طعام للأطفال الرضع
مصنوع في المنزل

نصائح لصنع طعام الأطفال الرضع في المنزل

عملية الطعام لطفلك الرضيع أسهل مما تتصورين!

من خلال صنع طعامك في المنزل يمكنك توفير المال، والتحكم في تنوع وقوام الطعام، والوثوق بأن طفلك يحصل على أفضل الطعام المتوفر.

البداية

ربما أن لديك بالفعل كل الأجهزة التي ستحتاجينها لصنع الطعام لطفلك الرضيع.

يمكنك استخدام أدوات الطهي العادية لتصنيع الطعام بالقوام المناسب:

- **الخلاط أو صانعة الطعام** لتحويل الطعام إلى سائل، بما في ذلك الخضراوات والفاكهة، حتى يصبح قوامها ناعماً جداً.
- **مصفاة بفتحات دقيقة** لتصفية الطعام المطهي الناعم أو الفواكه الناضجة جداً وبعض الخضراوات. ادفعي الطعام في المصفاة بظهر الملعقة.
- **مطحنة لطعام الأطفال أو مطحنة طعام** لتحويل معظم الأطعمة إلى طعام ناعم القوام وتحويل اللحوم إلى قوام أكثر خشونة.
- **شوكة و/أو سكينة مطبخ** يمكن استخدامها للأطفال الأكبر سناً. يمكن هرس الأطعمة بشوكة أو فرمها قطعاً صغيرة باستخدام سكين.

حافظي على النظافة! الأطفال الرضع أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المحمولة عن طريق الطعام أكثر من الأطفال الأكبر سناً والبالغين.

اغسلي يديك واغسلي الأواني والأجهزة وأماكن العمل بالماء الساخن والصابون قبل وبعد تجهيز الطعام لطفلك.

تجهيز الطعام

اغسلي الفواكه والخضراوات الطازجة بماء بارد نظيف ومتجدد وقومي بنزع النوى والبذور والقشور والأجزاء التي لا تؤكل ويجب تقشيرها. أما القشور والأجزاء التي يجب تقشيرها فإنه يمكن إزالتها قبل أو بعد الطهي.

قومي بنزع الدهون والغضاريف والجلد والعظام من اللحم والدواجن والسمك قبل الطهي. ويمكن إزالة الأجزاء الخشنة والدهون الظاهرة بعد الطهي.

استخدمي الأواني المختلفة ولوحات التقطيع مع الأطعمة الحيوانية مثل اللحوم والدواجن والسمك والأطعمة غير الحيوانية مثل الفواكه والخضراوات والخبز.

قومي بطهي الأطعمة حتى تصبح ناعمة وطرية وقومي بمزجها وتصفيتها بالقوام المناسب.

للحصول على قوم أقل سُمكاً، أضيفي سائل الطهي أو حليب الأم أو الحليب الصناعي أو عصير الفاكهة أو الماء فقط إلى الطعام المطهي بعد مزجه وتصفيته.

أشياء يجب تذكرها

- لا تضيفي العسل إلى طعام الطفل الرضيع لأنه من الممكن أن يسبب أمراضاً خطيرة جداً. ولهذا يجب إضافة العسل في طعام الأطفال الرضع أقل من سنة.
- لا تقدمي بياض البيض لطفلك حتى يبلغ من العمر سنة لاحتمال تعرضه للحساسية.
- لا تقدمي لطفلك أبداً منتجات الألبان المصنوعة من الحليب الخام غير المبستر.
- لا تضيفي الملح، السكر، الشراب، التوابل، الكاتشب، أو الدهون الإضافية (الزيت أو الزبدة أو المارجرين أو شحم الخنزير أو الكريمة) إلى الأطعمة التي يتم تجهيزها للأطفال الرضع.

نصائح لتقديم الطعام

اتركي الطعام حتى يبرد لمدة ١٠-١٥ دقيقة حتى لا يؤدي إلى حرق فم الطفل. باستخدام ملعقة نظيفة اختبري درجة حرارة الطعام قبل إطعامه لطفلك الرضيع.

استخدمي طبقاً صغيراً لإطعام طفلك. ابدأي بكمية صغيرة. يمكنك دائماً إضافة المزيد من الطعام إذا كان طفلك لا يزال جائعاً.

قومي برمي أي بقايا طعام متبقية في طبق الطفل.

لا تتركي الأطعمة المطهية حديثاً في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

تخزين الطعام

ضعي أطعمة الطفل الرضيع المصنوعة في المنزل داخل الثلاجة أو الفريزر بعد طهيها مباشرة.

قومي بتغطية أو لف جميع الأطعمة التي تريدين تخزينها واكتبي عليها تاريخ ووقت إعدادها.

استخدمي اللحوم المبردة في الثلاجة وصفار البيض خلال ٢٤ ساعة. استخدمي الأطعمة التي تم تجهيزها حديثا خلال ٤٨ ساعة.

تجميد الطعام

لتجميد الطعام بكميات في حجم الكمية التي يتم تقديمها للطفل جربي إحدى الطرق التالية:

طريقة صينية مكعبات الثلج: صبي الطعام الممزوج في صينية مكعبات الثلج؛ قومي بتغطيته بغشاء بلاستيكي ووضعه في الفريزر.

طريقة صنية الكوكي: ضعي ١-٢ ملعقة كبيرة من الطعام المطهي المصفى في أماكن منفصلة على صنية الكعكة المحلاة (كوكي)؛ قومي بتغطيتها بغشاء بلاستيكي ووضعيه في الفريزر.

عندما يتجمد الطعام ويصبح صلباً ضعي مكعبات الطعام المجمد أو قطع الطعام في حاوية في الفريزر عليها بطاقة بيانات أو في كيس التجميد في الفريزر.

استخدمي الطعام المجمد خلال شهر واحد.

عندما تكونين جاهزة لاستخدام طعام الأطفال المجمد

قومي بإذابة الثلج المتكون على الأطعمة المجمدة بوضعها في الثلاجة أو تحت ماء الصنبور البارد. لا تقومي بإذابة الثلج المتكون على أطعمة الأطفال في درجة حرارة الغرفة أو في الماء الراكد.

قومي بتخزين اللحوم أو الدواجن أو السمك بعد ذوبان الثلج من عليها بوضعها في الثلاجة واستخدميها خلال ٢٤ ساعة. يمكن تخزين أطعمة الأطفال الأخرى التي ذاب عنها الثلج في الثلاجة لمدة ٤٨ ساعة.

أعيدي تسخين أطعمة الأطفال المصنوعة في المنزل، المبردة أو المجمدة قبل تقديمها لطفلك.

قومي بتقليب الطعام واختبري درجة حرارته باستخدام ملعقة نظيفة.

قومي برمي أي بقايا طعام متبقية في طبق الطفل.

لا تعيدي تجميد طعام الأطفال الذي ذاب عنه الثلج.

المصدر: تغذية وإرضاع الأطفال. دليل لاستخدامه في برنامج WIC وبرنامج CSF،
http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. BOX 570, JEFFERSON CITY, MO 65102-0570

وهناك أشكال بديلة لهذه النشرة للأشخاص ذوي الإعاقات، يمكن الحصول عليها عن طريق الاتصال بالدائرة الصحية في ميزوري وخدمات الكبار، على هاتف رقم ٦٢٠٤-٧٥١-٥٧٣.
الأشخاص الذين يعانون من ضعف في السمع والكلام يمكنهم الاتصال برقم ٧١١.
مؤسسة توظيف تؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي. يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

WIC-128 (07/12) Arabic