وصفات مغذية ولذيذة لعمر 6 أشهر

◄الحليب هو الغذاء الأساسي للطفل حتى عمر الستة أشهر. ولكن بعد هذه الفترة، يجب البدء بإدخال أنواع جديدة من الأطعمة للطفل منها الصلبة، حيث إنّه يحتاج إلى مزيد من الفيتامينات والمعادن.

لا يحتاج طفلك إلى كمية كبيرة من الأطعمة في هذا العمر، بل يحتاج إلى ملعقتين إلى 4 ملاعق صغيرة تكون كافية. ولكن في البداية، من الضروري إدخال الطعام نفسه لمدة 3 أيام قبل الانتقال إلى طعام جديد وهذا من أجل الكشف ما إذا كان طفلك يعاني حساسية غذائية ما. فما هي أفضل الوصفات لتقديمها للطفل بعد عمر ستة أشهر؟ وكيف يجب تحضير هذه الأطعمة؟ كلّ ما تحتاجين عن طريقة إدخال الأطعمة للطفل، ستجدينه اليوم في هذا المقال.

ماذا يجب إطعام طفلك؟

هناك عدد من الأطعمة التي تناسب الطفل ابتداءً من عمر ستة أشهر. أوّلاً، يمكن البدء بإدخال حبوب الأطفال المدَعّمة بالحديد، والتي تناسب أغلب الأطفال، شرط اختيار تلك "الخالية من الغلوتين"، حيث إنّ مادة الغلوتين، أي البروتين الموجود في القمح، يمكن أن يسبب الحساسية الغذائية للطفل. من بعد إدخال حبوب الأطفال، يمكن الانتقال إلى الخضار كالكوسة والبطاطا الحلوة والجزر واليقطين والبطاطا العادية. وبعد إدخال الخضار يمكن البدء بإدخال الفواكه كالإجاص والتفاح والموز. وتجدر الإشارة إلى أنّه لا يجب نهائياً إطعام الطفل العسل أو الحليب البقري أو الأطعمة غير المعقمة قبل عمر سنة.

وفي البداية، يجب تقديم وجبة واحدة للطفل خلال السنة، ويُفضّل أن تكون عند الساعة 12 ظهراً وتدريجياً. يمكن البدء بزيادة عدد الوجبات الصلبة لتصل إلى 3 إلى 4 وجبات في اليوم طبعاً، من دون التخلي عن الحليب الذي يظل غذاء الطفل الأساسي حتى عمر السنة.

وصفات غذائية تناسب الطفل:

- حبوب الشوفان المنزلية:

- انقعي ملعقة كبيرة من الشوفان المقشور والمفروم في ربع كوب من الماء الساخن خلال فترة الليل.

- في الصباح، تخلصي من مياه النقع وضعي ربع كوب من المياه المعدنية واسلقي الشوفان على النار مدة 15 دقيقة.

- ضعي الشوفان المسلوق في الخلاط وأضيفي إليه ربع كوب من حليب الثدي أو الحليب الصناعي واخلطيهما.

- قدّمي ملعقة كبيرة من الشوفان لطفلك، ويُمكنك الاحتفاظ بالكمية الباقية لمدة ثلاثة أيام في الثلاجة.

- مهروس التفاح:

- قشّري حبّة من التفاح وقطّعيها قطعاً صغيرة.

- ضعي التفاح في قِدْر على النار واغمريه بالماء، وضعي معه عوداً من القرفة واتركي الخليط يغلي حتى يصبح طرياً جداً.

- تخلصي من عود القرفة، وضعي التفاح في الخليط الكهربائي لتحصلي على مهروس التفاح اللذيذ.

- ضعي الكمية الباقية في الثلاجة لاستخدامها في وقت لاحق.

- مهروس الإجاص:

- قشّري حبة من الإجاص وقطّعيها قطعاً صغيرة.

- ضعي قطع الإجاص في طنجرة الطهو على البخار مدة 4 دقائق.

- اخلطي الإجاص بواسطة الخلاط الكهربائي.

- أضيفي ملعقة صغيرة من بودرة الأرز إلى الإجاص لجعلها متماسكة بشكل أكبر.

- مهروس الموز:

- اختاري حبة ناضجة من الموز وقطعيها.

- ضعي الموز المقطع في الخلاط الكهربائي وأضيفي إليه القليل من حليب الثدي أو الحليب الصناعي واخلطيه.

- قدّمي الموز المهروس لطفلك وتخلصي من الكمية المتبقية.

- مهروس الجزر:

- قشّري حبة من الجزر وقطّعيها مكعبات صغيرة جدّاً.

- ضعي الجزر في قِدر على النار وأضيفي إليه نصف كوب من المياه. اتركي الجزر يغلي على النار مدة 10 دقائق.

- ضعي الجزر المسلوق في الخلاط الكهربائي، مع ملعقتين إلى ثلاث كبيرة من مياه السلق واخلطيها جيداً.

- مهروس الأفوكادو:

- اختاري حبة ناضجة من الأفوكادو، وقطّعي ربعها مكعبات صغيرة.

- ضعي هذه المكعبات في الخلاط الكهربائي مع القليل من الماء الدافئ، وربع ملعقة من عصير البرتقال الطازج الذي يمنع الأفوكادو من الإسوداد.

- قدّمي مهروس الأفوكادو للطفل.

كما أنّه يمكنك تقديم أصابع الأفوكادو لطفلك ليتناولها بمفرده. اختاري حبة ناضجة من الأفوكادو وقطعيها إلى شرائح رفيعة وأعطيها لطفلك ليتناولها بمفرده. لا تخافي الأفوكادو هو من الأطعمة الطرية، ولا يُمكن أن يسبب الاختناق لطفلك، بل طفلك سيفرح عندما يشعر بأنّه يتناول طعامه بمفرده.

- مهروس المانغو:

- ضعي ربع حبة من المانغو الناضجة في الخلاط الكهربائي لتحصلي على مزيج رخو وقدّميها لطفلك فوراً.

- مهروس السبانخ والبطاطا:

يحتاج طفلك إلى كمية إضافية من الحديد بعد سنّ الستة أشهر. لذا، يُعتبر السبانخ من الأطعمة المناسبة جدّاً لإطعامها للطفل، حيث إنّه يُزوّده بكمية عالية من الحديد. طريقة تحضير هذا المهروس تتمثل في التالي:

- قشّري وقطّعي حبة صغيرة من البطاطا، ومن ثم ضعيها في قدر على النار بعد غمرها بالماء، واتركيها تغلي حتى تنضج حبات البطاطا.

- في قدر آخر على النار، ضعي نصف كوب من الماء، مع ربع كوب من السبانخ المغسول جيداً والمفروم، واتركيها تغلي مدة 10 دقائق.

- ضعي البطاطا مع السبانخ في الخلاط الكهربائي، وأضيفي إليها ربع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض، الذي يُساعد على امتصاص الحديد بشكل أفضل، بفضل احتوائه على الفيتامين "سي".

- قدّمي الخليط لطفلك دافئاً.

- البطاطا بوريه:

- قشّري وقطّعي حبة صغيرة من البطاطا، ومن ثم ضعيها في قدر على النار بعد غمرها في الماء. واتركيها تغلي حتى تنضج حبات البطاطا.

- تخلّصي من مياه سلق البطاطا، وضعي حبات البطاطا في الخلاط الكهربائي.

- أضيفي ربع كوب من حليب الثدي أو الحليب الصناعي على البطاطا واخلطيهما جيداً.

- قدّمي البطاطا بوريه لطفلك.

- مهروس البطاطا الحلوة:

- اغسلي حبة من البطاطا الحلوة جيداً.

- ضعي حبة البطاطا الحلوة في الفرن مدة 30 دقيقة.

- بعد إخراج حبة البطاطا الحلوة من الفرن، قومي بتقشيرها ومن ثم وضع ربع حبة منها في الخلاط الكهربائي.

- اخلطي البطاطا الحلوة مع القليل من حليب الثدي أو الحليب الصناعي، حيث إنّها تحتاج إلى نوع من السوائل لكي تُخلَط جيداً.

- قدّمي البطاطا الحلوة لطفلك.

- كومبوت التفاح:

- اغلي 5 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال على النار، ومن ثم أضيفي إليه حبة من التفاح المقشرة والمقطعة مُربعات.

- اتركي المزيج يُغلَى على النار لمدة 10 دقائق، حيث يمكنك إضافة القليل من الماء إن احتاج الأمر.

- أزيلي قطع التفاح الطرية واتركيها لتبرد، ومن ثم اهرسيها وقدّميها لطفلك، أو حتى يمكنك تقديمها له على شكل قطع صغيرة جدّاً، ليتناولها بمفرده في حال أصبح ماهراً في تناول الأطعمة الصلبة.

- مزيج الخضراوات:

- في قدر على النار، ضعي حبة من البروكولي المقطّعة مع ربع كوب من البازيلاء، وربع حبة من الجزر، وربع حبة من الكوسا.

- اتركيها على النار لتُغلَى، ومن ثم ضعيها في الخلاط الكهربائي واخلطيها جيداً قبل تقديمها لطفلك. وعلى عمر السبعة أشهر، يمكنك إضافة قطع صغيرة من اللحم أو الدجاج إلى هذا الخليط.

خطة غذائية لصغيرك:

- عند الاستيقاظ صباحاً: قدمي له حليب الثدي أو الحليب الصناعي.

- في الصباح: 3 ملاعق من الأرز المخصص للأطفال الخالي من السكر، ممزوجة بالحليب الصناعي، أو حليب الثدي، أو 3 ملاعق صغيرة من الفواكه المهروسة (الفواكه يتم تقديمها بعد فترة من البدء بإدخال الأطعمة) ومن بعدها حليب الثدي أو الحليب الصناعي.

- الغذاء: حليب الثدي أو الحليب الصناعي في البداية، وبعد فترة يمكن تقديم وجبة أخرى للطفل كمهروس الخضراوات.

- بعد الظهر: حليب الثدي أو الحليب الصناعي.

- فترة المساء: حليب الثدي أو الحليب الصناعي، وبعد أن يعتاد الطفل على الأطعمة الصلبة، يمكن إدخال وجبة له في هذا الوقت تتكوّن من حبوب الأطفال مع الحليب أو الفواكه المهروسة.

- قبل النوم: حليب الثدي أو الحليب الصناعي.

.. ونصائح لإعداد الطعام له:

يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الإرشادات عند تحضير الأطعمة الصلبة للطفل. وهذه الإرشادات تتمثل بالتالي:

- لا تضيفي الملح نهائياً إلى طعام طفلك.
- لا تضعي أي مُحلّيات كالسكر أو العسل عند تحضير طعام له.
- استخدمي ملعقة صغيرة لإطعام الطفل مُخصّصة لإدخال الأطعمة الجديدة.
- أطعمي طفلك في الأوقات التي يكون فيها مرتاحاً ولا يشعر بالجوع الشديد.
- ضعيه في الكرسي المخصّص لإطعامه.
- احتفظي بكمية الطعام المتبقّية عبر توزيعها في قوالب الثلج ووضعها في الفريزر، ما يُسهل عليك إخراجها وتَذْويبها سريعاً وتقديمها لطفلك.►