

# طعام الطفل المصنوع في المنزل

## وصفات لإعداد الطعام

### الفواكه المطهية

اغسلي الفاكهة الطازجة. قومي بطهيها قليلاً في ماء مغلي حتى تصبح طرية. قومي بمزجه أو تصفيته حتى تختفي الكتل. تأكدي من عدم وجود بذور أو قشرة في الفاكهة. اغسلي الفاكهة المعلبة لإزالة السكر منها إذا كانت معلبة في الشراب.

### الموز الناضج والفواكه الطازجة الأخرى

يكون الموز الناضج أصفر اللون وبه نقط لونها بني. قومي بهرسه قليلاً بشوكة. يمكن أيضاً هرس الفواكه الطازجة الأخرى: الشمام والدراق والمشمش واجاص والبرقوق الناضج.

### الفواكه المجمدة

الفواكه المجمدة غير المحلاة يمكن إذابة الثلج من عليها قليلاً ثم مزجها في الخلاط وتجميدها في صينيات مكعبات الثلج.

### خضروات مطهية

للطهي: قومي بطهيها في ماء مغلي أو على البخار ثم قومي بمزجها في الخلاط وتصفيته. أضيفي إليها الماء للحصول على القوام المناسب. لا تضيفي الملح أو السكر أو الدهون.

### طبق اللحم الأساسي

اخلطي نصف فنجان من مكعبات اللحم المطهية جيداً وملعقتين كبيرتين من الحليب الصناعي أو حليب الأم أو مرقة اللحم الخالية من الملح أو الماء وامزجها معاً. (هذا الطبق يكون في أفضل حالاته مع اللحم الدافئ).

دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن  
برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) وخدمات التغذية  
هذه المؤسسة مزود خدمات يؤمن بتكافؤ الفرص.