

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شروع تغذیه کمکی با والدشو



masoudeh_akbarii



valedshoir

در این دوره آموزشی، والدشو سعی دارد دستور العمل های ساده، متنوع و متفاوت را به شما والدین آموزش دهد که بتوانید فرزندان سالم و خوش غذا تربیت کنید.

دستور العمل های سالم و مغذی، تهیه شده با مواد سالم

فقط غذاهای واقعی (بدون مواد غذایی فرآوری شده، بدون رنگ، بدون مواد نگهدارنده، بدون مواد شیمیایی)

دستور العمل های پر از میوه ها و سبزیجات

ایده های صبحانه و دسر بدون شکر

با این دوره بچه های کوچک شما آسان می توانند خودشان غذا بخورند.

زمان مناسب معرفی به کودک سن شش ماهگی

شیرتخم مرغ

مواد لازم:

۱۰۰ سی سی شیر (یک فنجان)

۱ عدد تخم مرغ

تخم مرغ را بپزید تا کاملاً سفت شود. سپس زرده را از سفیده جدا کرده و آن را نرم کنید.

زرده نرم شده را با کمی شیر مخلوط کنید (شیر باید شیر خشک یا شیر مادر باشد) پس از هم زدن درشیشه شیریو یا لیوان به کودک بدهید.

شیر تخم مرغ با وانیل

مواد لازم: ۱ عدد تخم مرغ

یک قاشق مربا خوری وانیل

۲۰۰ سی سی شیر (یک لیوان)

مشابه روش تهیه شیر تخم مرغ عمل کنید، اما وانیل را نیز به محلول اضافه کنید.

توجه: وانیل طبیعی را به صنعتی (که در بازار به فروش می رسد) ترجیح دهید.

پوره لوبیاسبز و جعفری

مواد لازم:

امشت لوبیاسبز

۶ تا ۷ شاخه جعفری

کره یک قاشق مربا خوری

دم و غلاف لوبیاها را بگیرید. سپس آنها را همراه با جعفری تمیز بشویید.

سبزی ها را داخل قابلمه ای حاوی سه چهارم لیتر آب سرد ریخته و حرارت دهید. پس از جوش آمدن بگذارید حدود دو ساعت باحرارت ملایم بجوشد.

سپس میتوان سبزی ها را در مخلوط کن ریخته و با کره مخلوط کرده و با قاشق به کودک بدهید.

زمان مناسب معرفی به کودک سن شش ماهگی و بیشتر

شیر و تمشک

مواد لازم:

۵۰ تمشک

شیره توت یا انگور(یک قاشق مربا خوری)

یک چهارم لیمو ترش

۲۰۰ سی سی شیر(یک لیوان)

وانیل به میزان لازم

تمشک را پس از شستن خشک کنید بعد آن را باشیره و وانیل در مخلوط کن بریزید وچند قطره آبلیمو به آن اضافه کرده وکاملا نرم کنید .

شیر را به محلول اضافه کرده ودوباره آن را مخلوط کنید.مخلوط حاصل را درشیشه شیر بریزید وبه کودک بدهید .

نکته: برای کودکان زیر یکسال استفاده از شیر گاو ممنوع است و شما برای کودک از شیر خشک وشیر مادر یا شیر نارگیل شیر جو مجاز به استفاده هستید و بعد از یکسالگی از شیر گاو استرلیزه ،هموژنیزه میتوانید استفاده کنید .

توجه: وقتی کودک بزرگتر شد می توان یک قطعه یخ نیزبه مخلوط اضافه کرده وبا مخلوط کن کاملاً مخلوط کنید.دراین صورت نوشابه ای خوشمزه وخنک مانند میلک شیک به دست میاید.البته این کار رازیاد تکرار نکنید .

پوره آووکادو

آووکادو اولین غذای مورد علاقه کودک است زیرا احتمال حساسیت زا بودن آن زیاد نیست، چربی های سالم زیادی دارد و بافتی ابریشمی دارد که برای شروع عالی است.

مواد لازم:

یک عدد آووکادوی رسیده

یک تا سه قاشق شیرمادر یا شیر خشک یا آب

آووکادوی رسیده را نصف کنید، هسته آن را بردارید و گوشت آن را بردارید.و به داخل مخلوط کن بریزید و مخلوط کنید، در صورت نیاز یا تمایل به رقیق شدن شیر مادر، شیر خشک یا آب اضافه کنید.

بلافاصله سرو کنید

چگونه یک آووکادوی عالی را انتخاب کنیم

به دنبال آووکادویی باشید که در لمس زیاد سفت نباشد که نشان دهنده رسیده بودن است. یک آووکادوی بسیار نرم ممکن است تا زمانی که آن را به خانه برسانید و آن را بخورید بسیار رسیده و دارای لکه های قهوه ای باشد. بنابراین نباید به سختی یک سنگ احساس شود، بلکه باید با کمی نرمی حس شود.

پوره لوبیاسبز و جعفری

مواد لازم:

یک مشت لوبیاسبز

۶ تا ۷ شاخه جعفری

کره یک قاشق مربا خوری

دم و غلاف لوبیاها را بگیرید سپس آنها را همراه با جعفری تمیز بشویید. سبزی ها را داخل قابلمه ای حاوی سه چهارم لیتر آب سرد ریخته و حرارت دهید. پس از جوش آمدن بگذارید حدود دو ساعت با حرارت ملایم بجوشد.

سپس می توان سبزی ها را در مخلوط کن ریخته و با کره مخلوط کرده و با قاشق به کودک بدهید.

پوره سیب زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی (یک عدد با اندازه متوسط)

شیر خشک یا شیر مادر (سه قاشق غذاخوری، مقدار مورد نیاز برای متناسب کردن قوام پوره)

کره (یک قاشق مربا خوری)

برای تهیه پوره سیب زمینی، از سیب زمینی های زرد و سالم استفاده کنید

(سیب زمینی هایی که سبز رنگ هستند می توانند باعث مسمومیت شوند)

ابتدا سیب زمینی را با پوست کاملاً بشوئید و با مقداری آب بپزید. بعد از پخته شدن وقتی که هنوز سیب زمینی گرم است پوست آن را جدا کنید و سیب زمینی را رنده نموده با کره و شیر مخلوط نمائید تا کاملاً نرم و یکنواخت شود.

نکته مهم: پوره سیب زمینی حتماً باید گرم سرو شود تا کودک راحت بتواند آنرا هضم کند

برای شیرخوارانی که خوب وزن نمی گیرند می توان یک قاشق مربا خوری پودر بادام یا گردو یا فندق یا زرده تخم مرغ پخته شده به پوره اضافه کرد تا انرژی و مواد مغذی آن بیشتر شود.

پوره موز با گلابی

مواد لازم:

یک عدد گلابی رسیده

نصف موز رسیده

گلابی را پوست بگیرید و دانه های آن را بیرون بیاورید. گلابی را خرد کنید. گلابی را با کمی آب در قابلمه به آرامی حرارت دهید تا نرم شود. گلابی و موز را با همزن مخلوط کنید تا پوره آماده شود.

پوره ی سیب با فرنی برنج

برای یک وعده غذایی کودک

مواد لازم:

یک عدد سیب رسیده

دو قاشق فرنی برنج

سیب را پوست بگیرید دانه های سیب را جدا کرده و سیب را خرد کنید. سیب را با کمی آب در قابلمه به آرامی حرارت دهید تا ترد شود. سیب را با دو قاشق فرنی برنج با همزن مخلوط کنید تا نرم شود. پوره آماده است.

آش بلغور

مواد لازم:

یک قاشق سوپخوری بلغور نرم شده

۲۵ میلی لیتر شیر

۵ گرم کره

شیر را روی حرارت بگذارید تا به جوش آید سپس بلغور را داخل شیر درحال جوشیدن بریزید و تا موقع پختن بلغور مرتب آن را هم بزنید.

پس از پختن بلغور ظرف را از روی حرارت بردارید و کره را به آن اضافه کنید و پس از مناسب شدن دمای آش آن را به کودک بدهید.

به جای بلغور میتوان از آرد ذرت نیز استفاده کرد.

زمان مناسب معرفی به کودک هفت ماهگی

پوره ی سیب زمینی با نعنای و نخود سبز

این غذا پروتئین، آهن، روی، ویتامین سی و غنی از ویتامین بی یک است.

مواد لازم: (برای سه وعده ی غذایی کودک در ۲۴ ساعت)

یک عدد سیب زمینی

۱۰۰ گرم نخود سبز

یک عدد برگ نعناع

برای تحریک اشتهای کودک می توانید از سبزی استفاده کنید. نعناع و نخود سبز طعم غذا را مطبوع می کند.

سیب زمینی را پوست کنید و آن را خرد کنید. سیب زمینی را آب پز کنید کمی قبل از پخت سیب زمینی نخود سبز را به ظرف اضافه کنید تا بپزد.

نعناع را به غذا اضافه کنید و پس از سرد شدن سیب زمینی و نخود سبز، نعناع را با همزن مخلوط کنید تا نرم شود.

نحوه نگه داری: تا ۲۴ ساعت پس از تهیه در یخچال در ظرف در بسته قابل نگه داری میباشد.

پوره ی هلو و گیلای

مواد لازم:

یک مشت گیلای

سه عدد هلو

هلو را پوست کنید و آن را خرد کنید، هسته های گیلای را در آورید. گیلای و هلو را با کمی آب در قابلمه و آرامی حرارت دهید تا میوه ها نرم شود. سپس میوه ها را با همزن هم بزنید تا پوره آماده شود.

شیر تخم مرغ با پرتقال

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

اقاشق غذا خوری شیر انگور یا سایر میوه ها

۱ عدد پرتقال

۵۰ سی سی شیر (یک لیوان)

تخم مرغ را بپزید تا کاملاً سفت شود. سپس زرده را از سفیده جدا کرده و آن را نرم کنید.

زرده نرم شده را با نصف آب پرتقال و شیر مخلوط کنید، و سپس شیر را به مخلوط اضافه کنید.

سوپ شیر

مواد لازم:

اعدد تره فرنگی

اق س آرد

25 سی سی شیر

5 گرم کره

ریشه و قسمت سبز تره فرنگی را جدا کنید و فقط قسمت سفید آن را نگه دارید و ریز کنید. کره را در ظرفی گرم کرده و تره فرنگی را به مدت پنج دقیقه داخل آن تفت دهید (رنگ کره نباید قهوه ای شود) در صورت لزوم دوقاشق سوپ خوری آب اضافه کنید. وقتی تره فرنگی نرم شد آن را با مخلوط کن بصورت پوره درآورید و دوباره درون قابلمه بریزید. آرد را به پوره اضافه کرده و هم بزنید تا خمیری یکنواخت به دست آید. شیر را به آن اضافه کرده و روی حرارت ملایم ۵ تا ۱۰ دقیقه بگذارید و مرتب آن را هم بزنید.

کرم برنج

مواد لازم:

نصف لیوان شیر

25 گرم برنج

1 عدد گوجه فرنگی

2 شاخه جعفری

5 گرم کره

کمی فلفل دلمه ای شیرین

شیر را با کمی فلفل دلمه ای شیرین داخل قابلمه ای ریخته و روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید. گوجه فرنگی را شسته و پوست و دانه های آن را جدا کرده و خرد کنید. سپس آن را همراه با برنج و جعفری شسته شده در قابلمه حاوی شیر بریزید و سی دقیقه حرارت ملایم بدهید تا برنج بپزد. در صورت لزوم زمان پخت را طولانی تر کنید. پس از آنکه غذا به خوبی پخته شد آن را با مخلوط کن بصورت کرم درآورید و کره را به آن اضافه کنید و پس از آنکه دمایش مناسب شد به کودک بدهید.

سوپ گوجه فرنگی

مواد لازم:

۱ عدد گوجه فرنگی

۱ عدد سیب زمینی

۲ شاخه ریحان

۱ ق س نشاسته ذرت

۵ گرم کره

گوجه ها را شسته و چهار قطعه کنید و دانه های آن را جدا کنید. سیب زمینی را پوست کنده و قطعه قطعه کنید. ریحان را ریز کنید. سبزی ها را در قابلمه ای حاوی نیم لیتر آب ریخته و ۲۰ دقیقه حرارت دهید.

سبزی های پخته را با مخلوط کن خوب مخلوط کنید و دوباره آن را داخل قابلمه بریزید.

آرد ذرت را در کمی آب سرد حل کرده و در حالیکه دایم آن را هم میزنید در قابلمه بریزید. به محض جوش آمدن محتویات قابلمه، آن را از روی حرارت بردارید.

سوپ را در بشقاب بریزید و کره را به آن اضافه کنید. و با شیشه یا قاشق به کودک بدهید.

سوپ مرغ با ماکارونی

مواد لازم:

۲۰ سی سی آب مرغ (بدون چربی)

۲۰ گرم گوشت مرغ آبپز (بدون پوست)

۱ ق ماکارونی

گوشت مرغ را چرخ کرده و با آب مرغ روی حرارت قرار دهید. ماکارونی را به مواد اضافه کنید.

مواد پخته شده را با مخلوط کن بصورت مایع یکنواخت و نرم درآورید و پس از خنک شدن به کودک بدهید.

وقتی کودک بزرگتر شد میتوانید یک عدد زرده تخم مرغ را با همزن زده و به سوپ اضافه کنید تا غلظت بیشتری پیدا کند.

سوپ سبزیجات

این سوپ یکی از سوپ های معمولی مورد مصرف اکثر خانواده هاست. ناگفته پیداست که با اضافه یا حذف کردن یک یا چند سبزی میتوان ترکیب آن را عوض کرد. برای تهیه این سوپ، میتوان از سبزی هایی مانند کدو حلوایی، شویده، کدو، کرفس، کاهو، لوبیاسبز، سیب زمینی و غیره استفاده کرد. انتخاب هریک از این سبزی ها باید با توجه به سن و سلیقه کودک انجام گیرد.

مواد لازم:

اعدد هویج

اعدد شلغم

۲ شاخه جعفری

۱ شاخه تره فرنگی

تمام سبزی ها را بادقت تمیز کرده، خوب بشویی و آنها را خرد کنید.
سبزی های خرد شده را داخل قابلمه ای حاوی یک لیتر آب سرد حرارت دهید. پس از به جوش آمدن آب، بگذارید دو ساعت با حرارت ملایم بپزد.
سپس سبزی ها را با مخلوط کن کاملاً نرم کرده و با قاشق به کودک بدهید.
البته در زمان نه ماهگی کودک این سوپ را به شکل سوپ ورمیشلی باید به کودک بدهید یعنی :
هویج و شلغم را پوست بگیرید و پس از شستن بصورت قطعات ریزی در آورید و سپس ورمیشل یا رشته فرنگی به آنها اضافه کنید.
تره فرنگی و جعفری را بشویید و خرد کنید سپس
سبزی ها را در ظرفی حاوی یک لیتر آب سرد بریزید و ظرف را به مدت یک ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید.
پس از پایان این مدت یک قاشق مربا خوری کره یا روغن زیتون به سوپ اضافه کنید.
نکته : در صورت مصرف رشته فرنگی باید آن را چند دقیقه قبل از پختن سبزی ها اضافه کرد.

تهیه سوپ

مواد لازم:

گوشت (یک تکه متوسط خورشتی معادل ۳۰ گرم، بهتر است گوشت ماهیچه گوسفند استفاده شود)

برنج (یک قاشق مربا خوری)

هویج (یک عدد کوچک)

سیب زمینی (یک عدد کوچک)

ابتدا گوشت را می گذاریم تا کمی پخته شود. سپس هویج و برنج را اضافه کرده و مدتی بعد سیب زمینی را اضافه می کنیم. پس از پخته شدن کامل، برای بهتر شدن طعم آن می توان از چند قطره آب نارنج یا آب لیموی تازه استفاده کرد.
گوشت نسبت به سبزیجات و میوه ها دیرتر هضم می شود، و نحوه پخت آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. پخت کامل و پوره کردن گوشت به هضم آسان تر آن کمک می کند.
انواع پخت گوشت: (مرینیت کردن گوشت)

در بسیاری از کشورها گوشت را در شیر یا ماست می‌خوابانند تا تردتر شود. اسید لاکتیک موجود در لبنیات موجب ترد شدن گوشت می‌شود. اگر نوزاد شما به لبنیات حساسیت دارد، این روش را امتحان نکنید!

هم چنین می‌توان برای تردی، گوشت را در آب سیب خواباند، سپس در همان آب سیب آن را پخت. بدین ترتیب گوشتی ترد با طعمی دل انگیز به دست می‌آید.

پختن گوشت

پختن کامل گوشت، بهترین روش دادن گوشت به نوزاد است. می‌توان گوشت را آب پز، بخارپز و یا در فر به طور کامل پخت. هنگام پخت گوشت، مواد مغذی آن به آبی که در آن می‌پزد، نفوذ می‌کنند. بهتر است که آب گوشت را دور نریزید و به کودکان بدهید. گوشت را هنگام پخت خشک نکنید! اگر گوشت هنگام پخت خشک و بدون آب شود، بافتی سفت و طعمی ناخوشایند پیدا می‌کند که مورد علاقه کودک شما نیست. البته در نظر داشته باشید که گوشت باید کامل بپزد و بافت میانی آن خام نباشد.

بهتر است در ابتدا برای نوزاد پوره گوشت تهیه کنید. پوره گوشت غذایی مقوی و سالم برای نوزاد است. دستور تهیه آن را آورده ایم.

اگر حجم غذای تهیه شده بیش از یک وعده غذایی نوزاد است، می‌توانید آن را در قالب‌های یخ ریخته و فریز کنید. هر زمان که نیاز داشتید آن را یخ زدایی کرده و مجدد گرم کنید.

پوره گوشت برای کودکان

مواد لازم:

نصف پیمانه گوشت پخته شده (مرغ یا گوشت گوسفند که به تکه‌های کوچک خرد شده)

۵۰ میلی لیتر آب، استاک گوشت یا شیرخشک

طرز تهیه:

گوشت پخته شده تکه ای و آب (شیر خشک) را در مخلوط کن به مدت ۱ الی ۲ دقیقه مخلوط کنید تا کاملاً نرم و یکنواخت شود.

پوره آماده شده را به سرعت برای نوزاد سرو کنید یا در قالب‌های یخ ریخته و فریز کنید.

بهتره برای کودکان در ابتدا پوره را با آب درست کنید

زمان مناسب معرفی به کودک هشت ماهگی

سوپ عدس مغذی مادر بزرگ
سبزیجات مقوی، سالم و سرشار از پروتئین گیاهی تهیه شده است.
مواد لازم :

عدس سبز یک پیمانه کوچک

نخود سبز چند عدد

سیب زمینی شیرین کوچک یک عدد

کدو حلوائی یک قطعه کوچک

ابتدا عدس را با آب یک ساعت بپزید بعد مواد دیگر را خرد کرده و به آن اضافه کنید و در نهایت یک قاشق روغن زیتون یا کره به سوپ اضافه کنید در نهایت از آب لیمو برای طعم دهی نیز میتوانید استفاده کنید.

این سوپ بسیار سیر کننده است و پروتئین گیاهی، فیبر و ویتامین ها را تامین می کنند. این یک وعده غذایی عالی برای بچه های کوچک شما و همچنین برای خودتان است (فقط مقداری نان و پنیر برای نسخه بزرگسال اضافه کنید).

میتوانید قوام سود را به دلخواه تنظیم کنید و آن را غلیظتر یا رقیقتر کنید.

پوره ی کدو با گل کلم

این غذا سرشار از ویتامین سی میباشد

مواد لازم: (سه وعده غذایی کودک)

یک عدد کدوی سبز

50 گرم گل کلم

یک عدد سیب زمینی متوسط

هنگام پخت کدو و گل کلم، آنها را بخارپز و یا آب پز کنید تا مواد مغذی آنها از بین نرود. برای نفخ کمتر بهتر است در اوایل تغذیه ی کودک مقدار کدوی غذا بیشتر از کلم باشد.

گل کلم را بشویید و کلم را خرد کنید، کدو را پوست کنید و خرد کنید، کدو و گل کلم را با بخارپز بپزید و یا آنها را آب پز کنید. غذا را با همزن هم بزنید تا نرم شود.

نحوه ی نگه داری: تا 24 ساعت پس از تهیه در ظرف در دار در یخچال قابل نگه داری است

زمان مناسب معرفی به کودک سن هفت تا نه ماهگی

پوریج : (porridge) این غذا نوعی صبحانه انگلیسی است.

مواد لازم :

۵۰ گرم جوسیه نرم شده

۲۵ سانتی لیتر شیر

۱ قاشق سوپخوری شیر انگور، یا خرماي میکس شده با آب

- جوسیه خردونرم شده را همراه با شیر داخل قابلمه ای خوب هم بزنید. سپس آن را روی شعله بگذارید تا کاملاً بجوشد (توجه داشته باشید جواز بالا آمدن شیر جلوگیری نمی کند) در این مدت محلول را مرتب با قاشق هم بزنید تا به ته قابلمه نچسبد. وقتی خمیری تقریباً غلیظ بدست آمد طرف را از روی شعله بردارید.

- این خمیر را در کاسه ای بریزید و شیر انگور یا خرما را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. پس از مناسب شدن دمای غذا آن را به کودک بدهید.

توجه: میتوان از پودر جوی سیاه آماده با قابلیت حل فوری در آب استفاده کرد. در این صورت، ۲۰ سانتی لیتر شیر کافی است، ولی پوریج حاصله جاافتاده و غلیظ نخواهد بود. وقتی کودک بزرگتر شد میتان فندق خرد شده نیز به آن اضافه کرد.

زمان مناسب معرفی به کودک سن هشت تا نه ماهگی

مواسلی : (muesli) این غذا نوعی صبحانه سوئیسی است.

مواد لازم:

۱ قاشق بزرگ سوپخوری پودر جو

نصف لیמו ترش

اقاشق سوپخوری شیر

اعدد سیب کوچک

چند عدد فندق

- پودر جورا از شب قبل باسه قاشق سوپخوری آب سردخیس کرده و آن را در یخچال نگهداری کنید.
 - صبح روز بعد آب لیموترش، شیر غلیظ و یک قاشق آب به پودر جو اضافه کنید.
 - سیب را بابرص خوب تمیز کنید و بشویید تا باقیمانده سموم حشره کش روی آن از بین برود. بعد آن را بدون پوست کندن رنده کرده و داخل مایع بالا بریزید.
 - اگر میل داشتید و کودک نیز قادر به خوردن بودیک عدد فندق رنده شده را به آن اضافه کنید.
- توجه: باتوجه به سن کودک می توان از میوه های مختلف دیگر مول گلابی، موز، زرد آلو و ... استفاده کرد تا طعم و مزه این غذا عوض شود. پودر جوی قابل حل در آب در بازار نیز وجود دارد کیفیت و غلظت این پودر با جو پخته شده فرق دارد و شما برحسب سلیقه از آنها استفاده کنید.

زمان مناسب معرفی به کودک سن نه ماهگی

شیرتخم مرغ با سبزی های معطر

مواد لازم:

۱ دسته کوچک (حدود ۲۰ شاخه) جعفری

ترخون و پیازچه

۲۰۰ سی سی شیر

۱ عدد تخم مرغ

سبزی را خوب تمیز کرده و پس از شستشو کاملاً خرد کنید .
شیر و سبزی را در ظرفی ریخته و حرارت دهید تا بجوشد. پس از چندجوش ظرف را از روی شعله بردارید
و سپس تخم مرغ را شکسته و زرده را در ظرفی بریزید .
شیر و سبزی را به زرده تخم مرغ اضافه کرده و خوب هم بزنید .
و سپس مجدد بر روی حرارت قرار دهید و بعد از ۵ دقیقه غذا آماده است .
مخلوط حاصل را در پیاله، لیوان، یا شیشه شیر به کودک بدهید .
توجه: از سبزی هایی نظیر بولاق اوتی ویا کاهو نیز می توان استفاده کرد. در این صورت سبزی ها را باید
چند دقیقه با بخار پخت و توسط مخلوط کن کاملاً نرم کرد و سپس استفاده کنید .

کرم کدو حلوایی

مواد لازم:

۱۰۰ گرم کدو حلوایی

۲ شاخه جعفری

۱ لیوان شیر

۱ ق ماست

کدو حلوایی را پوست کنده و قسمت های سخت و زاید آن را جدا کنید، سپس آن را به قطعات ریز
تقسیم کنید. جعفری را تمیز کرده و بشویید.

کدو و جعفری را داخل قابلمه حاوی شیر بریزید و روی حرارت به مدت سی دقیقه بپزید. سپس
محتویات داخل قابلمه را با مخلوط کن بصورت پوره درآورید. در صورت تمایل مقداری ماست به این
کرم اضافه کنید و به کودک بدهید.

کرم کاهو

مواد لازم:

1 عدد کاهو کوچک

2 شاخه جعفری

1 زرده تخم مرغ

2 ق س شیر

یک چهارم لیمو ترش

برگ های کاهو را جدا کرده و پس از شستن قطعه قطعه کنید، جعفری را تمیز کرده و بشویید. کاهو و جعفری را داخل قابلمه ای حاوی سه چهارم لیتر آب ریخته و روی حرارت به مدت ۴۰ دقیقه بپزید. محتویات قابلمه را با مخلوط کن نرم کنید تا بصورت کرم درآید.

زرده تخم مرغ و شیر و آبلیمو را داخل کاسه ای خوب هم بزنید تا سس مایع آماده شود و سس را به کرم اضافه کرده مخلوط کنید.

این غذا را میتوانید برای تغذیه شبانه کودک در نظر بگیرید. زیرا کاهو باعث آرامش و خواب راحت او میشود.

آش جو پرک وقارچ

مواد لازم:

1 مشت بزرگ جو پرک

50 گرم قارچ (قسمت کلاهک)

10 میلی شیر

5 گرم کره یا 1 ق س خامه

کمی فلفل دلمه ای شیرین

مقدار کمی نمک

جو پرک را تمیز کرده و بشویید. قسمت کلاهک قارچ را نیز جدا کنید، سبزی وقارچ را داخل قابلمه ای حاوی سه چهارم لیتر آب سرد ریخته و یک ساعت روی حرارت بپزید.

محتویات قابلمه را با مخلوط کن بصورت کرم درآورید، شیر و فلفل دلمه ای را به آن اضافه کنید.

آش بدست آمده را با کره مخلوط کرده و به کودک بدهید.

آش لپه

مواد لازم:

50 گرم لپه

1 عدد هویج

1 عدد تره فرنگی

5 گرم کره یا 1 ق س خامه

لپه را پاک کرده و بشویید و با یک لیتر آب به مدت یک ساعت بپزید.
در این فاصله هویج را پوست کنده و بشویید و به همراه تره فرنگی و سبزی های معطر شسته شده خرد کنید.

پس از یک ساعت نیم لیتر آب سرد به لپه ها اضافه کرده و با سبزی ها و هویج مخلوط کرده و یک ساعت حرارت دهید.

پس از پختن مواد آن را با مخلوط کن بصورت کرم درآورید و در بشقاب با کره مخلوط کنید.

سوپ سبزی یا سوپ پیستو (pistou)

مواد لازم:

1 مشت لوبیا سبز

1 مشت نخود فرنگی

1 عدد کاهوی کوچک

1 عدد گوجه فرنگی

2 شاخه جعفری

مواد پیستو:

1 عدد سیب زمینی

1 حبه سیر

1 شاخه ریحان

200 گرم پنیر رنده شده

2 ق غ شیر غلیظ غیر شیرین

چند قطره روغن زیتون

ابتدا سوپ سبزی را آماده کنید. غلاف و دم و قسمت های زاید لوبیا و نخود فرنگی و کدو را جدا کنید.
گوجه فرنگی را چهار قسمت کرده و دانه های آن را خارج کنید، سبزی ها را پس از شستن در ظرفی حاوی یک لیتر آب سرد ریخته و حرارت دهید.

در این فاصله پیستو را آماده کنید. سیب زمینی و سیر را با پوست توسط بخار بپزید. سپس پوست آنها را جدا کرده و با مخلوط کن بصورت خمیر درآورید. برگ ریحان خرد شده و پنیر رنده شده و دوقاشق غذا خوری سوپ سبزی را به سیب زمینی و سیر اضافه کنید. سپس شیر غلیظ را کم کم اضافه کرده و مرتب هم بزنید. سوپ سبزی را بعد از آماده شدن با مخلوط کن نرم کنید. سپس آن را داخل بشقاب بریزید و پیستوی آماده شده را هم به آن اضافه کنید و هم بزنید. پس از مناسب شدن دمای سوپ آن را به کودک بدهید.

سوپ پارمانتیه

مواد لازم:

1 عدد تره فرنگی

1 عدد سیب زمینی

2 شاخه سبزی معطر

25 سی سی شیر

5 گرم کره

تره فرنگی و سیب زمینی را شسته و خرد کنید و آنها را داخل قابلمه ای حاوی سه چهارم لیتر آب ریخته و سبزی معطر را به آن اضافه کنید و به مدت یک ساعت بپزید. محتویات قابلمه را با مخلوط کن بصورت کرم درآورده و سپس شیر را به آن اضافه کنید و دوباره حرارت دهید.

کره را به سوپ اضافه کنید و به کودک بدهید.

رشته فرنگی باشیر

مواد لازم:

25 سی سی شیر

1 ق س رشته فرنگی (20 گرم)

5 گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

شیر را داخل ظرفی ریخته و روی حرارت بگذارید. رشته فرنگی را داخل شیر ریخته و بگذارید خوب بپزد در این مدت برای جلوگیری از سررفتن شیر مرتب آن را هم بزنید.

پس از پختن و نرم شدن سوپ را داخل بشقاب بریزید و کره را به آن اضافه کنید و خوب حل کنید و پس از خنک شدن آن را به کودک بدهید.

میتوانید مقداری شیره انگور، خرما یا شکر قهوه ای به سوپ اضافه کنید.

پای پنیر و ماهی

مواد لازم:

250 گرم سیب زمینی

50 گرم تره فرنگی

50 گرم قارچ

90 گرم گوشت ماهی بدون تیغ

1 پیمانه شیر

50 گرم پنیر چدار (رنده شود)

طرز تهیه پای پنیر و ماهی

پوست سیب زمینی ها را کنده و آنها را نگینی خرد کنید. تره فرنگی و قارچ را هم بعد از شستن با آب سرد، ریز خرد کنید.

مخلوط سبزیجات خرد شده و ماهی را همراه با شیر در قابلمه بریزید و بعد از اینکه شیر به جوش آمد، مدت یک ربع تا 20 دقیقه در قابلمه را بگذارید تا ماهی و سیب زمینی بپزند.

بعد از اینکه مواد پخت، تکه های ماهی را از داخل قابلمه بیرون آورده و با کارد و چنگال گوشت آن را چک کنید تا تیغی باقی نمانده باشد. بعد از اینکه چک نهایی را هم انجام دادید، ماهی ها را به قابلمه برگردانید و پنیر رنده شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

قابلمه را کناری بگذارید تا مواد آن از حرارت بیفتد، سپس محتویات قابلمه را در دستگاه خرد کن بریزید و آنرا مخلوط کنید.

نکته: برای اینکه از نداشتن تیغ ماهی خیالتان راحت باشد، ماهی شیر را انتخاب کنید.

گوشت بره با پوره بادمجان

مواد لازم:

1 عدد کتلت بره (گوشت پهلوی گوسفند)

100 گرم بادمجان

یک چهارم لیمو ترش

مقداری نمک

کتلت را سرخ کنید و قسمت وسط آن را که گوشت بدون چربی است جدا کرده و چرخ کنید.

بادمجان را شسته و با پوست ۴۰ دقیقه بخارپز کنید. سپس زیر آب سرد بگیرید تا پوست آن راحت کنده شود. بادمجان را با چنگال له کرده و گوشت را با آن مخلوط کنید و نمک و آب لیمو را اضافه کرده و به کودک بدهید.

توجه: اضافه کردن پنیرهای کرم دار یا شیر غلیظ شده به بادمجان باعث خوشمزه تر شدن آن میشود. میتوان مقدار کمی زیره هم به این مواد اضافه کرد.

زمان مناسب معرفی به کودک سن نه تا دوازده ماهگی

فیله ماهی با گل کلم

مواد لازم:

۳۰۰ گرم ماهی

۱۰۰ گرم گل کلم

۱ تا ۲ قاشق سوپخوری سس بشامل

ساقه های سفت گل کلم را جدا کرده و بقیه آن را به مدت سی دقیقه بخار پز کنید. در پنج دقیقه آخر پخت ماهی را هم اضافه کنید.

سپس مواد را با قاشق نرم کرده و سس بشامل را اضافه کنید و به کودک بدهید.

توجه: ماهی را با این روش پخت میتوان با سبزی های مختلفی مثل اسفناج و نخود فرنگی هم درست کرد.

ماهی قزل آلا

مواد لازم:

۲۰ تا ۳۰ گرم ماهی

۱ عدد سیب زمینی

۵ گرم کره

مقداری نمک

یک مشت سبزی (مثل برگ کاهو، برگ شلغم، برگ ترپچه، جعفری و ..)

سیب زمینی را شسته و خرد کنید و به همراه سبزی ها به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. پنج دقیقه آخر پخت ماهی را هم اضافه کنید.

پس از پختن مواد را با مخلوط کن بصورت پوره درآورید و کره و نمک را اضافه کرده و به کودک بدهید.

ماهی با سبزی و قارچ

مواد لازم:

۳۰ تا ۵۰ گرم ماهی

۲ عدد قارچ (فقط قسمت کلاهک)

۵ گرم کره

یک چهارم لیمو ترش

یک مشت برگ کاهوی خرد شده

مقداری نمک

استخوان و پوست ماهی را جدا کرده و گوشت آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید. رگبرگ ها و قسمتهای سفت برگ کاهو را ببرید و برگهای نرم آن را به مدت ده دقیقه بخارپز کنید. کاهوی پخته شده را زیر آب سرد بگیرید تا خنک شود. کلاهک های قارچ را با دقت بشویید و خرد کنید. برگهای کاهو و قارچ و ماهی را داخل کاغذ سولفوریزه ریخته و به آنها نمک و کره را اضافه کنید و به مدت ۸ دقیقه بخار پز کنید. غذای آماده شده را در بشقاب ریخته و آب لیمو ترش را اضافه کنید.

ماهی با سبزی های مختلف

مواد لازم:

۲۰ تا ۵۰ گرم ماهی

یک عدد هویج

یک عدد شلغم

یک چهارم لیمو ترش

یک شاخه شوید

یک مشت نخود فرنگی

۵ گرم کره

نخود فرنگی را از غلاف خارج کرده و به همراه هویج و شلغم به مدت ۳۰ دقیقه بخارپز کنید. دراین فاصله مواد زاید و پوست ماهی را جدا کنید و در پنج دقیقه آخر ماهی را به سبزی های درحال پخت اضافه کنید. موادپخته شده را در بشقاب ریخته و نرم کرده و کره را اضافه کنید. شوید را کنار غذا به کودک بدهید.

به جای شوید از پودر زیره هم میتوانید استفاده کنید.

زمان مناسب معرفی به کودک ده ماهگی

پنکیک اسفناج سالم

این پنکیک سبز زیبا ، سالم، مغذی، مملو از سبزیجات برگدار، و همچنین به طور طبیعی بدون گلوتن ، لبنیات و مناسب برای همه کودکان نوپا می باشد.

این غذا بافت نرم و کرکی دارد که باعث می شود که قورت دادن آن برای کودک بی خطر باشد.

این پنکیک مناسب برای صبحانه، ناهار یا شام است. فقط سعی کنید با مواد غذایی بازی کنید تا آنها را برای کودک یا حتی بزرگسالان جذاب تر کنید.

مواد لازم:

اسفناج تازه

آرد نخودچی

تخم مرغ

شیر

جو دوسر

سبزی ها را میکس کنید سپس تمامی مواد را به آن اضافه کنید و خوب آنها را مخلوط کنید سپس آنرا داخل فر یا تابه با حداقل روغن درست کنید.

سوپ عدس قرمز

عدس قرمز ساده و خوشمزه با سس تاهینی سیر و سبزی سرو می شود. هم گیاهی و هم بدون گلوتن، این شیرینی های گیاهی سرشار از طعم های لذیذ، بافت دلچسب و مقدار زیادی پروتئین گیاهی هستند.

مواد لازم:

عدس قرمز یک پیمانه کوچک

هویج یک عدد

۲/۱ پیاز کوچک

جو دوسر یا جو پرک یک پیمانه کوچک

می توانید آنها را با یا بدون گشنیز درست کنید (مثلاً می توانید اسفناج را جایگزین کنید)

ابتدا جو پرک را یک ساعت بپزید و سپس عدس قرمز را با هویج و پیاز به آن اضافه کنید و ۴۵ دقیقه دیگر بپزید و در نهایت یک قاشق مربا خوری روغن زیتون به مواد اضافه کنید و آماده سرو میباشد به خاطر داشته باشید این سوپ بسیار نرم است حتی برای کودکان بدون دندان.

زمان مناسب معرفي به کودک سن ده تا دوازده ماهگي

پنکک با شربت توت

پنکک نوعي شیريني کانادايي است که مي توان آن را داخل تابه پخت. کودکان اين شیريني را خيلي دوست دارند .

- به جاي شربت ارا بل مي توان از شربت هاي خانگي يا عسل استفاده کرد .
مواد لازم (براي چهار عدد پنکک) :

۲۵۰ سي سي شير

۳۰ گرم کره

۸۰ گرم آرد

ا قاشق پر شيره (۵ گرم)

۱ قاشق مربا خوري بکينگ پودر

کمي نمک

۱ عدد تخم مرغ

۵۰ گرم روغن زيتون يا روغن مایع

شربت ارا بل

- شير و کره را داخل قابلمه اي ريخته وروي شعله بگذاريد. وقتي کره آب شد، قابلمه را ازروي شعله برداريد .

در ظرفي ديگر آرد، شکر و بکين پودر بريزيد و تخم مرغ را وسط آن بشکنييد و با همزن آنقدر هم بزنييد که خميري نرم ويکنواخت بدست آيد. سپس شير را اضافه کرده و خوب مخلوط کنيد .

- تابه اي کوچک به قطر ۱۰ سانتيمتر راروي شعله ملایمي بگذاريد وقتي گرم شد با مقداري روغن زيتون يا روغن مایع ته آن را چرب کنيد. سپس فوري دو قاشق از خمير نرم را داخل تابه بريزيد و آن را در سطح تابه پهن کنيد، به طوري که کرپ کوچک بدست آيد. مدت پخت ۲ تا ۳ دقيقه براي طرف ديگر يک دقيقه است .

- همين عمل را تا تمام شدن خمير ادامه دهيد. هربار قبل از ريختن خمير، ظرف را با روغن چرب کنيد .

- اين پنکک را ميتوان نيم گرم به کودک داد. در موقع خوردن شربت توت را به آن اضافه کنيد .

کیک هویج

مواد لازم:

۳۰۰ گرم هویج

۱۰۰ گرم فندق بدون پوست

۴ عدد تخم مرغ

۱۵۰ گرم شکر

۱ عدد لیمو ترش

۱۰۰ گرم آرد

یک قاشق مربا خوری بکین پودر

۲۰ گرم کره

- هویج ها را بشویید و پوست آن را جدا کرده و ریز رنده کنید .

- فندق را توسط آسیاب نرم کرده و بصورت پودر در بیاورید .

- تخم مرغ را شکسته، سفیده وزرده را جدا کنید. زرده را با شکر آنقدر هم بزنید تا کاملاً سفید شود. بعداً لیمو را اضافه کرده، سپس آرد، بکین پودر، هویج و فندق را داخل تخم مرغ بریزید .

- سفیده را آنقدر بزنید تا سفت شده و از ظرف بیرون نریزد. بعداً آن را با دقت (به طوری که سفیده باز نشود) داخل مخلوط قبلی بریزید .

- ظرف کیک را چرب کرده و مایع کیک را درون آن بریزید و در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه بپزید .

توجه: این کیک را میتوان تا ۵ یا ۶ روز بدون آنکه خشک شود نگهداری کرد. برای این کار کافی است که آن را داخل ورق آلومینیومی بپیچید .

موفن برنج

مواد لازم (برای یک روز کودک):

۳۰ گرم برنج

۵۰ گرم آرد گندم

۱ قاشق سوپخوری شیر انگور

۱۰ سانتی لیتر شیر

۲۰ گرم کره

۴ عدد تخم مرغ

-برنج را بشویید و آن را داخل قابلمه ای حاوی آب جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه حرارت دهید.
سپس از روی شعله بردارید و آبکش کنید.

-در ظرفی آرد و شیر را مخلوط کرده و کره و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و آن قدر بادستمالش دهید تا خمیری یکدست بوجود آید. سپس برنج را اضافه کنید و دوباره هم بزنید تا خمیری یکنواخت تهیه شود.

-این خمیر را داخل چهار ظرف کوچک که قبلاً چرب شده اند بریزید.

-ظرفها را داخل فر در دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.

-پس از پخته شدن تارت ها را از ظرف جدا کرده و یک عدد از آنها را به عنوان صبحانه به کودک بدهید.
میتوانید برای وعده ناهار کودک نیز یک عدد از آنها را با خورشت و یا قطعه های گوشت مرغ به کودک بدهید.

زمان مناسب معرفی به کودک سن دوازده ماهگی

کِرپ اسفناج و میگو

مواد لازم:

۵۰ گرم اسفناج

۲۰ گرم میگو یک قاشق سوپخوری سس بشامل

۵ گرم کره

یک عدد کِرپ

دم و رگبرگهای اسفناج را جدا کرده و بشویید و به مدت ۱۰ دقیقه بخارپز کنید.

اسفناج پخته را ریز کنید و سس بشامل را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید.

کاغذ آلومینیومی را چرب کرده و کِرپ را روی آن قرار دهید و مخلوط اسفناج و میگو را روی کِرپ بریزید و کِرپ را تا کنید و آن را داخل کاغذ آلومینیومی بپیچید.

این بسته را به مدت پنج دقیقه بخار پز کنید. سپس کاغذ را باز کرده و بعد از خنک شدن غذا را به کودک بدهید.

گوجه فرنگی کوکوت

مواد لازم:

یک عدد گوجه فرنگی بزرگ

یک عدد تخم مرغ

یک قاشق سوپخوری خامه

۲۰ گرم پنیر رنده شده

گوجه را شسته و برشی در قسمت سر آن دهید. سپس داخل گوجه را خالی کنید به طوریکه مقداری گوشت به پوست آن باقی بماند.

تخم مرغ را داخل گوجه خالی شده بشکنید پنیر وخامه را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر با دمای ۲۲۰ درجه قرار دهید. پنج دقیقه آخر کلاه گوجه را که کنده بودید روی گوجه قرار دهید. مواد پخته شده را بعد از رسیدن به دمای مناسب به کودک بدهید.

پوره میموزا

مواد لازم:

۳۰۰ گرم پوره سیب زمینی

۱۰۰ گرم پنیر مایع ۴۰ درصد چربی

یک عدد تخم مرغ

تخم مرغ را آب پز کنید تا سفت شود. سپس آن را خرد کرده وبا پنیر و پوره سیب زمینی مخلوط کنید و به کودک بدهید

زمان مناسب معرفی به کودک سن دوازده ماهگی و بیشتر

میلاس

مواد لازم(برای دو نوبت) :

۵۰ گرم آرد ذرت

۱ عدد تخم مرغ

۴۰ گرم شکر

۱۰ گرم کره

یک چهارم لیتر شیر

- شیر را بجوشانید پس از جوشیدن شیر، آرد ذرت را مانند ریزش باران داخل شیر بریزید و بگذارید ۳ تا ۵ دقیقه بجوشد. مخلوط را مرتب با قاشق هم بزنید تا به ته قابلمه نچسبد. زمانی که کاملاً سفت شد ظرف را از روی شعله بردارید.

- تخم مرغ را شکسته، سفیده وزرده را جدا کنید. زرده را در ظرفی همراه با شکر آن قدر هم بزنید تا کرم سفید رنگی به دست بیاید. در ظرفی دیگر سفیده را آنقدر بزنید تا از ظرف بیرون نریزد.

- ابتدا زرده و سفیده را به آرد ذرت پخته اضافه کنید.

- این مخلوط را در دوطرفی که قبلاً چرب شده باشد بریزید و روی آنها را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید.

- ظرف را در داخل فر به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید. مدت پخت با بخار ۱۵ دقیقه است.

- میلاس را نیم گرم وبا قاشق به کودک بدهید. این غذا همراه با کمی مربا بسیار لذیذ است .
- توجه :زمان پخت ذرت بر حسب میزان جذب آب، ریزی یا درشتی ذرات وتازگی آن تفاوت میکند.
هنگام پختن غذا به پرش قطرات آن توجه کنید تا سبب سوختگی دست وبدن شما نشود .

پوره ی هویج زردک با سیب زمینی

این غذا حاوی ویتامین سی و پروتئین می باشد.

تهیه برای: (سه وعده غذایی کودک)

مواد لازم:

یک عدد هویج زردک بزرگ

یک عدد سیب زمینی

کمی رزماری و یا ادویه ی کاری ملایم آسیاب شده

هویج و سیب زمینی را پوست کنید و آنها را خرد کنید. هویج و سیب زمینی را آب پز کنید.
هویج و سیب زمینی را با کمی رزماری و ادویه با همزن مخلوط کنید تا نرم شود.