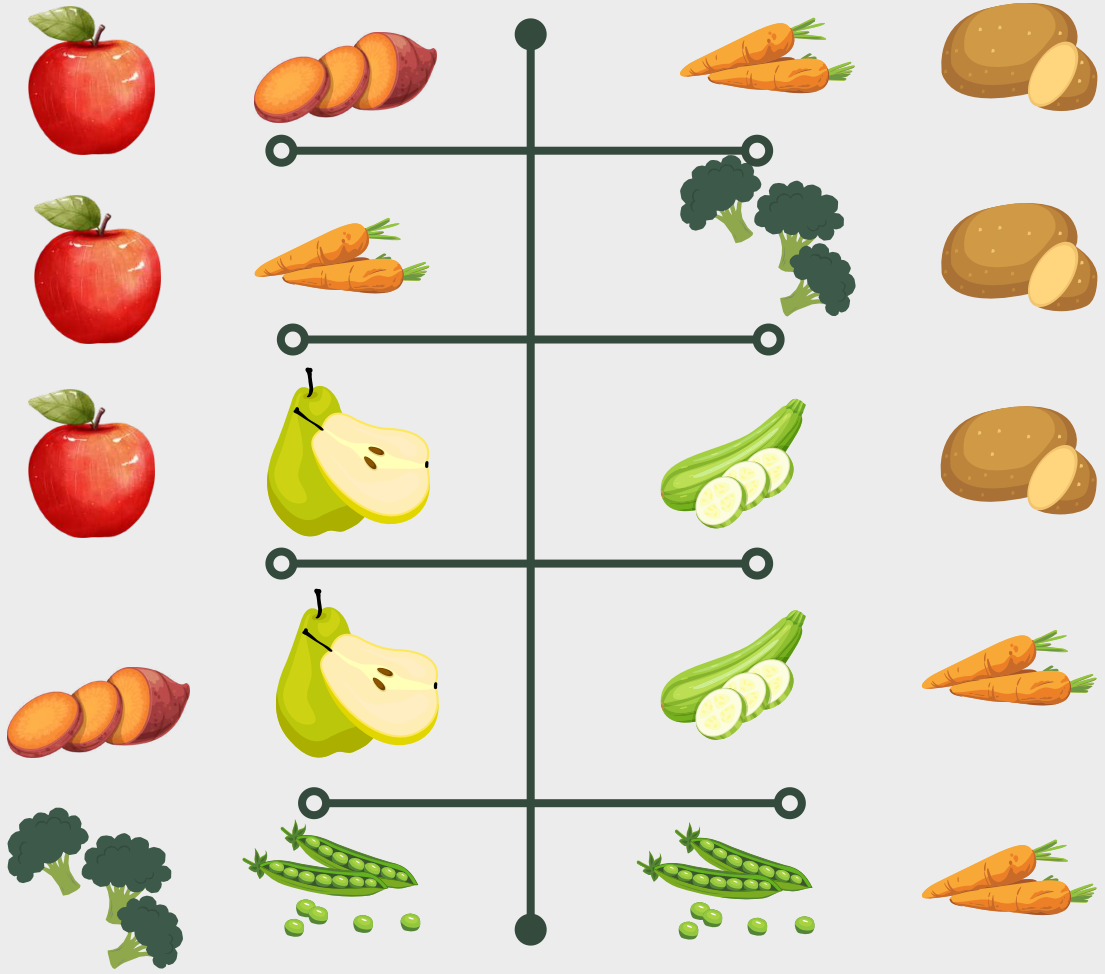
الكميه	طريقه التحضير	الصنف
ملعقتي طعام وجبه واحده يوميا و نزود الكميه بالتدريج و نزود عدد الوجبات بالتدريج حسب تقبل الطفل للطعام	سلق او تبخير لمدة ١٥ دقيقه	كوسا 
	سلق او تبخير لمدة ٢٠ دقيقه	بطاطس 
	سلق او تبخير لمدة ٢٠ دقيقه	جزر 
	سلق او تبخير لمدة ١٥ دقيقه	تفاح 
	سلق او تبخير لمدة ٢٠ دقيقه	بروكلي 
	سلق او تبخير لمدة ٢٠ دقيقه	قرع 
	سلق او تبخير لمدة ٢٠ دقيقه	بطاط حلوه 
	سلق او تبخير لمدة ١٥ دقيقه	كمثرى 
	سلق او تبخير لمدة ٢٠ دقيقه	بازيلا 
	هرس ناعم بالشوكة	موز 

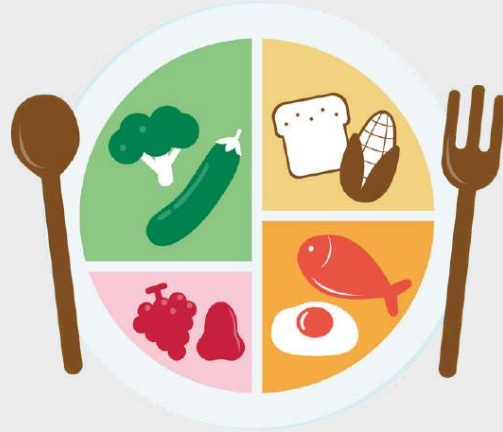


الانواع في الجدول السابق يمكن تبدأي ب اي نوع
يفضل البطاطس و الكوسا لانو طعمهم مو قوي و
بعدها الباقي لانو فيها طعم حلاوه يفضلو الاطفال
كل نوع نبدأ في لحال لمدته ثلاثه ايام بعدها نقدم
النوع الثاني و على هذا الحال ممكن تاخذ منا
العملية دي اسبوعين و اكثر لمن نشوف الطفل
حبيب الوجبات و عندو رغبه بالمزيد نخلط الانواع
مع بعض

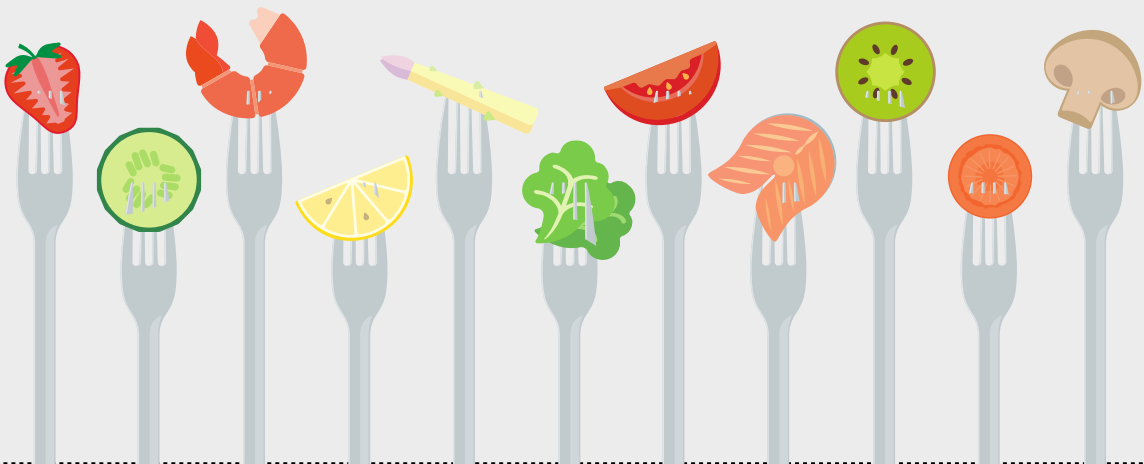


خططات خضار للمرحلة الاولى





و بکدا حمد لله خلصنا المرحله الاولى
الاکل قوام خفيف و جربنا نوع واحد و
نوعين مع بعض طبعاً تقدرى تبدي و
تخلطي ثلاث انواع مع بعض و تجربى
خضره جديده او فاکهه جديده



المرحلة الثانيه

المرحلة هذه ندخل الحبوب و البقول

-الرز

-الشوفان

-العدس

- البرغل

- الكينوا



وصفات ب استخدام الشوفان

وصفات الشوفان دائما مغذيه و مشبعه
احب اقدم وصفات الشوفان الحلو في الصباح
و وجبه الشوفان المالح في الليل
دا مجرد راي و تفضيل شخصي



وصفات ب استخدام الشوفان

يطبخ الشوفان مع الماء على النار او في الجهاز الخاص ب طعام الاطفال مع اي من الاضافات من الفواكه و عند انتهاء الطبخ يخلط بالخلط اذا كان القوام سميك على طفلك يمكن تخففي بالماء او بحليب الام حليب الام ما يطبخ على النار يتم اضافتو بعد الانتهاء من الطبخ يمكن اضافته رشه من القرفة او الاستغناء عنها مع اي نوع من الفواكه مقدار الوجبة ملعقتين طعام شوفات وحبنتين تمر او مقدار كوب من اي فاكهه او خضار	الشوفان و التمر
	الشوفان و التفاح مع رشه قرفه
	الشوفان و الموز
	شوفان مع التوت الازرق
	شوفان مع القرع و التفاح
	شوفان مع حليب الام او حليب صناعي



وصفات ب استخدام الشوفان

يطبخ الشوفان على النار مع اي خضار سبق و ادخلتها لنظام طفلك و يمكنك اضافته مرق الدجاج او اللحم الغير مملح و تقدري تضيفي بعض البهارات مثل الكمون و الكركم المجال مفتوح للابداع و تجربته نكهات جديده	شوفان مع الكوسا و الجزر
	شوفان مع مرق الدجاج و الخضار
	شوفان مع البروكلي و السبانخ
	شوفان مع بطاطا حلوه و سبانخ
	شوفان مع مرق لحم



وصفات ب استخدام الارز

وصفات الارز من اسهل الوصفات
ميزه الارز انك تقدري تاخدي كميّه كوب يقضل
رز مصري و تطبخي مع ماء جيّد و تخزني في
علبه في الثلاجة و يوم تخلطي مع اي خضروات
عندك و تسير وجبه مالحة و يوم ممكن تخلطي
مع فواكه و تسير وجبة حلوه مثل البودينق
و ممكن تضيفي لو من الحليب الصناعي او
حليب الام و يسير زي السليق المجال مفتوح
للابداع بالنكهات



وصفات ب استخدام الأرز

نطبخ الرز جيدا مع الماء او مرق الدجاج و عند الاستواء نضيف حليب الام او الصناعي و ممكن نضيف قطع الدجاج مع التأكد من هرسها جيدا	شبيه السليق
بعد طبخ الرز جيدا نضيف معا اي نوع ضخروات متوفره عندنا كوسا و جزر و قرع	الرز مع الخضار
يعد طبخ الرز جيدا نقدر نضيف لو موز او منقا او اي نوع فاكهه مفضل و ممكن اضافه رشه القرفه	الرز مع الفواكه



شربة العدس

شربة العدس من الوجبات المغذية للطفل
ننقع العدس جيداً في الماء و في قدر صغير
نصيف قطع بصل صغيره و قطع جزر و
بطاطس و قرع ثم نضع العدس على النار مع
الماء يطبخ ممكن استخدام مرقه الدجاج غير
المملحه تقدري تحطي البهارات اللي تناسبك
او تستغني عنها

كمون او بابريكا او كزبره او كركم او بهارات
ايطاليه و غيرها

قوام شربه العدس بعد ما تنتهي استوا و
تخلطيها في الخلاط ممكن تخلي القوام ناعم و
خفيف او تخين حسب عمر طفلك و تدرجو في

الاكل



شربة الخضار

شربة الخضار ممتازة و مغذية خصوصا وقت
البرد

في قدر على النار نضع زيت زيتون و بصل
مقطع صغير الى ان يتخذر نضيف كرفس جزر
و بطاطس بصل اخضر و كوسا
ممکن اضافہ مکرونہ لسان العصفور
و ممکن اضافہ قطع الدجاج منتفہ و صغیره
كل الاضافات و التحكم بالقوام حسب عمر
طفلك

ممکن تقديم السائل بس كشربه و ممکن
طحنها كلها في الخلاط او هرسها بالشوكة



مرقة الدجاج

كثير قلت على اضافته مرق الدجاج و عملها في
البيت سهل و تقدري تعملي كميه و تحفظيها
بعلب في الفريزر

على النار ماء حار و نضيف الدجاج مع راس بصله و
نضع البهارات الصحيحه

٤ هيل

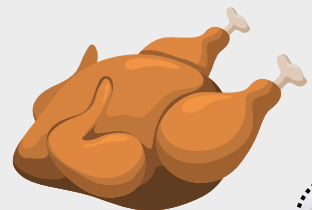
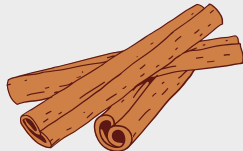
١ قرنفل

١ عود قرفه

٢ ورق غار

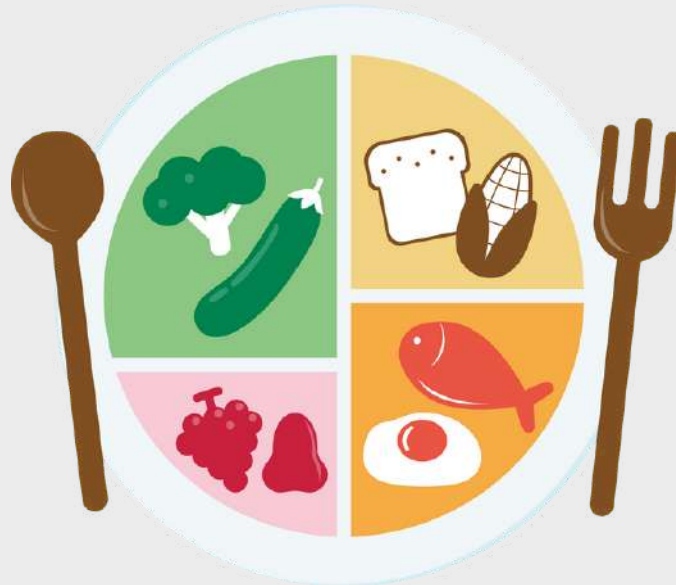
٢ فصوص مستكه

تترك تغلي نص ساعه الى ان يستوي الدجاج نصفي
المرقه و بالعافيه



وصفات الكينوا و البرغل

الكينوا و البرغل او اي نوع اخر من الحبوب
يضاف للاكل بنفس طريقه الرز و الشوفان
مع مراعاة وقت الطبخ لكل صنف



اضافة اللبن الزبادي

ممكن اضافة اللبن الزبادي لمن يكمل طفلك
٧ شهور اضيفي اللبن العادي الغير منكه
ممكن تضيفي مع اللبن الخضار او الفواكه و
تقديمه للطفل



مراحل اختلاف قوام الطعام

يختلف قوام الطعام من اول ما تبدأي تقديم
الطعام لطفلك بالتدريج

المرحلة الاولى : يكون الطعام سائل و خفيف
المرحلة الثانية: يكون القوام مطحون و ثقيل قليلا
المرحلة الثالثة : يكون الطعام مهروس بالشوكة و
قطع صغيره شويه

المرحلة الرابعة: جربي تقديم للطفل بسكوت
التسنين او قطع الجزر المقطعه اصابع و المطبوخة
و تتدرجي ب القوام كل ما تشوفي طفلك اتطور او
طلعتلو سنون و حسب استشارتك للطبيب



كم وجبة في اليوم

اذا استشرتي اي طبيب سيخبرك ان لكل طفل
قاعده مختلفه عن الطفل الثاني
تبدأي بتقديم الطعام ك ذواقه ثم تقدمي وجبه
واحدة في اليوم
بعد اسبوعين تقدمي وجبتين مشبعه بجانب
الحليب

بعد بفتهر حتلاقي انو طفلك يطلب وجبات اكثر لانو
الحليب يسير غير مشبع
و يسير عندك ٣ وجبات
وجبة الليل يفضل تقدمي وجبه دسمه غنيه ب
البروتين

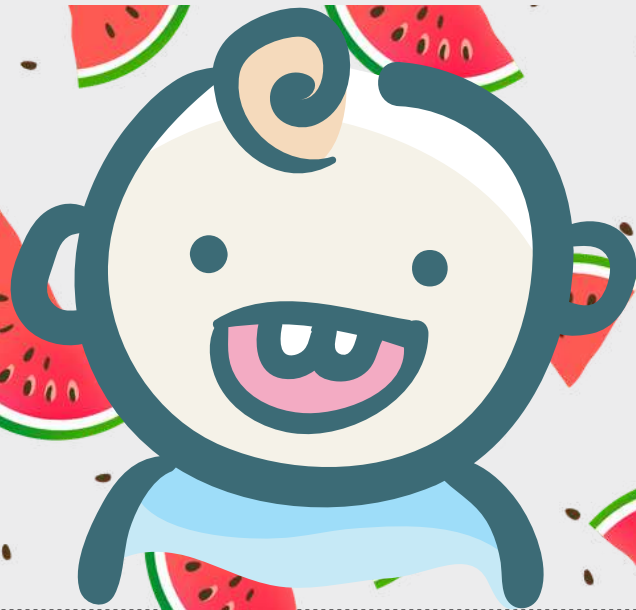
عندما يتناول الطفل وجبة ممتازة قبل النوم تساعد
في تقليل عدد مرات الاستيقاظ وسط الليل



التسنين

مرحلة التسنين من اصعب المراحل اللي يمر بها
الطفل و تقدري تساعدي بشغلات بسيطه
ممكن تضعي في اللهايه مويه و في الفيزر
وتقدميها للطفل

و ممكن تستخدمى اللهايات المخرمه اللي يضاف
لها قطع الفواكه الباردة او الخيار البارد من الفواكه
البارده البطيخ و الخربز
التوت و العنب و التفاح
و قدمي بسكويت التسنين متوفر في الصيدليات

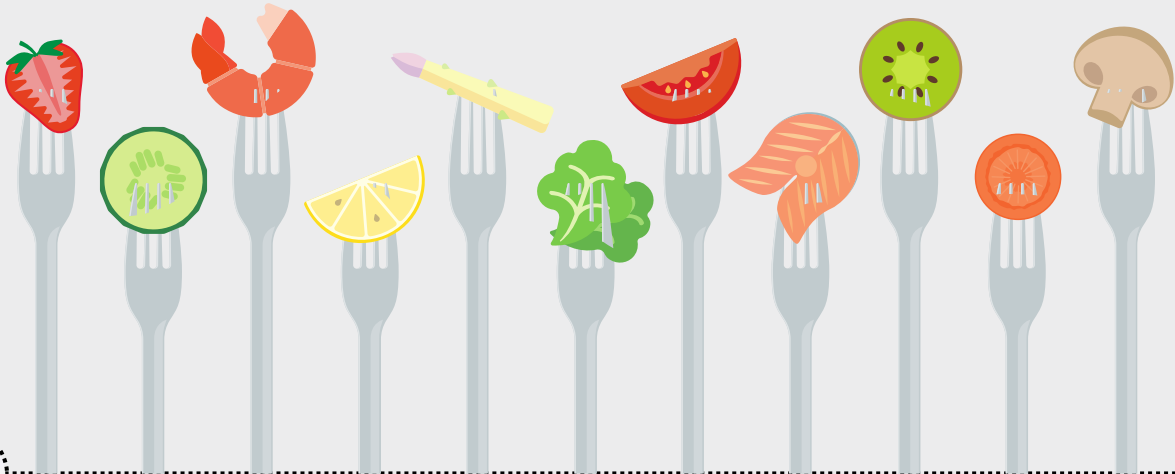


وصفات اضافيه

1. بازلاء واناناس وكمثرى
2. بطاطس حلوة وكمثرى وسبانخ
3. تفاح وموز وسبانخ
4. موز ومنجا وجزر
5. تفاح وفراولة وبنجر
6. بطاطس حلوة وتفاح ورشة قرفة
7. بطاطس حلوة، كوسى وبروكلي
8. بطاطس حلوة وسبانخ
9. تفاح، بطاطس حلوة، جزر
10. تفاح، موز، كمثرى
11. تفاح، افوكادو، موز
12. قرع، شوفان، دجاج
13. قرع، بطاطس، جزر
14. كيل، جزر، كيوي
15. قرع، بروكلي، دجاج
16. بطاطس حلوة، كوسى، كينوا
17. كينوا، جزر، دجاج
18. تفاح، كوسى، كيل
19. موز، بلو بيرى
20. شوفان، بلوبيرى ، فراوله



لا تنسي تقديمي مع الاكل شوية مويه
مو ضروري طفلك يخلص كل الكميه اللي بتأكلي هيا
و طبيعي جدا انو طفلك تقدميلو صنف معين من الفواكه و بعدين
مممكن يرفضو
في دي الحاله ارجعي قدميلو هوا بعد فتره و شوفي لو يتقبلو ولا لا
الاطفال زينا ممكن يحبو نوع و يكرهو نوع تاني لا تجبري على نوع
معين حاولي تقديمي بطرق مختلفه





النهايه هذه مجرد بعض المقترحات اللي
اشارككم هيا من تجربتي الشخصيه في تغذيه
طفلتي و شكرا لكم

