

لبن الزبادي

من بدء
الأطعمة الصلبة
إلى الطهي لجميع
أفراد العائلة



VicHealth



الاعتراف بالبلد

يعترف مجلس بلدية مدينة Melton بأمم Kulin كمالكين تقليديين وحراس هذه الأرض ويحترم شيوخهم في الماضي والحاضر.



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
قومي بمسح رمز الاستجابة السريعة أو تفضلي بزيارة melton.vic.gov.au/startingsolids
للوصول إلى هذا الدليل باللغات العربية والبورمية والسواحلية والبنجابية والفيتنامية.



المحتويات

45 الفطور

- 46 العدس والخضروات اللذيذة
- 48 الفول المدّس
- 50 لفائف خبز التوت الأزرق
- 52 كونجي بسيط
- 54 خيشدي بقدر واحد
- 56 فطائر الموز
- 58 إدلي سريع وسهل

61 الغداء

- 62 أفكار بسيطة للسندويشات واللفائف
- 64 سالمون فريتاتا في نهاية الأسبوع
- 66 برياني توفو بقدر واحد
- 68 باستينا الدجاج والخضروات
- 70 إنجيبرا سريع
- 72 فطائر الخضار

75 العشاء

- 76 كورما لحم الضأن
- 78 بون تشا لحم البقر
- 80 إنشيلادا الدجاج بالطبخ البطيء
- 82 جنلينغ لحم الخنزير
- 84 بولونيز العدس البطيء

87 الوجبات الخفيفة

- 88 أعواد الزبادي المجمدة
- 89 كرات وبتبكس
- 90 سكونز البطاطس الاسكتلندية
- 92 مافن بنكهة التوت الموز
- 94 بسكويت التفاح والجزر والشوفان
- 96 الغموس (حمص، تزايزيكي، وتونة وفاصولياء بيضاء)

- 4 متى يكون طفلي جاهزًا للطعام؟
- 5 كيف أعرف إذا كان طفلي جائعًا أم شبعانًا؟
- ← ما هي الأطعمة التي يجب أن أعطيها لطفلي؟
- 6
- 7 ما هي الأطعمة التي يجب أن أبدأ بها؟
- ← ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها من عمر 6 إلى 8 أشهر؟
- 10
- ← ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها من عمر 8 أشهر؟
- 12
- ← ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها من عمر 12 شهرًا؟
- 14
- ← قوائم نموذجية لطفل عمره 12 شهرًا
- 16
- 20 كم من الطعام يجب أن أعطي طفلي؟
- هل الطعام الذي أشتريه من المتجر مناسب لطفلي؟
- 22
- ← ما هي الأطعمة التي يجب ألا أعطيها لطفلي؟
- 24
- ← كيف يجب أن أقدم الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية؟
- 28
- ← قائمة التحقق للأطعمة والمشروبات الشائعة المسببة للحساسية
- 30
- ← كيف أحافظ على صحة وقوة أسنان طفلي؟
- 32
- ← كيف أساعد طفلي على تعلم الأكل؟
- 34
- ← كيف أعرف إذا كان طفلي لديه شرقة أو يخنق؟
- 38
- ← ماذا أفعل إذا كان طفلي انتقائي في الطعام؟
- 42





كما يشكر مجلس بلدية مدينة Melton أولياء الأمور ومقدمي الرعاية من جلسات ومجموعات اللعب في INFANT الذين ساهموا في تشكيل هذا الدليل.

تم تمويل هذا المشروع من قبل VicHealth من خلال شراكة الحكومة المحلية في VicHealth.

في هذا الكتاب، نستخدم كلمة "الرضاعة الطبيعية" للحدث عن إطعام طفل حليياً من جسد شخص ما. لكننا نعلم أن بعض الناس يستخدمون كلمات أخرى، مثل الرضاعة من الصدر أو تغذية حليب الإنسان أو الرضاعة من الجسم أو الرضاعة أو أي كلمات أخرى يشعرون أنها مناسبة لهم ولجسدهم ولطفلهم.

إذا كنت ترغبين في مزيد من المعلومات حول الرضاعة الصدرية، يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة أدناه.

يساعدك هذا الدليل على تعريف طفلك بالأطعمة الصلبة وطهي وجبات عائلية يمكن للجميع تناولها. هناك العديد من أنواع الأطعمة والمشروبات في هذا الدليل، لكنه قد لا يغطي كل ما تتناولينه أنت وعائلتك يوميًا.

يرجى استخدام هذا الكتاب كدليل فقط والتواصل مع خدمة صحة الأم والطفل المحلية أو الطبيب أو خط صحة الأم والطفل (13 22 29) إذا كنت قلقة.

المعلومات الواردة في هذا الكتاب صحيحة وقت الطباعة (2025).

المعلومات الواردة في هذا الكتاب تتطابق مع إرشادات مستشفى الأطفال الملكي و Raising Children Network والمجلس الوطني للحساسية. تمت مراجعته من قبل متخصصي تغذية الأطفال في Western Health وممرضات صحة الأم والطفل ومجتمع بلدية Melton.

تم إعداد هذا الدليل بمساعدة مجتمع مدينة Melton. شكر خاص لهؤلاء السكان على وصفاتهم:

← من **Colin**
Aintree

← من **Jenny**
Deanside

← من **Danira**
Strathulloh

← من **Brooke**
Thornhill Park

← من **Julia**
Hillside

← من **Annabel**
Melton

← من **Janine**
Caroline Springs

← من **Ev**
Eynesbury

Ⓥ نباتي صرف

ⓋG نباتي

ⓋGF خالٍ من الغلوتين



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
الرضاعة الطبيعية، الرضاعة من الصدر، وتغذية الحليب البشري:
دعم عائلات LGBTQIA+



كيف أعرف إذا كان طفلي جائعًا أم شبعانًا؟

يعرف طفلك كمية الطعام التي يحتاجها جسمه للنمو والتعلم واللعب. من المهم أن تثقي بطفلك وتتابعي علامات الجوع والشبع لديه.

علامات تدل على أن طفلك جائع:



- ← يفتح فمه ويميل نحو الطعام عندما اقتربه
- ← يتحمس للطعام
- ← يشير إلى الأطعمة

علامات تدل على أن طفلك شبعان:



- ← يدفع الطعام بعيدًا



- ← يدير رأسه بعيدًا عندما يقترب الطعام
- ← يغلق شفثيه معًا

متى يكون طفلي جاهزًا لتناول الطعام؟

في حوالي عمر 6 أشهر، لا يكفي حليب الأم أو الحليب الصناعي وحده لطفلك. حان الوقت لبدء إعطائه الأطعمة الصلبة مع استمرار الرضاعة الطبيعية أو استخدام الحليب الصناعي. يحتاج طفلك إلى أطعمة غنية بالحديد لينمو ويتعلم بسبب انخفاض مخزون الحديد لديه في هذا العمر.

علامات استعداد طفلك للطعام:



- ← إبقاء الطعام في فمه وابتلاعه



- ← رفع الرأس والتحكم جيدًا في الرأس
- ← الجلوس مع الدعم



- ← البدء بالنظر إلى طعامك ومحاولة الوصول إليه



- ← فتح الفم عند اقتراب الطعام



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
تقديم الأطعمة الصلبة: لماذا ومتى وماذا وكيف | Raising Children Network



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
تقديم الأطعمة الصلبة: لماذا ومتى وماذا وكيف | Raising Children Network



ما الأطعمة التي يجب أن أبدأ بها؟

ابدئي بإطعام طفلك طعامًا مطبوخًا ومهروسًا بالملعقة مرة واحدة يوميًا. في البداية قد يرغب فقط في تناول 1-2 ملعقة صغيرة. يمكنك إعطاء طعام مهروس ناعم أو قطع طرية (مثل التغذية التي يقودها الطفل) - يمكنك الاختيار.

ابدئي بوجبة واحدة يوميًا بعد الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي. يمكنك زيادة الوجبة إلى وجبتين يوميًا بمجرد أن يأكل طفلك 2-3 ملاعق كبيرة في الوجبة الأولى.

يمكنك البدء في إعطاء طفلك ماء الصنبور المغلي المبرد في كوب لمساعدته على التدريب على الشرب من كوب بدلًا من زجاجة الرضاعة.



نصيحة

لا تحتاجين إلى تجربة طعام واحد فقط في كل مرة إلا إذا كان طعامًا شائعًا يسبب الحساسية (انظري الصفحة 28). اخلطي أطعمة مختلفة معًا!

نصيحة

أضيفي حليب الأم أو الحليب الصناعي إلى الطعام ليصبح مهروسًا ناعمًا.

نصيحة

إذا لم يكن لديك خلط، ادفعي الطعام المطبوخ عبر منخل بالملعقة.

نصيحة

لا يحتاج طعام طفلك لأن يكون بلا نكهة. أضيفي نكهات بالأعشاب أو التوابل أو الليمون.



ما هي الأطعمة التي يجب أن أعطيها لطفلي؟

لكل طعام وظيفة مختلفة في أجسامنا، لذا من المهم أن تعطي طفلك أنواعًا متعددة من الأطعمة. هذا يساعده على النمو والتعلم واللعب.



الأطعمة النباتية الغنية بالحديد:

حبوب الإفطار الغنية بالحديد



التوفو



الخضروات الورقية الخضراء
(السبانخ، الكرنب الأجد،
الكرنب الصيني)



البقوليات (العدس، فول الصويا،
الحمص، فاصولياء الكلى،
الفاصولياء البيضاء)



الأطعمة غير النباتية الغنية بالحديد:

لحم
الخروف /
الضأن



لحم البقر



لحم الدجاج



لحم الخنزير



السلمون



لحم الكنغر



التونة



السردين



البيض



الكبد



ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها من عمر 6 إلى 8 أشهر؟

بعد أسبوع إلى أسبوعين من الأطعمة المهروسة الناعمة، يمكنك البدء في إعطاء طفلك مزيجًا من الأطعمة الطرية المهروسة والحاوية على كتل بعد الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي.

يمكنك إعطاء طفلك كميات صغيرة من حليب البقر الكامل الدسم على حبوب الإفطار أو لبن الزبادي أو الخضروات المهروسة. لا تعطي حليب البقر كمشروب قبل أن يبلغ 12 شهرًا.

هذا يساعده على تعلم العض والمضغ، حتى بدون أسنان. يمكنك زيادة الوجبة إلى وجبتين يوميًا إذا كان طفلك جائعًا. للتحقق مما إذا كان الطعام طريًا بما فيه الكفاية، يجب أن ينهرس بسهولة بين إبهامك وإصبعك.

أمثلة على الأطعمة المهروسة أو الطرية التي يمكن تقديمها بين 6 و8 أشهر:



لبن زبادي عادي كامل الدسم
(بدون سكر أو عسل مضاف)



الفواكه المطبوخة
(التفاح والكمثرى)



بيض مخفوق
(مطهو جيدًا)



فواكه طرية مهروسة
(موز ناضج، أفوكادو، مانجو،
خوخ، توت العليق)



توفو مطبوخ
ومهروس



معكرونة مطبوخة، أرز ونودلز
(قطع صغيرة)



فاصولياء أو عدس مطبوخ
ومهروس



العصيدة المطبوخة
مع الشوفان أو
السميد أو البرغل



الخضروات المطبوخة (اليقطين، الجزر،
الكوسا، البطاطس، البطاطا الحلوة،
البروكلي، القرنبيط، الفاصولياء الخضراء،
الفطر، البازلاء)



لحم مطبوخ بدون عظام (لحم بقري،
لحم ضان، لحم خنزير، دجاج،
ماعز، ديك رومي)



سمك مطبوخ بدون عظم
(سلمون، تونة، سردين)



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
دليل الأهالي حول تناول الطعام للأطفال دون سن الخامسة



ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها بعد 8 أشهر؟

يمكنك الآن إعطاء الطعام أولاً قبل الرضاعة الطبيعية أو الصناعية. اهدفي لتناول طفلك 3 وجبات يوميًا الآن بعد أن أصبح عمره 8 أشهر.

ابدئي بالأطعمة على شكل أصابع عندما يستطيع طفلك الجلوس. تساعد الأطعمة على شكل أصابع في التغذية الذاتية. امثلي ملعقة بالطعام ودعي طفلك يتدرب على إطعام نفسه بالملعقة.

غيري قوام الطعام تدريجيًا من المهروس إلى المفروم إلى المقطع مع نمو الطفل. هذا يساعده على تعلم العض والمضغ، حتى بدون أسنان.

تذكري:

- ← راقبي طفلك دائمًا أثناء تناوله الطعام.
- ← قومي بتبخير خفيف للفواكه والخضروات الصلبة لجعلها آمنة للأكل.
- ← استمري في إعطاء طفلك نكهات وقوام أطعمة مختلفة من وجبات العائلة، فقط مهروس قليلًا أو مقطع إلى قطع صغيرة (افصلي طعام طفلك قبل إضافة الملح أو السكر).

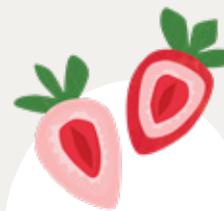
أمثلة على الأطعمة على شكل أصابع التي يمكن إعطاؤها لطفلك:



شرائح موز (مغموسة في جوز الهند لمساعدة طفلك على الإمساك بها)



دجاج مقطع طوليًا ومطهو (بدون جلد أو عظم)



الفاولة المقطعة إلى قطع



البروكلي المطهو على البخار



عظم ضلع لحم الضأن مع قطعة صغيرة من اللحم عليها



شرائح الأفوكادو (مغموسة في جوز الهند لمساعدة طفلك على الإمساك بها)



شرائح الأناناس



التوت الأزرق المهروس



العنب مقسم إلى نصفين طوليًا مع إزالة البذور



تفاحة مبشورة



قطع البطيخ



مكعبات من البانير (الجبن) المطبوخ



أعواد الجزر المطهوية على البخار



أعواد الجبن أو الجبن المبشور



خوخ معلب أو مطبوخ (بدون سكر مضاف)



أعواد الخيار (مقشرة)



إيدلي ناعم ومنفوش ممزق إلى قطع



شرائط من الروتي أو التشاباتي



قطع السندويتشات



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
دليل للأهالي حول تناول الطعام للأطفال دون سن الخامسة



ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها من عمر 12 شهرًا؟

بحلول 12 شهرًا، سيأكل معظم الأطفال نفس طعام العائلة، إذا كان **قليل السكر والملح**. شجعي على التغذية الذاتية بالأصابع أو أدوات مائدة الأطفال الصغار.

قدمي لطفلك حتى حصة واحدة إلى حصة ونصف من منتجات الألبان يوميًا. هذا يساعد على تقوية العظام والأسنان.

حصة واحدة من الألبان هي:



قدمي ماء الصنبور في كوب مفتوح للحفاظ على صحة وقوة أسنانه.

ابدئي بإعطاء 2-3 وجبات خفيفة صحية إذا كان طفلك جائعًا.



يمكنه شرب حليب بقري كامل الدسم لكن بما لا يزيد عن **500 مل يوميًا**. هذا يساعده على توفير مساحة للأطعمة الأخرى. إذا كان طفلك يشرب الحليب الصناعي، يمكنك التحول إلى حليب بقري كامل الدسم بدلًا من حليب الأطفال الصغار.

حصة واحدة من الألبان هي:



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:

إرشادات غذائية والمجموعات الغذائية من سنة إلى سنتين | Raising Children Network



قائمة نموذجية 1

لطفل عمره 12 شهرًا

إليك أمثلة على كيف يمكن أن يبدو طعام وشراب طفلك البالغ من العمر 12 شهرًا في يوم واحد لتوجيهك. هناك العديد من الطرق لإطعام طفلك لمساعدته على النمو والتعلم واللعب.

يأكل الطفل البالغ من العمر 12 شهرًا حوالي ربع إلى نصف ما يأكله البالغ. لكن يجب أن تتبقي علامات الجوع لدى طفلك.

وجبة خفيفة بعد الظهر:



شرب ماء الصنبور من كوب



فطيرة صغيرة مع طبقة رقيقة من زبدة المكسرات



لبن زبادي عادي غير محلى

الفتور:



شرب ماء الصنبور من كوب



الرضاعة الطبيعية أو كوب صغير من الحليب



نصف موزة (مقطعة)



عصيدة الشوفان مصنوعة بحليب بقري كامل الدسم

العشاء:



الكرنب الصيني (مطهو قليلاً أو جيداً لمنع الاختناق)



الفطر (مطهو قليلاً أو جيداً لمنع الاختناق)



مكعبات التوفو مع الأرز المطهو على البخار

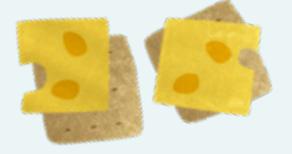
وجبة خفيفة صباحية:



شرب ماء الصنبور من كوب



حفنة من التوت (مقطعة إلى قطع لمنع الاختناق)



بسكويت الدقيق الكامل مع جبن كامل الدسم

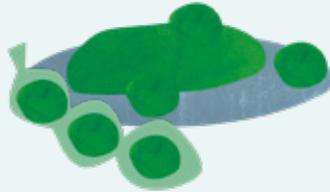
وجبة خفيفة في المساء:



الرضاعة الطبيعية أو كوب الحليب



شرب ماء الصنبور من كوب

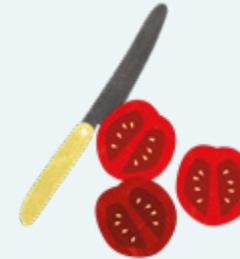


فول الصويا الأخضر (مهروس)

الغداء:



شرب ماء الصنبور من كوب



طماطم كرزية (مقطعة إلى نصفين بالطول لمنع الاختناق)



أعواد الجزر (مطبوخة قليلاً أو جيداً لمنع الاختناق)

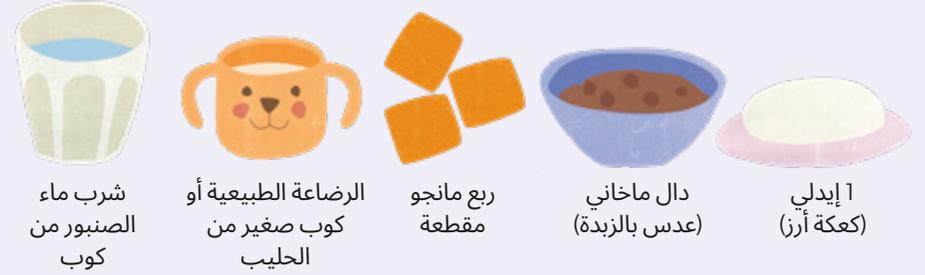


ساندويتش مصنوع من خبز الدقيق الكامل وتونة وجبن

قائمة نموذجية 2

لطفل عمره 12 شهرًا

الفطور:



وجبة خفيفة صباحية:



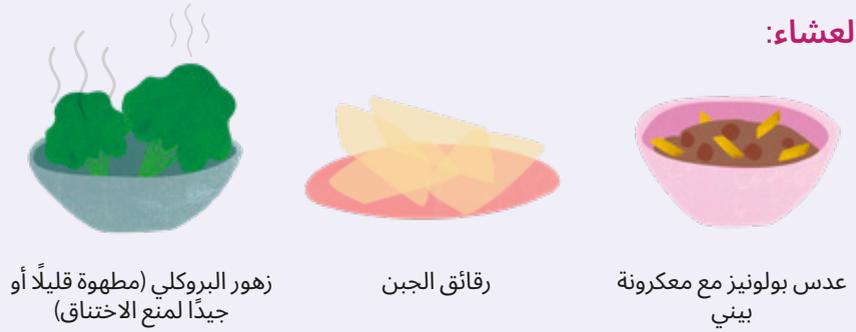
الغداء:



وجبة خفيفة بعد الظهر:



العشاء:



وجبة خفيفة في المساء:



كم من الطعام يجب أن أعطي طفلي؟

طفلك يعرف متى يكون جائعًا ومتى يكون شبعانًا. لا توجد كمية محددة من الطعام يحتاج إليها يوميًا. من المهم أن تثقي بطفلك وتراقبي علامات جوعه أو شبعه (انظري الصفحة 5).

6 أشهر

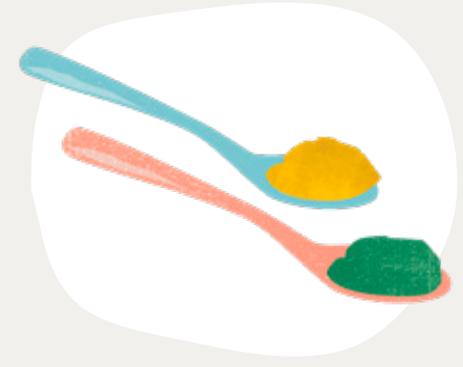
ابدئي بملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الطعام المهروس الناعم. بطن طفلك صغير ويمتلئ بسرعة.

من 6 إلى 12 شهرًا

أعطي طفلك المزيد من الطعام تدريجيًا، حسب مدى جوعه أو شبعه. بحلول عمر 8 أشهر، سيتناول معظم الأطفال 3 وجبات يوميًا.



لا تجبري طفلك على الأكل إذا ظهرت عليه علامات الشبع (انظري الصفحة 5). إجبار طفلك على الأكل قد يجعله لا يحب الطعام وأوقات الوجبات لاحقًا.



في عمر 12 شهرًا

إليك دليل فقط لكمية الطعام التي يجب تقديمها لطفلك البالغ من العمر 12 شهرًا يوميًا. قد يأكل طفلك أكثر أو أقل من هذا.



الفاكهة: نصف حصة في اليوم

مثال ليوم واحد:

نصف موزة متوسطة أو حبة فاكهة كيوي أو نصف كوب من التوت المفروم



الخضروات: 2-3 حصص يوميًا

مثال ليوم واحد:

نصف كوب فاصولياء مطبوخة + نصف كوب من الخضروات المطبوخة + نصف حبة بطاطس متوسطة



منتجات الألبان أو بدائل الألبان: 1.5-1 حصة يوميًا

مثال ليوم واحد:

شريحة جبن واحدة أو نصف كوب لبن زبادي عادي + 1 كوب من حليب كامل الدسم (250 مل)



الأطعمة المصنوعة من الحبوب (مثل حبوب الإفطار): 4 حصص يوميًا

مثال ليوم واحد:

نصف كوب عصيدة شوفان مطبوخة + شريحة خبز واحدة + نصف كوب نودلز مطبوخة + نصف كوب من الأرز المطبوخ



اللحوم أو بدائل اللحوم: حصة واحدة

مثال ليوم واحد:

بيضة واحدة + نصف علبة صغيرة من التونة



قد يكون طفلك جائعًا جدًا في يوم ما وأقل جوعًا في اليوم التالي. إذا كنت قلقة بشأن كمية الطعام التي يأكلها، تحدثي مع الطبيب أو ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي بخط صحة الأم والطفل على الرقم 13 22 29.



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
ماذا تطعم الأطفال الصغار في عمر سنة إلى سنتين | Raising Children Network



هل الطعام الذي أشترته من المتجر

مناسب لطفلي؟

لمنح طفلك نكهات وملامسًا مختلفًا وحماية أسنانه، استخدم
الطعام الجاهز الذي تشتريه من المتجر فقط أحيانًا.

نصيحة

من المهم أن يأكل
طفلك ما يكفي، لذا لا
بأس باستخدام الطعام
الذي تشتريه من المتجر
أحيانًا إذا كان هذا كل
ما لديك.



نصيحة

الطعام المنزلي هو
الأفضل.

نصيحة

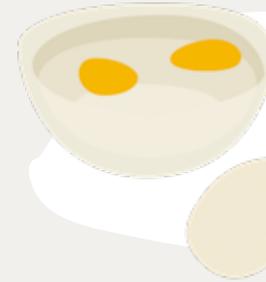
إذا كنت تستخدمين
كيسًا، أطعمي طفلك
بملعقة لمساعدته
على التعلم.



ما هي الأطعمة التي يجب ألا أعطيها لطفلي؟



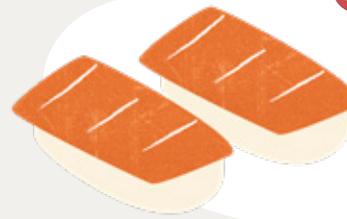
لتجنب إصابة طفلك بالمرض، لا تعطيه هذه الأطعمة أبدًا:



البيض النيء أو
السائل (اطبخيه
حتى يتصلب
قبل التقديم)



العسل (يمكن
إعطاؤه بعد عمر
12 شهرًا)



الأسماك
النيئة



المحار النيء



التوت المجمد
(اطبخيه واغليه قبل
تبريده وتقديمه)



الحليب غير
المبستر (الخام)
(لم تقتل الجراثيم)



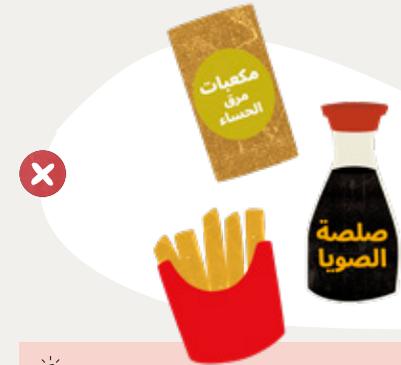
لحماية كلى وأسنان طفلك، لا تعطيه هذه الأطعمة حتى يبلغ عمره سنتين:



المشروبات الحلوة
(عصير، مشروب غازي،
مشروب مركز)



الأطعمة التي تحتوي
على سكر مضاف
(مصاص، شوكولاتة،
مثلجات، بسكويت حلو)



الأطعمة التي تحتوي على ملح
مضاف (صلصة الصويا، مرق
الطعام، رقائق مقلية ساخنة)



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
تقديم الأطعمة الصلبة: لماذا ومتى وماذا وكيف | Raising Children Network



ما هي الأطعمة التي يجب ألا أعطيها لطفلي؟



تشمل أشكال السكر الأخرى:



الشراب الذهبي



السكر البني



شراب القيقب



العسل



شراب
الذرة



شراب
الأرز البني



مرکز الفواكه



سكر النخيل



الحليب
المكثف



الديس



جاجري
(سكر القصب)



تشاشني
(شراب السكر)

يمكنك إعطاء طفلك أي طعام عائلي بدون ملح أو سكر. جسمه صغير جدًا
لتحمل الملح أو السكر المضاف.



تشمل أشكال الملح الأخرى:



معجون الروبيان
المخمّر



صلصة
السّمك



صلصة الصويا
(حتى قليلة
الصوديوم منها)



صلصة
الطماطم



صلصة
الباربيكيو



معجون
الفاصولياء
السوداء
المخمرة



المكونات الطبيعية



MSG
(غلوتامات
أحادية
الصوديوم)



المرق



مرق الحساء



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
دليل الأهالي حول تناول الطعام للأطفال دون سن الخامسة



الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية:



الألبان



البيض



القول السوداني



المحار



السمك



المكسرات



بذور السمسم



فول الصويا



القمح

لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
كيفية التعرف على رد الفعل
التحسسي - الوقاية من الحساسية



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
كيفية إدخال الأطعمة الشائعة المسببة
للحساسية - الوقاية من الحساسية



كيف يجب أن أقدم الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية؟

حساسية الطعام هي عندما يتفاعل الجسم بشكل سيء مع طعام أو مشروب معين. قللي من خطر الإصابة بالحساسية عن طريق إعطاء الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية قبل سن 12 شهرًا.

يجب على جميع الرضع، حتى المعرضين لخطر عالي، تجربة هذه الأطعمة في سنتهم الأولى.

قدمي طعامًا جديدًا واحدًا في كل مرة وراقبي ردود الفعل التحسسية. إذا لم يكن هناك رد فعل، أعطيه لطفلك كثيرًا (مرتين في الأسبوع).

إذا كان طفلك:

- ← يعاني من صعوبة في التنفس
- ← يلهث
- ← لسانه متورمًا
- ← شاحبًا أو رخوًا

اتصلي بالإسعاف على
الرقم 000.

علامات رد الفعل التحسسي:

- ← تورم في الوجه والشفتين
وحول العينين
- ← قيء
- ← براز مائي
- ← طفح جلدي
- ← شرى
- ← صفير

إذا كنت تعتقدين أن طفلك يعاني
من حساسية طعام أو لديه تاريخ
في عائلتك، تواصل مع
الطبيب المحلي.

تحدث ردود الفعل التحسسية
بسرعة، خلال دقائق أو ساعة إلى
ساعتين بعد تناول الطعام.

استخدمي هذه القائمة من الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية لطفلك في سنته الأولى:

نصيحة

المكسرات الكاملة تشكل خطر الاختناق، استخدم معجون المكسرات أو اطحن المكسرات إلى معجون

المكسرات (اختاري مما يلي)



الجوز البرازيلي



اللوز



البندق



الكاجو



الفسق الحليبي



الجوز



الصنوبر



جوز البقان



الكستناء (أبو فرة)

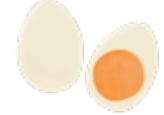


جوز المكاديميا

القول السوداني



البيض



منتجات الألبان (اختاري مما يلي)



حليب البقر



الجبن



لبن الزبادي

المحار (اختاري مما يلي)



محار ملزمي



الاسكالوب



بلح البحر



الخبار



الجمبري



الكرند



السرطان



المحار

الأسماك (اختاري مما يلي)



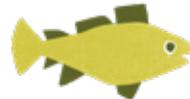
السلمون



التونة



السردين



المقد

الصويا (اختاري مما يلي)



التوفو



فول الصويا (إدامامي)



حليب الصويا

القمح (اختاري مما يلي)



السميد



الْكُسْكُس



تشاباتي



الخبز



المعكرونة



النودلز

بذور السمسم (اختاري مما يلي)



زيت السمسم

الحمص



الطحينة



كيف أحافظ على صحة وقوة أسنان طفلي؟



الأسنان اللبنية مهمة للأكل والكلام والابتسام.
إليك نصائح للحفاظ على صحتها:



نصيحة

توقفي عن استخدام زجاجة
الرضاعة بعد عمر 12 شهرًا.



نصيحة

تجنبي إعطاء عصير الفواكه
أو المشروبات الحلوة أو الأطعمة
الغنية بالسكر المضاف، لأنها
قد تضر الأسنان.



الكولا



نصيحة

نظفي أسنان ولثة طفلك مرتين يوميًا
بفرشاة أسنان صغيرة وناعمة.



نصيحة

قدمي ماء الصنبور في
كوب مفتوح أو كوب مع
شفاطة عندما يطلب
طفلك مشروبًا
(من عمر 6 أشهر).

نصيحة

استخدمي معجون أسنان أطفال
قليل الفلورايد بعد سن 18 شهرًا.

نصيحة

افحصي أسنان طفلك عند طبيب
الأسنان قبل أن يبلغ عامين.

نصيحة

أفضل طريقة يتعلم بها طفلك
هي مشاهدتك تنظيف أسنانه.

نصيحة

إذا كان طفلك أقل من
12 شهرًا، قدمي ماء
صنبور مغلي ومبرد.

نصيحة

استخدمي قطعة قماش مبللة
لمسح الأسنان بمجرد أن تريها تخرج
من اللثة.

نصيحة

قدمي الماء أو الحليب في
كوب مفتوح لمساعدة
طفلك على التعلم والنمو.

لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:

العناية بالأسنان
للأسنان اللبنية واللثة
Raising Children |
Network



تنظيف الأسنان
للأطفال: دليل الصور |
Raising Children
Network



الأطفال الرضع
والصغار
dhsv.org.au



كيف أساعد طفلي على تعلم تناول الطعام؟

البالغ يقدم والطفل ويقدر

كوالدة، تختارين:

← أي الأطعمة يجب أن تعطي

← متى تعطي الطعام

← أين تعطي الطعام

يختار طفلك ما يلي:

← إذا أكل

← ماذا يأكل

← كم يأكل

احترمي علامات الجوع لدى طفلك. يعرف الأطفال متى يشعرون بالجوع والشبع (انظري الصفحة 5).

تتغير كمية الطعام يوميًا، لذا ثقّي بأن طفلك سيأكل عندما يكون جائعًا ويتوقف عندما يشبع.



احتضان الفوضى

← قد يكون الرضع والأطفال فوضويين أثناء الأكل. هذا أمر طبيعي ويساعدهم على النمو والتعلم واللعب.

← لا تكشطي الطعام عن وجه طفلك بالملعقة. قد يكون هذا غير مريح ومربك.

← انتظري حتى نهاية الوجبة لتنظفي. هذا يساعدهم على معرفة متى تنتهي الوجبة.



نصيحة

ضعي حصيرة بلاستيكية تحت كرسي طفلك لتسهيل التنظيف.



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
Raising Children Network | إطعمهم أنفسهم



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
دليل للأهالي حول تناول الطعام للأطفال دون سن الخامسة



وقت الشاشة والوجبات

تناول الوجبات بدون شاشات يساعد طفلك على الاستماع إلى جسده والاستمتاع بتناول المزيد من الأكل.



لمزيد من المعلومات، تفضلي زيارة:
Raising Children Network | وقت الشاشة: الرضع والأطفال الصغار



الطعام والمشاعر

لمساعدة طفلك على تعلم التحكم في مشاعره، تجنبي إعطائه الطعام للراحة أو كمكافأة.



لمزيد من المعلومات، تفضلي زيارة:
Children's Health Queensland | ما الخطأ في مكافأة أو معاقبة الأطفال بالطعام؟



تناول الطعام مع طفلك

الأكل كعائلة مهم لتعليم طفلك كيف يأكل. يتعلم الأطفال منك ومن المرجح أن يستمتعوا بالأطعمة إذا كنت تتناولين الطعام معهم.



كيف أعرف إذا كان طفلي لديه شرقة أو يختنق؟

الأطفال الرضع والصغار قد يختنقون بسهولة لأن مجاري الهواء لديهم صغيرة ولا يزالون يتعلمون الأكل.

إليك بعض النصائح لمنع الاختناق:



دائمًا راقبي طفلك عندما يأكل أو يشرب

اطلبي من طفلك الجلوس عندما يأكل أو يشرب

لا تساعدي إذا كان طفلك يشعر بشرقة؛ يمكن أن يتسبب ذلك في الاختناق. دعيه يحل الأمر.

قومي بإزالة العظام والجلد من اللحم والأسماك



أعطي المكسرات أو البذور المطحونة أو المطحونة خشنة أو المصنعة إلى معجون (ليست كاملة)

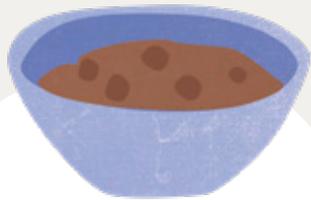
افردى المعجون (مثل زبدة الفول السوداني) بطبقات رقيقة



قطعي الفواكه والخضروات الصغيرة والمستديرة إلى نصفين طوليين (توت أزرق، عنب، طماطم كرزية، بازلاء)



استخدمي دائمًا أحزمة الأمان عندما يكون طفلك على كرسي مرتفع



اجعلي الفواكه والخضروات الصلبة آمنة عن طريق بشرها أو طهيها أو هرسها

علامات الشرققة:

قد يتحول وجه طفلك إلى اللون الأحمر الفاقع



قد يفتح طفلك فمه،
ويدفع لسانه للخارج
ويسعل



طفلك سيصدر
أصواتًا عالية



الشرقة أمر طبيعي وتساعد على منع الاختناق.

تذكري:

← صاحب وأحمر، دعيه يتابع.

← صامت وأزرق، يحتاج إلى مساعدتك.

إذا كان طفلك يختنق، فهو بحاجة لمساعدتك فورًا.

علامات الاختناق:

قد يتحول وجه طفلك إلى اللون الأزرق



سيكون طفلك صامتًا
ولن يصدر صوتًا



الاختناق ليس طبيعيًا وهو خطير.



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
Raising Children Network | الوقاية من الاختناق والمخاطر: الأطفال



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
Raising Children Network | بالصورة الإسعافات الأولية للاختناق للأطفال:



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:
Raising Children Network | الوقاية من الاختناق ومخاطر الاختناق



ماذا أفعل إذا كان طفلي انتقائي في الطعام؟

من الطبيعي أن يرفض الرضع والأطفال تناول الطعام، لكنه قد يكون صعبًا. إليك بعض النصائح:

← تناول الطعام مع

طفلك: تناول الطعام كعائلة يمكن أن يساعد طفلك على تجربة أطعمة جديدة



← لا تدعري إذا رفض طفلك

طعامًا: أعيديه بعد يومين أو ثلاثة (بعض الأطفال يحتاجون لتجربة الطعام 10-20 مرة قبل أن يحبوه)



← قدمي طعامًا جديدًا مع

طعام يحبه: عند تقديم طعام جديد أو غير محبوب، قدمي طعامًا يحبه بالفعل



← حافظي على روتين

للوجبات: هذا يساعد طفلك على الشعور بالجوع أثناء أوقات الوجبات



← قدمي وجبة واحدة: إذا رفض

طفلك الأكل، لا تعدّي وجبة أخرى. يمكنك أن تقولي: "لا بأس إذا لم تكن جائعًا. لا يجب أن تأكل، لكن هذا كل ما لدينا على العشاء الليلة."



← اشركي طفلك: دعي طفلك

يساعد في الطهي والتسوق. دعيه يشاهدك تطبخين ودعيه يشارك.



← قدمي أطعمة مالحة ومرة

بشكل متكرر: الأطعمة مثل الخضروات والحبوب تساعد طفلك على الاستمتاع بالنكهات الجديدة



← قللي كمية الحليب التي

يشربها طفلك: من عمر 12 شهرًا، قد لا يشعر طفلك بالجوع إذا شرب الكثير من حليب البقر. لا تعطي أكثر من 500 مل من حليب البقر الكامل الدسم يوميًا. هذا يساعده على توفير مساحة للأطعمة الأخرى.



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:

Raising Children Network | نصائح للمساعدة عند الأكل عند الأطفال





وصفات
الإفطار



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان

وقت الطهي
5 دقائق

وقت التحضير
25 دقيقة

عدد الحصص
2
(حصص الأطفال)



العدس والخضروات اللذيذة

الوصفة مقدمة من Danira من Strathtulloh

GF V

الطريقة

1. اغسلي العدس حتى يصبح الماء صافياً
2. في وعاء صغير، اخلطي العدس الأصفر والبطاطا الحلوة والجزر والطماطم والسبانخ والماء والكمون
3. اقليها، ثم اتركها على نار هادئة واطبخها لمدة 20-25 دقيقة حتى يصبح العدس والخضروات طرية
4. اخلطها حتى تصبح ناعمة أو متكتلة قليلاً (أضيفي المزيد من الماء أو حليب الأم أو الحليب الصناعي إذا لزم الأمر)
5. دعيه يبرد قبل التقديم

المكونات

- 2 ملعقة كبيرة عدس أصفر (دال مونغ)
- ¼ حبة بطاطا حلوة متوسطة، مقشرة ومقطعة
- 1 جزرة صغيرة، مقشرة ومقطعة
- حفنة واحدة من السبانخ، مفرومة ناعماً
- 1 حبة طماطم صغيرة، مقطعة إلى مكعبات
- ½ كوب ماء
- ½ ملعقة صغيرة كمون، مطحون
- ½ ملعقة كبيرة من السمّن

نصيحة

استبدلي أو اخلطي العدس
الأخضر مع العدس الأحمر

نصيحة

استخدمي أي خضروات متبقية
في ثلاجتك في نهاية الأسبوع!



الفاصولياء المدمّس

إفطار شهى يستمتع به الجميع في أنحاء الشرق الأوسط

GF VG V

المكونات

- 1 × 400 غ من حبوب الفول المعلبة (بدون ملح مضاف)
- 1 × 400 غ حمص معلب (بدون ملح مضاف)
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون، مطحون
- 1 فص ثوم مهروس
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون، بالإضافة إلى كمية إضافية للتقديم
- عصير ليمونة واحدة
- 1 حبة طماطم متوسطة، مقطعة
- حفنة من البقدونس الطازج والنعناع، مفروم
- 1 بصل أخضر، مقطع رفيع
- 1 بصل أحمر متوسط الحجم، مقطع بشكل ناعم
- 5 خبز بيتا

نصيحة

ابحثي عن الفول المعلب في ممر البقالة الدولية للسوبرماركت أو في متجر بقالة شرق أوسطي

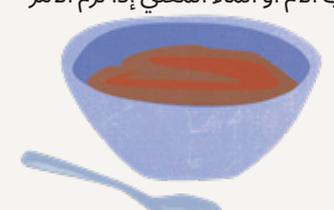
الطريقة

1. قومي بتصفية وغسل الفول والحمص المعلبين
2. ضعيها في قدر كبير مع كمية كافية من الماء لتغطيتها
3. أضيفي الكمون، واغليها، ثم اتركيها على نار هادئة لمدة 5 دقائق
4. أخرجي ثلاثة أرباع الفول والحمص من السائل وضعيها في وعاء كبير (احتفظي بالسائل)
5. اهرسي الفول والحمص مع الثوم وعصير الليمون وزيت الزيتون
6. أضيفي بقية الفول والحمص إلى الوعاء مع ثلث كوب من السائل
7. اخلطي كل شيء معًا، أضيفي المزيد من السائل إذا أردت أن يكون أرق
8. للتقديم، ضعي الفول المدمّس الدافئ في وعاء. ضعي الطماطم المقطعة على الوجه والنعناع المقطع والبقدونس والبصل الأخضر والبصل الأحمر. قدمي مع زيت الزيتون البكر الممتاز واستمتعي به مع خبز البيتا

كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6-8 أشهر (مهروس متكتل): اهرسي الفول المدمّس مع الطماطم المفرومة وخالية من البذور وبصل مقطع حتى تصبح كلها متكتلة قليلاً



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر (مهروس ناعم): اهرسي 1-2 ملعقة كبيرة من الفول المدمّس والطماطم المفرومة حتى تُهرس ناعمة، مع إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من حليب الأم أو الماء المغلي إذا لزم الأمر



48 من بدء الأطعمة الصلبة إلى الطهي للعائلة كلها

عدد الحصص
4 - 5
(حصص للكبار)



وقت التحضير
20 دقيقة



وقت الطهي
5 دقائق



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على القمح



نصيحة

استبدلي حبوب الفول بأي حبوب أخرى لديك في المخزن (الفاصولياء المرقطة هي الأقرب في الحجم والطعم)

كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا: ضعي الطعام في وعاء صغير وقدميه بالشوكة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر (أطعمة على شكل أصابع): ضع بعض الفول المدمّس وخبز بيتا ممزق وطماطم مفرومة وبصل مقطع على طبق



وصفات الإفطار 49

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات الألبان
يحتوي على البيض يحتوي
على القمح

وقت الطهي
10 دقائق

وقت التحضير
5 دقائق

يحضر
3
(لفائف)

لفائف خبز التوت الأزرق

الوصفة مقدمة من Annabel من Melton

v

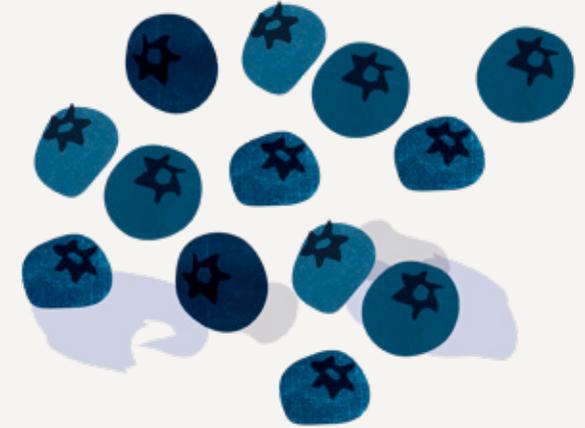


الطريقة

1. افردى شرائح الخبز باستخدام الشوبك
2. أضيفي الجبن الكريمي إلى الخبز المسطح من جانب واحد
3. أضيفي التوت الأزرق المهروس فوق جينة الكريمة
4. لفي واغمسي في البيض المخفوق
5. سخني الزبدة في مقلاة على درجة متوسطة واطبخي لفائف الخبز لمدة دقيقة واحدة على كل جانب حتى يصبح لونها ذهبيًا
6. دعيها تبرد قبل التقديم

المكونات

- ¼ كوب جينة كريمة
- حفنة واحدة من التوت الأزرق (مهروس)
- 3 شرائح خبز (تمت إزالة الأطراف)
- بيضة واحدة، مخفوقة (تكفي لثلاثة)
- ملعقة صغيرة واحدة من مستخلص الفانيليا
- ملعقة صغيرة زبدة



نصيحة

حاولي إضافة فواكه مختلفة
للحشوة، مثل الموز أو الفراولة
المقطعة

نصيحة

هذا الإفطار يُعد طعامًا رائعًا على
شكل أصابع!

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على البيض يحتوي
على بذور السمسم

وقت الطهي
1 ساعة

وقت التحضير
10 دقائق

عدد الحصص
2 - 3
(حصص للكبار)



كونجي بسيط

عصيدة أرز لذيذة ومالحة تؤكل عادة في الصين ودول جنوب شرق آسيا على الإفطار

GF V

المكونات

- 1 كوب من الأرز متوسط أو قصير الحبة
- 8 - 9 أكواب ماء
- قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج، مقشرة ومبشورة
- 2 بصل أخضر مفروم
- 3 فصوص ثوم، مفروم
- 4 بيضات
- ¼ ملعقة صغيرة زيت السمسم (للتقديم)

الطريقة

1. اشطفي الأرز بماء بارد ثم صفيه
2. سخني زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. أضيفي الزنجبيل المفروم والثوم، واطبخيه لمدة 30 ثانية
3. أضيفي الأرز المغسول واطبخي لمدة دقيقتين إضافيتين
4. اسكبي الماء في القدر وأغليه، دعيه مكشوفاً
5. اخفضي الحرارة وغطي القدر ودعي العصيدة تغلي على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً، مع التحريك بين الحين والآخر
6. بعد ساعة، تحقق من الكونجي لترى إذا كنت تحبين قوامه
7. اقلي البيض
8. قدمي الكونجي مع شرائح البصل الأخضر، وبيضة مقليّة وزيت سمسم



نصيحة

إذا كان البالغ أو الطفل الأكبر يأكل، أضيفي بعض صلصة الصويا والملح إلى العصيدة في وعاءه

نصيحة

استخدمي إضافات ونكهات مختلفة مثل الدجاج أو الفطر أو الخضروات الأخرى

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان

وقت الطهي
20 دقيقة



وقت التحضير
10 دقائق



عدد الحصص
4 - 5
(حصص للكبار)



خيشدي بقدر واحد

طبق بسيط دافئ من العدس والأرز يقدم على الإفطار في الهند

GF VG V

المكونات

- 1 كوب من أرز البسمتي
- 1 كوب عدس أصفر (دال مونغ)
- 6.5 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة من السمن أو زيت الزيتون
- 2 بصلة بنية، مقطعة ناعمة
- 2 حبة طماطم متوسطة، مقطعة بشكل ناعم
- 2 ملعقة صغيرة من معجون الزنجبيل والثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الكركم
- 2 ملعقة صغيرة بذور كمون
- 2 ملعقة صغيرة جوارام ماسالا

الطريقة

1. اشطفي ونقعي الأرز والعدس في وعاء كبير لمدة 10 دقائق
2. سخني السمن أو زيت الزيتون في قدر الضغط وأضيفي البصل
3. عندما يتحمر البصل، أضيفي الزنجبيل والثوم وبذور الكمون. اطبخي حتى تصبح رائحته جميلة ويغمق البصل أكثر.
4. أضيفي الطماطم، مسحوق الكركم وجوارام ماسالا. اطبخي حتى تصبح الطماطم طرية.
5. صفي الأرز والعدس، ثم أضيفيهما إلى القدر. اطبخي لمدة 3-4 دقائق.
6. اسكبي الماء وامزجي جيداً
7. اطبخي بالضغط على درجة عالية لمدة 10-15 دقيقة حتى يصبح العدس والأرز طريين
8. دعها تبرد قبل التقديم



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان
يحتوي على البيض

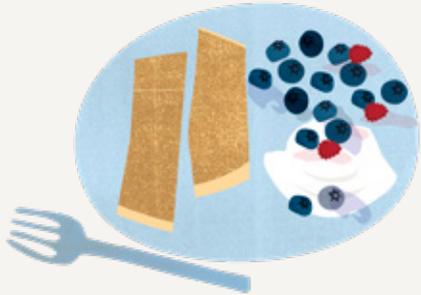
وقت الطهي
10 دقائق

وقت التحضير
5 دقائق

عدد الحصص
4 - 5
(حصص صغيرة)



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا:
ضعي الطعام على طبق وقدميه بالشوكة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر
(أطعمة على شكل أصابع): قطع فطيرة
واحدة إلى شرائح وقدميها مع لبن الزبادي
العادي والتوت المهروس



فطائر الموز

الوصفة مقدمة من Ev من Eynesbury

(V)

الطريقة

1. اهرسي الموز حتى يصبح ناعمًا
2. أضيفي البيض والدقيق وبذور الشيا (دعي بذور الشيا تنقع في العجين لمدة 10 دقائق للمساعدة في الهضم)
3. اخلطي حتى يختلط (إذا كان الخليط كثيفًا جدًا، أضيفي القليل من الحليب)
4. في مقلاة كبيرة، أذيبي بعض الزبدة على نار متوسطة وقسمي الخليط إلى أربع فطائر صغيرة
5. اطبخي حتى تتكون فقاعات صغيرة على السطح ثم اقليها. اطبخي لمدة دقيقة إلى دقيقتين إضافيتين.
6. دعيها تبرد قبل التقديم

نصيحة

يمكنك استبدال الدقيق العادي
بدقيق الشوفان عن طريق خلط
الشوفان في محضرة الطعام
حتى يصبح ناعمًا

المكونات

- 1 موزة متوسطة
- بيضة واحدة، مخفوقة
- 2 ملعقة كبيرة من الدقيق العادي
- ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- ملعقة كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة من الحليب (اختياري)

نصيحة

قدميها مع لبن الزبادي العادي
والفواكه



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 - 8 أشهر
(مهروس متكتل): اهرسي فطيرة صغيرة
وملعقة كبيرة من لبن الزبادي العادي حتى
تصبح متكتلة قليلاً



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر
(مهروس ناعم): اهرسي فطيرة صغيرة مع
2-1 ملعقة كبيرة من حليب الأم أو ماء مغلي
حتى تصبح ناعمة تقريبًا



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان
يحتوي على القمح

وقت الطهي
10 دقائق



وقت التحضير
15 دقيقة



يُحضّر
10
(إدلي)



إدلي سريع وسهل

كعكات الأرز الناعمة والهشة المطهوه على البخار تؤكل عادة في جنوب الهند وسريلانكا على الإفطار

GF V

المكونات

3/4 كوب دقيق الأرز

1/4 كوب سميد خشن

1/2 كوب من لبن الزبادي العادي غير المحلى

1/2 كوب ماء

1/4 ملعقة صغيرة ملح فواكه
(انظري النصيحة أدناه)

الطريقة

1. اخلطي دقيق الأرز والسميد الخشن في وعاء كبير
2. أضيفي لبن الزبادي العادي والماء
3. حركي جيدًا ليصبح العجين ناعمًا بدون كتل، مع إضافة المزيد من الماء إذا لزم الأمر
4. غطيه ودعيه يرتاح لمدة 10 دقائق
5. بعد 10 دقائق، أضيفي ملح الفاكهة وامزجي بلطف ليصبح الخليط رغويًا
6. اسكبي الخليط في طبق إدلي مدهون واطبخيه بالبخار لمدة 10 دقائق حتى ينضج
7. قدمي مع الدال أو الكاري

نصيحة

هذه وصفة سريعة لا تحتاج إلى تخمير

نصيحة

ملح الفواكه يساعد الطعام على الارتفاع ويمكن شراؤه من متاجر البقالة الهندية

نصيحة

ستحتاجين إلى جهاز إدلي بالبخار، متوفر في محلات البقالة الهندية



أفكار بسيطة للسندويشات واللحائف

دجاج مبشور وجبن
ومايونيز



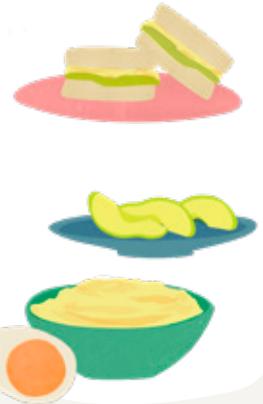
الجبن والتونة
محمصة



زبدة الفول السوداني
الناعمة (مدهونة بشكل
رقيق) وشرائح الموز



خيار مبشور
وحمص



حاولي تقديم هذه السندويشات أو اللحائف مع طبق جانبي من
الفواكه أو الخضروات التي يمكن لطفلك الإمساك بها:

البروكلي
المطهو على
البخار



أعواد الجزر (مطهوه)
قليلا على البخار لمنع
الاحتناق



مكعبات البطيخ



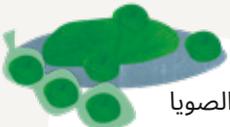
شرائح فواكه الكيوي



أعواد الخيار
(مقشرة)



فول الصويا
الأخضر
(مهروس)



قطع التوت



طماطم كرزية (مقطعة)
إلى نصفين بالطول لمنع
الاحتناق



أفوكادو
مغموس في
جوز الهند



شرائح
الموز



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان
يحتوي على البيض
يحتوي على السمك

وقت الطهي
20 دقيقة



وقت التحضير
10 دقائق



عدد الحصص
3 - 2
(حصص للكبار)



سالمون فريتاتا في نهاية الأسبوع

الوصفة مقدمة من Jenny من Deanside



الطريقة

1. سخني الفرن مسبقاً إلى 180 درجة مئوية
2. ادھني صينية خبز صغيرة بزيت الزيتون أو الزبدة
3. صقي السلمون المعلب
4. ضعي المكونات في وعاء وامزجي حتى تتحد
5. صبي الخليط في صينية الخبز واخبزي لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج منتصف الخليط
6. دعيه يبرد قبل التقطيع والتقديم

المكونات

- 6 بيضات، مخفوقة
- ¼ كوب زبادي يوناني عادي
- 2 ملعقة كبيرة من الحليب
- 1 كوب من الكوسا أو الجزر المبشور
- 1 كوب من السبانخ المجمدة
- ½ كوب جبن بارميزان
- 100 غ سلمون معلب بدون عظم

نصيحة

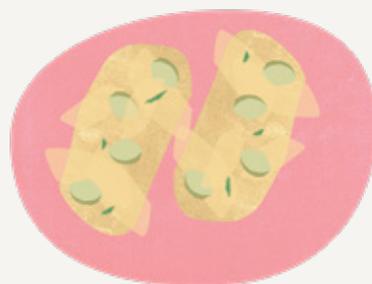
استخدمي أي خضروات متبقية
في ثلاثتك في نهاية الأسبوع!



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهراً:
ضعي الطعام في وعاء صغير وقدميه بالشوكة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر
(أطعمة على شكل أصابع): قطعي الفريتاتا
إلى شرائح وقدميها



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6-8 أشهر
(مهروس متكتل): اهرسي 2-4 قطع صغيرة
من الفريتاتا حتى تصبح متكتلة قليلاً، مع
إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من حليب الأم أو الماء
المغلي إذا لزم الأمر



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر
(مهروس ناعم): اهرسي 2-4 قطع صغيرة من
الفريتاتا حتى تهرس ناعمة، مع إضافة 1-2
ملعقة كبيرة من حليب الأم أو الماء المغلي إذا
لزم الأمر



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان
يحتوي على الصويا

وقت الطهي
40 دقيقة

وقت التحضير
2 ساعة



عدد الحصص
5 - 4
(حصص للكبار)



برياني توفو بقدر واحد

طبق أرز لذيذ يستمتع به في جميع أنحاء جنوب آسيا

GF



الطريقة

1. اخلطي نصف كوب من لبن الزبادي والثوم والزنجبيل والتوابل والتوفو المقطع في وعاء كبير. غطيها وضعيها في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين.
2. ضعي الأرز في قدر كبير وغطيه بالماء حتى يصبح 3 سم أعلى من الأرز.
3. اغلي الأرز ثم اتركيه على نار هادئة لمدة 8 دقائق. صقيه وضعيه جانبا.
4. في قدر كبير، سخني الزيت واطبخي البصل لمدة 8-10 دقائق حتى يصبح اللون ذهبيا. أزيلي البصل، واتركي الزيت في القدر.
5. أضيفي التوفو إلى الزيت الساخن وحركي حتى يتحول إلى اللون البني.
6. أضيفي نصف كوب لبن الزبادي المتبقي وأوراق الكاري (اختياري) ونصف كوب ماء.
7. اغليه ثم ضعي فوقه البصل المطبوخ والسبانخ المجمدة والأرز نصف مطهو

المكونات

- 1 كوب من لبن الزبادي العادي غير المحلى
- 4 فصوص ثوم، مهروسة
- 2 ملعقة صغيرة زنجبيل، مبشورة
- 3 ملاعق صغيرة من الكمون، مطحون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة، مطحونة
- 3 ملاعق صغيرة جارام ماسالا
- ملعقة صغيرة كركم
- 400 غ توفو صلب، مكعب
- 2 كوب أرز بسماتي
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 3 بصل بني، مقطع
- 1 كوب من السبانخ المجمدة
- ½ كوب ماء
- 3 أوراق كاري

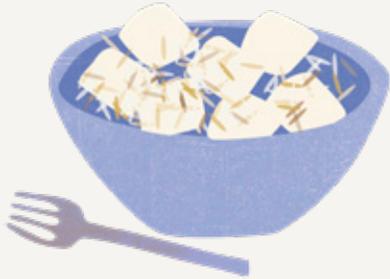
نصيحة

جربي هذه الوصفة مع الدجاج أو البانير (الجبن) أو اللحم البقري

9. انزعي الغطاء وحركي بلطف لخلط التوفو والأرز
10. دعها تبرد قبل التقديم

8. غطي واطبخي على درجة عالية لمدة 2-1 دقيقة حتى يُطبخ الأرز بالبخار، ثم اخفضي الحرارة واطبخي مغطى لمدة 20 دقيقة

كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا:
ضعي الطعام في وعاء صغير وقدميه بالشوكة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر
(أطعمة على شكل أصابع): ضعي قطع التوفو وملعقتين كبيرتين من الأرز في وعاء وقدميها كقطع على شكل أصابع



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6-8 أشهر
(مهروس متكتل): اهرسي 2-4 قطع صغيرة من التوفو والأرز حتى تصبح متكتلة قليلا



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر
(مهروس ناعم): اهرسي 2-4 قطع صغيرة من التوفو والأرز حتى تهرس ناعمة، مع إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من حليب الأم أو الماء المغلي إذا لزم الأمر



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على القمح

وقت الطهي
1 ساعة

وقت التحضير
10 دقائق

عدد الحصص
8 - 10
(حصص الأطفال)



باستينا الدجاج والخضروات

الوصفة مقدمة من Julia من Hillside

الطريقة

1. ضعي جميع المكونات (ما عدا المعكرونة) في قدر كبير وغطيه بالماء
2. سخني على حرارة عالية حتى يغلي
3. بعد الغليان، خففي إلى درجة منخفضة واتركيه على نار هادئة لمدة ساعة
4. بعد ساعة، أزيل الدجاج وأزيل اللحم عن العظام
5. أعيدي الدجاج بدون عظام إلى القدر وامزجيه مع الخضار والمرق
6. اغلي الماء واطبخي الريزوني حتى يصبح طريًا جدًا
7. قومي بتصفية الريزوني وامزجيه مع مرق الدجاج والخضروات
8. دعيها تبرد قبل التقديم

المكونات

- قطعتان دجاج فخذ كامل جزر، مقطع
- 4 سيقان كرفس، مقطعة إلى مكعبات
- 2 حبة بطاطس متوسطة، مقطعة إلى مكعبات
- 1 بصل بني، مقطع
- 2 فص ثوم، مبشور
- 2-3 لترات من الماء
- 1 زجاجة من معصور الطماطم (بدون ملح مضاف)
- 250 غ معكرونة ريزوني



نصيحة

يمكن أن يكون الكرفس خيطيًا - تأكدي من الطهي حتى يصبح طريًا جدًا

نصيحة

حضري هذه الوصفة مسبقًا وجمديها في صواني مكعبات الثلج لتسهيل إعادة التسخين

إنجيرا سريع

خبز إثيوبي لذيذ يفضل عادة مع اليخنات

GF V

الطريقة

1. اخلطي المكونات الجافة في وعاء كبير
2. اخفقي مع ماء فوار وعصير ليمون حتى يصبح ناعماً
3. اتركي العجين يستريح لمدة 20 دقيقة
4. سخني مقلاة على درجة متوسطة وصبي نصف كوب من الخليط لتغطية السطح
5. اطبخي لمدة 30-60 ثانية، ثم اقلبي واطبخي لمدة 30 ثانية أخرى
6. انقله إلى رف تبريد وغطيه بقطعة قماش
7. كرري العملية حتى يتم استخدام كل العجين
8. دعي الإنجيرا تبرد
9. احتفظي به في وعاء محكم الإغلاق في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام

المكونات

- 1 كوب من دقيق التيف
- ¼ كوب دقيق القمح الكامل
- ¼ كوب دقيق الحنطة السوداء
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز
- 2 كوب من الماء الفوار
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون

تحذير من مسببات الحساسية:
يحتوي على القمح

وقت الطهي
45 دقيقة

وقت التحضير
25 دقيقة

يحضر
8
(إنجيرا)



نصيحة

استمتعي بالإنجيرا (الخبز الحبشي) مع اليخنات أو الكاري أو كوجبة خفيفة مع دهن المكسرات

نصيحة

إذا لم تجدي دقيق التيف، استخدمي دقيق الحنطة السوداء أو الذرة البيضاء أو دقيق الدخن

نصيحة

هذه الوصفة السريعة لا تحتاج إلى تخمير

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان
يحتوي على القمح

وقت الطهي
20 دقيقة



وقت التحضير
10 دقائق



يحضّر
6
(فطائر صغيرة)



فطائر الخضار

الوصفة مقدمة من Janine من Caroline Springs

(V)

المكونات

- 1 قطعة من عجينة الرفائق، مذابة
- 1 كوب ريكوتا ناعمة
- 1 كوب جبن، مبشور
- 1 كوبا كبيرة، مبشورة
- حفنة من الطماطم الكرزية، مقطعة إلى أرباع
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم (بدون ملح)

الطريقة

1. سخني الفرن مسبقاً إلى 180 درجة مئوية
2. ضعي ورق الخبز على صينية الخبز
3. اقطعي العجينة إلى 6 قطع
4. ضعي قطع العجينة على صواني خبز مع وجود مسافة بينها
5. استخدمني سكيناً لوضع إطار حول كل قطعة من العجينة
6. استخدمني شوكة لعمل ثقوب في العجينة داخل الإطار
7. افردني معجون الطماطم على كل قطعة واخبزي لمدة 8 دقائق حتى يصبح اللون بنيًا
8. افردني العجينة بمنشفة شاي وافردني الريكوتا داخل الحدود
9. ضعي الخضروات والجبن على كل قطعة واخبزي الفطائر لمدة 6-10 دقائق إضافية حتى تصبح ذهبية اللون
10. دعيها تبرد قبل التقديم



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 - 8 أشهر
(مهروس متكتل): اهرسي نصف قطعة تارت حتى تصبح متكتلة قليلاً، مع إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من حليب الأم أو ماء مغلي إذا لزم الأمر



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر
(مهروس ناعم): اهرسي نصف قطعة تارت حتى تهرس ناعمة، مع إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من حليب الأم أو الماء المغلي إذا لزم الأمر



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا:
ضعي قطعة تارت مقطعة على طبق وقدميها بالشوكة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر
(أطعمة على شكل أصابع): قطعي قطعة تارت إلى شرائح وقدميها كقطع على شكل أصابع





وصفات العشاء



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان
يحتوي على مكسرات

وقت الطهي
1 ساعة

وقت التحضير
10 دقائق

عدد الحصص
6 - 8
(حصص للكبار)



نصيحة

أضيفي العدس أو الفاصولياء
لإطعام المزيد من الناس

كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا:
ضعي الطعام في وعاء صغير وقدميه بالشوكة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر
(أطعمة على شكل أصابع): ضعي قطع
من لحم الضأن والأرز والبادنجان والقرنبيط
على طبق



كورما لحم الضأن

الوصفة مقدمة من Janine من Caroline Springs

GF

المكونات

- لحم الضأن 1.5 كغ، مقطع إلى مكعبات
- كوب ماء
- 2/3 كوب لبن زبادي عادي غير محلى
- 1.5 ملعقة صغيرة جارام ماسالا
- 1 ملعقة كبيرة كمون، مطحون
- 6 قرون هيل، مطحونة
- 3 ملاعق صغيرة من الكزبرة، مطحونة
- 2 حبة قرنفل
- 1 عود قرفة
- 2 بصل مقطع
- 1.5 ملعقة كبيرة زنجبيل، مبشور
- 3 فصوص ثوم، مبشورة
- 1 علبة من الطماطم المقطعة (بدون ملح مضاف)
- 1 حبة بادنجان، مقطعة مكعبات
- 1/2 رأس قرنبيط، مقطع مكعب
- 1 كوب من كريمة جوز الهند
- 1/2 كوب كاجو خام
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- سخني زيت الزيتون في قدر كبير على نار متوسطة. أضيفي الكاجو والبصل واطبخي حتى يتحول إلى اللون البني.
- في محضرة الطعام، اخلطي نصف حليب جوز الهند وكوب ماء والكاجو والبصل المحمر
- أعيدي تسخين القدر على درجة منخفضة إلى متوسطة وحمري الثوم والزنجبيل والتوابل. حرّكي لتوقفي الحرق.
- أضيفي قطع لحم الضأن المقطعة إلى القدر مع التوابل واطبخيها حتى تتحمر. أضيفي لبن الزبادي وامزجي.
- أضيفي خليط البصل المخلوط إلى القدر مع لحم الضأن. أضيفي بقايا حليب جوز الهند والطماطم المعلبة والبادنجان. غطيه واتركه على نار هادئة لمدة ساعة.
- أضيفي القرنبيط قبل التقديم بعشر دقائق
- قدّمي مع الأرز

كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 - 8 أشهر
(مهروس متكتل): اهرسي 4-2 قطع من لحم
الضأن مع البادنجان والقرنبيط حتى تتكتل
قليلا وامزجي مع الأرز المهروس



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر
(مهروس ناعم): اهرسي 4-2 قطع من لحم
الضأن مع ملعقتين كبيرتين من الأرز و2-3
مكعبات من البادنجان والقرنبيط حتى تصبح
ناعمة تقريبًا، مع إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من
لبن الأم أو الماء المغلي إذا لزم الأمر



وقت الطهي
10 دقائق



وقت التحضير
20 دقيقة



عدد الحصص
4
(حصص للكبار)



6. أضيفي النودلز والخضروات والأعشاب في وعاء

4. سخني الزيت في مقلاة كبيرة على حرارة متوسطة إلى عالية

5. أضيفي الفطائر واطبخيها لمدة 3 دقائق حتى تصبح ذهبية. اقلي واطبخي لمدة دقيقتين ثم أزيلها.

كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا:
ضعي الطعام في وعاء صغير وقدميه بالشوكة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر (أطعمة على شكل أصابع):
قطعي 1-2 كرات لحم إلى قطع صغيرة وقدميها مع الجزر المبشور والدايكون وقطع النودلز على طبق



بون تشا

طبق فيتنامي طازج غني بالنكهات مصنوع من كرات اللحم والنودلز

GF

المكونات

كرات اللحم

- 500 غ لحم مفروم
- 2 بصل أخضر، مفروم ناعم
- 2 فص ثوم، مفروم
- 4 ملاعق صغيرة من معجون عشب الليمون
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون (للطهي)

للتقديم

نودلز الفيرميتشيليلي (الشعيرية)
بوزن 200 غ، جافة

حفنة كبيرة من براعم الفاصولياء
حفنة كبيرة من أوراق الخس

2 جزر مبشور

1 حبة فجل صغير من الداكون، مبشور

حفنة من الكزبرة الطازجة

حفنة واحدة من النعناع الطازج

الطريقة

1. اخلطي مكونات الصلصة في وعاء صغير
2. اسكبي الماء المغلي فوق نودلز الشعيرية واطبخي حسب تعليمات العلبة. صفيه وضعيه جانبًا.
3. اخلطي مكونات كرات اللحم في وعاء كبير وشكلي بيديك إلى 8 قطع صغيرة

نصيحة

استخدمي لحم الخنزير أو الدجاج أو الجمبري في كرات اللحم

نصيحة

للبالغين والأطفال الأكبر سنًا، تناولوا الطعام مع صلصة نوك تشام

كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6-8 أشهر (مهروس متكتل):
اهرسي كرة لحم واحدة مع حفنة صغيرة من النودلز وجزر ودايكون مبشور حتى تصبح متكتلة قليلاً، مع إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من حليب الأم أو الماء المغلي إذا لزم الأمر



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر (مهروس ناعم):
اهرسي كرة لحم واحدة مع حفنة صغيرة من النودلز والجزر والدايكون المبشور حتى تصبح شبه ناعمة، مع إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من حليب الأم أو الماء المغلي إذا لزم الأمر



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الآليان
يحتوي على القمح

وقت الطهي
5 - 7
ساعات

وقت التحضير
10 دقائق

عدد الحصص
3 - 4
(حصص للكبار)



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا:
ضعي الطعام في وعاء صغير وقدميه بملعقة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر
(أطعمة على شكل أصابع): قطعي قطع
الدجاج وحبوب الذرة المهروسة والفاصولياء
وشرائح التورتيللا وقدميها في وعاء ليأكلها
كقطع على شكل أصابع



إنشيلادا الدجاج بالطباخ البطيء

الوصفة مقدمة من Annabel من Melton

الطريقة

1. ضعي المكونات في الطباخ البطيء
(باستثناء الذرة الحلوة ولفائف التورتيللا
والجبين)
2. اطبخي على حرارة عالية لمدة 4 ساعات
أو على حرارة منخفضة لمدة 6 ساعات
3. عندما ينضج الدجاج، قومي بإزالته وتنتيفه
بشوكتين
4. اخلطي شرائح لفافة الذرة الحلوة والتورتيللا
وغطيتها بالجبين المبشور
5. اطبخي لمدة 40 دقيقة على حرارة عالية

نصيحة

اجعلي هذه وجبة نباتية
باستخدام المزيد من الفاصولياء
بدلاً من الدجاج

المكونات

- 2 صدر دجاج
- 1 × 700 غ من برطمان طماطم معصورة (بدون
ملح مضاف)
- 1 علب من 400 غ من فاصولياء الكلى (بدون ملح)
- 1 بصلة، مقطعة
- 1 فلفل حلو، مقطع
- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من الكمون، مطحون
- 1 ملعقة صغيرة من البردقوش البري
- ¼ ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار (اختياري)
- 340 غ من الذرة الحلوة (معلبة أو مجمدة)
- 6 لفائف تورتيللا، مقطعة إلى شرائح
- 250 غ جبنة، مبشورة

نصيحة

قدمي مع شرائح الأفوكادو
وعصير الليمون ولبن الزبادي
العادي

كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 - 8 أشهر
(مهروس متكتل): اهرسي 1-2 ملعقة كبيرة
من الدجاج والفاصولياء والذرة الحلوة
والتورتيللا حتى تصبح متكتلة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر
(مهروس ناعم): اهرسي 1-2 ملعقة كبيرة من
الدجاج والفاصولياء والذرة الحلوة والتورتيللا
حتى تصبح ناعمة تقريبًا، مع إضافة 1-2 ملعقة
كبيرة من حليب الأم أو الماء المغلي إذا لزم
الأمر



جلينغ لحم الخنزير

يخنة فلبينية مريحة مصنوعة من لحم الخنزير المفروم والجزر والبطاطس والطماطم

GF

المكونات

1. 500 غ لحم خنزير مفروم
- 1.5 كوب بطاطس، مقطعة مكعبات
- 1 كوب جزر مقطع
- 1 كوب من الطماطم المعصورة (بدون ملح مضاف)
- 2 ملعقة كبيرة من هريس الطماطم (بدون ملح مضاف)
- 6 فصوص ثوم، مهروسة
- 1 بصل متوسط الحجم، مقطع إلى مكعبات
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة زيت الطهي
- 1 كوب ماء



الطريقة

1. سخني الزيت على درجة منخفضة إلى متوسطة في قدر كبير واطبخي البصل حتى يصبح بنيًا فاتحًا وطريًا
2. أضيفي لحم الخنزير المفروم واطبخي لمدة 5 دقائق
3. أضيفي هريس الطماطم والطماطم المعصورة والماء واغليه. بعد الغليان، ضعيه على نار منخفضة واتركيه ينضج لمدة 20 دقيقة.
4. أضيفي الجزر والبطاطس واتركيه على نار هادئة لمدة 12 دقيقة
5. اسلقي 4 بيضات وأزيلي القشور
6. قطعي البيض المسلوق إلى 4 قطع وضعيها على الحساء
7. قدمي مع الأرز (اختياري)

نصيحة

استخدمي الدجاج أو اللحم البقري أو الديك الرومي في هذه الوصفة

نصيحة

للبالغين والأطفال الأكبر سنًا، أضيفي صلصة الصويا وملعقة صغيرة من السكر البني إلى وعاءهم لإضفاء نكهة إضافية

تحذير من مسببات الحساسية:
يحتوي على البيض

وقت الطهي
40 دقيقة



وقت التحضير
10 دقائق



عدد الحصص
4 - 5
(حصص للكبار)



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا:
ضعي الطعام في وعاء صغير وقدميه بملعقة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر (أطعمة على شكل أصابع):
ضعي البيض المفروم وملعقتان كبيرتان من يخنة لحم الخنزير وملعقتان كبيرتان من الأرز على طبق لتؤكل كقطع على شكل أصابع



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6-8 أشهر (مهروس متكتل):
اهرسي 1-2 ملعقة كبيرة من يخنة الخنزير وربع بيضة و1-2 ملعقة كبيرة من الأرز حتى يصبح متكتلًا



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر (مهروس ناعم):
اهرسي 1-2 ملعقة كبيرة من يخنة الخنزير وربع بيضة و1-2 ملعقة كبيرة من الأرز حتى تصبح ناعمة تقريبًا، مع إضافة 1-2 ملعقة كبيرة من لبن الأم أو الماء المغلي إذا لزم الأمر



بولونيز العدس البطيء

الوصفة مقدمة من Annabel من Melton

GF V

المكونات

- 2 علبه عدس بحجم 400 غ (بدون ملح مضاف) أو كوبان عدس مجفف ومغسول
- 2 علبه من 400 غ طماطم مفرومة (بدون ملح مضاف)
- 3 أعواد كرفس، مقطعة
- 3 جزر، مقطعة إلى مكعبات
- 2 كوسا، مقطعة
- 1 بصلة، مقطعة
- 6 فصوص ثوم، مهروسة
- 75 غ معجون طماطم (بدون ملح مضاف)
- ½ كوب ماء
- 2 ملعقة صغيرة من البردقوش
- البري، مجفف
- 3 أوراق غار

الطريقة

- ضعي جميع المكونات في الطباخ البطيء واطبخي لمدة 6 ساعات على الدرجة العالية أو 8 ساعات على حرارة منخفضة
- قدميها مع المعكرونة أو الأرز



نصيحة

إذا كنت تحبين أكل اللحم، أضيفي لحم البقر أو لحم الضأن المقروم إلى هذه الوصفة

تحذير من مسببات الحساسية:
يحتوي على القمح

وقت الطهي
8 - 6
ساعات



وقت التحضير
10 دقائق



عدد الحصص
6 - 5
(حصص للكبار)



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 12 شهرًا:
ضعي الطعام في وعاء صغير وقدميه بالشوكة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 8 أشهر
(أطعمة على شكل أصابع): ضع أشكال المعكرونة سهلة الإمساك بحجم ربع كوب في وعاء مع ربع كوب من الصلصة والجبن المبشور لتؤكل كقطع على شكل أصابع



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6-8 أشهر
(مهروس متكتل): اهرسي 1-2 ملعقة كبيرة من الصلصة، 1-2 ملعقة كبيرة من المعكرونة ورشي القليل من الجبن حتى تصبح متكتلة



كيفية تقديم الطعام لطفل عمره 6 أشهر
(مهروس ناعم): اهرسي 1-2 ملعقة كبيرة من الصلصة، 1-2 ملعقة كبيرة من المعكرونة ورشي الجبن حتى تصبح ناعمة تقريبًا، أضيفي 1-2 ملعقة كبيرة من لبن الأم أو الماء المغلي إذا لزم الأمر





وصفات

الوجبات الخفيفة



كرات ويتبكس

الوصفة مقدمة من Ev من Eynesbury

VG V

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على القمح
يحتوي على المكسرات

لا حاجة للطهي

وقت التحضير
10 دقائق

يحضر
6-5
(كرات)

الطريقة

1. اهرسي الموز والمانجو معًا
2. اسحقي ويتبكس وأضيفي إلى الفاكهة المهروسة وامزجي (يجب أن يكون كثيفًا)
3. قومي بتكويره إلى 5-6 كرات صغيرة وغطيه بجوز الهند
4. ضعها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة لتبرد

المكونات

- 2 ويتبكس
- موزة واحدة
- ½ مانجو
- ½ كوب جوز هند مبشور



أعواد الزبادي المجمدة

الوصفة مقدمة من Annabel من Melton

GF V

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان

لا حاجة للطهي

وقت التحضير
10 دقائق

يحضر
4
(فرقة)

الطريقة

1. اخلطيها معًا، اسكبيها في قوالب
المثلجات وجمديها

المكونات

- 1 كوب من الزبادي اليوناني العادي
- 1 كوب من الفاكهة

توليفات يمكن تجربتها:

- موز ومسحوق الكاكاو وزبدة الفول السوداني
- الأناناس والليمون وجوز الهند المجفف
- مانجو والباشن فروت والنعناع



تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان
يحتوي على القمح

وقت الطهي
40 دقيقة

وقت التحضير
10 دقائق

يُحضّر
4
(سكونز)



سكونز البطاطس الاسكتلندية

الوصفة مقدمة من Colin من Aintree

٧

الطريقة

1. ضعي البطاطس (بالقشور) في قدر ماء بارد واطبخيها على نار متوسطة حتى تصبح طرية
2. أزيل البطاطس ودعيها تبرد وقشريها
3. اهرسي البطاطس في وعاء كبير حتى تصبح ناعمة
4. أضيفي الدقيق والزبدة أو الزيت وامزجي لتكوين عجينة (ابدئي بالملعقة، ثم استخدم يديك)
5. ضعي الدقيق على طاولة نظيفة وضعي العجين عليها وقطعيها إلى أربع قطع. كوّري كل قطعة على شكل كرة.
6. قومي بتسطيح كل كرة بأصابعك وقطعيها إلى أشكال (يمكنك استخدام كوب)
7. ضعي الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة واطبخي 4 قطع سكونز في كل مرة، 3-4 دقائق حتى تحمر
8. دعي الكعك يبرد على الرف

المكونات

- 400 غ بطاطس
- 100 غ دقيق عادي
- ملعقة كبيرة من الزبدة أو زيت الزيتون



نصيحة

يمكن تناوله مع بيضة مقليّة
أو معجون مكسرات مع الموز

نصيحة

يمكن أن يؤكل دافئًا أو باردًا

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على منتجات
الألبان
يحتوي على القمح

وقت الطهي
15-12
دقيقة

وقت التحضير
10 دقائق

يحصّر
4
(كعك)



مافن بنكهة التوت الموز

الوصفة مقدمة من Brooke من Thornhill Park

v

المكونات

1. موزة واحدة، مهروسة
 - 1/2 كوب توت
 - 1/2 كوب شوفان سريع
 - 1/2 كوب دقيق عادي
 - 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز
 - 1/3 إلى 1/2 كوب حليب
 - 1 البيض
1. سخني الفرن إلى 180 درجة مئوية
 2. اخلطي الموز المهروس مع التوت
 3. أضيفي البيض والحليب (ابدئي بثلث كوب) وامزجي
 4. أضيفي الشوفان والدقيق و مسحوق الخبز وامزجي
 5. املئي صينية المافن واخبزيه على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 12 - 15 دقيقة
 6. دعيه يبرد على الرف

الطريقة

نصيحة

للتناول كوجبة الإفطار أو كوجبة خفيفة مع لبن الزبادي والفواكه الطازجة

نصيحة

استخدمي الفاكهة القديمة في هذه الوصفة لتقليل هدر الطعام

نصيحة

قومي بتجميده وتسخينه في الميكروويف لوجبة خفيفة سريعة

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على مكسرات

وقت الطهي
20-18 دقيقة



وقت التحضير
10 دقائق



يحضر
12-10
(بسكويت)



بسكويت التفاح والجزر والشوفان

الوصفة مقدمة من Annabel من Melton

GF VG V

الطريقة

1. سخني الفرن إلى 190 درجة مئوية
2. ضعي ورق الخبز على صينية الخبز
3. اخلطي المكونات في وعاء كبير
4. لفيها إلى ورقة بسماكة 2-3 سم
واستخدمي قاطع البسكويت لتقطيعها
إلى أشكال
5. ضعي البسكويت على صينية خبز
بمسافة 2 سم بين كل قطعة بسكويت
6. اخبزي لمدة 18 - 20 دقيقة
7. دعيه يبرد على الرف

ملاحظة

هذه الوصفة تناسب الأطفال الذين
تبلغ أعمارهم 12 شهراً فما فوق

نصيحة

إذا أردت أن يكون البسكويت
أطرى، اخبزي لفترة أقصر

المكونات

- 1 كوب من الشوفان (ممزوج بالدقيق)
- 1 كوب من دقيق القمح الكامل
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز
- 1 ملعقة صغيرة قرفة، مطحونة
- 1 كوب جزر، مبشور
- 1/2 تفاحة، مبشورة
- 1 كأس عنب مجفف
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 1/3 كوب معجون المكسرات
- 1 ملعقة صغيرة بذور الشيا



نصيحة

هذه وصفة رائعة لتحضيرها
مع طفلك (العجين لا يحتوي
على بيض)

تزاتزيكي

صلصة لاذعة، رائعة للوجبات الخفيفة

GF V

تحذير من مسببات الحساسية:
يحتوي على منتجات الألبان

لا حاجة للطهي

وقت التحضير
10 دقائق



عدد الحصص
6



الطريقة

1. ابشري الخيار وضعيه في قطعة قماش جين أو منشفة شاي. اعصري الماء منه.
2. أضيفي المكونات في وعاء وامزجي
3. غطيه ودعيه يبرد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة قبل الأكل

المكونات

- 1 خيار متوسط
- 4 - 5 فصوص ثوم، مبشورة أو مفروم ناعماً
- 1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 2 كوب زبادي يوناني عادي
- حفنة واحدة من الشبت والنعناع الطازجين، مفرومة ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أبيض، مطحون (اختياري)

نصيحة

قدّمي الغموس مع خبز البيتزا والخضروات الطرية المطبوخة



الحمص

غموس كريمي شرق أوسطي مصنوع من الحمص

GF VG V

تحذير من مسببات الحساسية:
يحتوي على بذور السمسم

لا حاجة للطهي

وقت التحضير
10 دقائق



عدد الحصص
6



الطريقة

1. ضعي المكونات في محضرة الطعام وامزجي حتى تصبح معجوناً
2. أضيفي المزيد من عصير الليمون أو سائل الحمص ليصبح أخف
3. يُقدم مع زيت الزيتون والفلفل الحلو المدخن (اختياري)

المكونات

- 1 400 غ حمص معلب (بدون ملح مضاف)
- 1/4 كوب سائل من الحمص المعلب
- 1 فص ثوم
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 1/2 كوب طحينة، مقشرة
- 1/3 كوب زيت الزيتون البكر الممتاز

نصيحة

للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 شهراً، استخدم حليب الأم أو الحليب الصناعي أو الماء لجعل الحمص أخف

نصيحة

جربي وصفات مختلفة بمزج الشمندر أو الأعشاب الطازجة أو الفلفل المحمص



غموس الفاصولياء البيضاء والتونة

غموس لذيق، مليء بالبروتين

GF

تحذير من مسببات
الحساسية:
يحتوي على السمك

لا حاجة للطهي

وقت التحضير
10 دقائق



عدد الحصص
6



الطريقة

1. قومي بتصفية الفاصولياء واغسليها بالماء
2. أضيفي المكونات في الخلاط أو محضرة الطعام
3. اخلطي حتى تصبح ناعمة

المكونات

- 1 علبه تونة متوسطة بزيت الزيتون
فص ثوم كبير
- 1 علبه من حبوب الفاصولياء البيضاء بحجم
400 غ (بدون ملح مضاف)
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز

نصيحة

استخدمي السلمون المعلب أو
السردين المعلب (بدون عظم)
بدلاً من التونة

نصيحة

للطفل الأكبر أو البالغ، أضيفي
الملح على جزء صغير من
الغموس



من بدء الأطعمة الصلبة إلى الطهي للعائلة كلها
متاح أيضًا عبر الإنترنت!

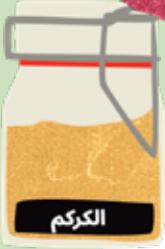
امسحي رمز الاستجابة السريعة أو تفضلي زيارة
melton.vic.gov.au/startingsolids للوصول
إلى الكتاب الرقمي.

كما يتوفر باللغات العربية والبورمية والسواحلية
والبنجابية والفيتنامية.





الكمون



الكرم



VicHealth



الفلفل الحلو

للوصول إلى الكتاب
الرقمي، امسحي
رمز الاستجابة
السريعة

