eBook

CarmenStore



از اولین مزه ها
تا لقمه های مستقل

۲۰ ایده غذایی ساده ومتنوع برای کوچولوهای ۱۲ تا ۱۸ ماهه

carmenstore.ir

راهنمای مرحله «تجربه‌های بیشتر»

(۱۲ تا ۱۸ ماهگی)



تغییر بافت

از پوره‌های صاف به سمت غذاهای بافت‌دار، له شده با چنگال و تکه‌های نرم.



تمرین استقلال

تشویق کودک به دست گرفتن غذا (Finger Food) و تمرین استفاده از قاشق.



ادویه‌ها

همچنان از افزودن نمک و شکر اضافی خودداری کنید؛ استفاده از طعم‌دهنده‌های طبیعی مثل سبزیجات معطر آزاد است.



کره بادام‌زمینی

فقط به صورت کاملاً رقیق‌شده و لایه بسیار نازک استفاده شود (خطر چسبندگی و خفگی).



خطر خفگی

انگور، گوجه گیلاسی و مغزها را هرگز کامل ندهید؛ حتماً عمودی نصف یا خرد کنید.

این کتابچه جایگزین توصیه پزشک یا متخصص تغذیه کودک نیست.

دستور ۱. پنکیک سیب و جو دوسر



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | **زمان:** ۱۵ دقیقه | **تعداد:** ۱ وعده

مواد لازم: ۲ قاشق آرد جو دوسر، ۱/۲ سیب رنده‌شده، ۱ عدد تخم‌مرغ، ۳ قاشق شیر

طرز تهیه: مواد را مخلوط کرده و در تابه ناتوان با حرارت ملایم دو طرف آن را بپزید.

بافت پیشنهادی: نرم و اسفنجی، برش‌خورده به نوارهای باریک جهت دست گرفتن کودک.

نکته والدین: یک صبحانه انگشتی عالی برای تمرین جویدن و تقویت عضلات دست.

دستور ۲. پنکیک کدو حلوایی و جو دوسر



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | **زمان:** ۱۵ دقیقه | **تعداد:** ۱ وعده

مواد لازم: ۲ قاشق پوره کدو حلوایی، ۲ قاشق آرد جو دوسر، ۱ عدد تخم‌مرغ

طرز تهیه: ترکیبات را هم بزنید تا یکدست شوند، سپس به صورت دایره‌های کوچک بپزید.

بافت پیشنهادی: بسیار نرم و لطیف.

نکته والدین: کدو حلوایی شیرینی طبیعی به پنکیک می‌دهد و نیازی به هیچ شیرین‌کننده‌ای نیست.

دستور ۳: املت گوجه و پنیر کم‌نمک



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | **زمان:** ۱۰ دقیقه | **تعداد:** ۱ وعده

مواد لازم: ۱ عدد تخم‌مرغ، ۱ عدد گوجه رنده‌شده، ۱ قاشق پنیر بی‌نمک رنده‌شده

طرز تهیه: گوجه را تفت دهید تا آب آن کشیده شود، تخم‌مرغ و پنیر را اضافه کرده و هم بزنید.

بافت پیشنهادی: تکه‌های نرم املت قابل برداشتن با دست یا قاشق.

نکته والدین: پنیر را حتماً از انواع کم‌نمک یا بی‌نمک مخصوص کودکان انتخاب کنید.

دستور ۴: تخم‌مرغ هم‌زده با آووکادو



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۵ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۱ عدد تخم‌مرغ کامل، ۱/۴ آووکادو له شده

طرز تهیه: تخم‌مرغ را بپزید و در آخر آووکادوی له شده را با آن مخلوط کنید.

بافت پیشنهادی: نرم و کرمی.

نکته والدین: ترکیبی فوق‌العاده از پروتئین و چربی‌های مفید برای رشد مغزی.

دستور ۵: ماست، موز و جو دوسر



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۵ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۳ قاشق ماست پاستوریزه پرچرب، ۱/۲ موز له شده، ۱ قاشق جو دوسر پرک پخته

طرز تهیه: جو دوسر پخته و سرد شده را با ماست و موز مخلوط کنید.

بافت پیشنهادی: غلیظ و قابل برداشتن با قاشق کودک.

نکته والدین: یک میان‌وعده پروبیوتیک و انرژی‌زا برای عصرانه.

دستور ۶: ماست و گلابی با جو دوسر نرم



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۵ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۳ قاشق ماست، ۱/۲ گلابی پخته و له شده، ۱ قاشق جو دوسر نرم

طرز تهیه: گلابی نرم شده را همراه جو دوسر به ماست اضافه کنید.

بافت پیشنهادی: لطیف و روان.

نکته والدین: گلابی به گوارش بهتر کودک کمک کرده و از یبوست جلوگیری می‌کند.

لقمه موز وکره بادام زمینی



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | **زمان:** ۵ دقیقه | **تعداد:** ۱ وعده

مواد لازم: ۱/۲ موز، ۱ قاشق چای‌خوری کره بادام‌زمینی، ۱ قاشق آب یا شیر برای رقیق کردن.

طرز تهیه: کره بادام‌زمینی را با شیر رقیق کنید تا چسبندگی آن کم شود، سپس روی حلقه‌های موز بمالید.

بافت پیشنهادی: حلقه‌ای و نرم.

نکته ایمنی: کره بادام‌زمینی غلیظ خطر خفگی دارد؛ حتماً آن را رقیق کنید.

پاستای ریز با سس گوجه وعدس



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | **زمان:** ۲۵ دقیقه | **تعداد:** ۱ وعده

مواد لازم: ۳ قاشق پاستای فرمی بسیار کوچک (مغزپخت شده)، ۲ قاشق عدس پخته له شده، ۲ قاشق پوره گوجه‌فرنگی.

طرز تهیه: پاستا را کاملاً نرم بپزید و با سس گوجه و عدس مخلوط کنید.

بافت پیشنهادی: باقت‌دار و نرم جهت تمرین جویدن.

نکته والدین: پاستا را بیش از حد معمول بپزید تا کاملاً نرم شود.

برنج نرم با مرغ وکدو حلوایی



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | **زمان:** ۳۵ دقیقه | **تعداد:** ۱ وعده

مواد لازم: ۲ قاشق برنج کته نرم، ۳۰ گرم، مرغ ریزخردشده، ۲ تکه کدو حلوایی.

طرز تهیه: مرغ و کدو را بپزید، با چنگال له کنید و با برنج نرم مخلوط نمایید.

بافت پیشنهادی: کته نرم و دانه‌دار ملایم.

نکته والدین: یک وعده غذایی کامل و مقوی برای نهار.

فرنی جو دو سر



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۱۰ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۲ قاشق چو دوسر، ۱/۲ لیوان شیر، ۱/۲ سیب رنده‌شده، یک پنس بسیار کم دارچین

طرز تهیه : مواد را روی حرارت ملایم بپزید تا لعاب بیندازد.

بافت پیشنهادی: گرم و غلیظ.

نکته والدین: مقدار دارچین باید بسیار کم باشد تا فقط عطر ملایمی ایجاد کند.

توپک برنج وسبزیجات



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۲۰ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۱/۲ پیمانه برنج نرم پخته، ۱ قاشق هویج و نخودفرنگی له شده

طرز تهیه : برنج کته نرم را با سبزیجات مخلوط کرده و با دست به شکل توپک‌های کوچک گرد کنید.

بافت پیشنهادی: چسبنده و نرم.

نکته والدین : اندازه‌ی توپک‌ها باید طوری باشد که کودک به راحتی در دست بگیرد.

توپک عدس وسیب زمینی



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۲۵ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۲ قاشق عدس پخته، ۱/۲ سیب‌زمینی آب‌پز

طرز تهیه : مواد را کاملاً له کرده، مخلوط کنید و به شکل لقمه‌های گرد کوچک درآورید.

بافت پیشنهادی: انسجام منسجم و نرم.

نکته والدین: سرشار از آهن و فیبر، عالی برای میان‌وعده یا شام.

carmenstore.ir

سیب زمینی تنوری نرم با ماست



مناسب برای: ۱۲ تا۱۸ ماه | زمان: ۲۵ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم:

۱ عدد سیب‌زمینی کوچک، ۲ قاشق ماست چکیده کم‌نمک.

طرز تهیه:

سیب‌زمینی را خلالی درشت برش داده، در فر یا قابلمه کاملاً نرم بپزید و با دیپ ماست سرو کنید.

بافت پیشنهادی:

پوسته بسیار نرم و مغز کاملاً پخته.

نکته والدین:

یک جایگزین عالی و سالم برای سیب‌زمینی سرخ‌کرده.

سیب زمینی با مرغ



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۳۰ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم:

۲ قاشق سینه مرغ کاملاً پخته و بسیار ریز ریش‌شده، ۱/۲ سیب‌زمینی پخته، ۱ قاشق ماست.

طرز تهیه:

مرغ و سیب‌زمینی را با کمی ماست مخلوط کنید تا حالتی منسجم و نرم پیدا کند.

بافت پیشنهادی: نرم با تکه‌های قابل لمس مرغ.

نکته والدین:

مرغ باید آن‌قدر ریز ریش شود که در گلو گیر نکند.

ساندویچ پنیر وگلابی



مناسب برای: ۱۲ تا۱۸ماه | زمان: ۵ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم:

۱ تکه نان تست ترم (بدون دیواره سفت)، ۱ قاشق پنیر کم‌نمک، چند برش باریک گلابی بسیار رسیده.

طرز تهیه:

پنیر را روی نان بمالید و برش‌های گلابی نرم را روی آن قرار دهید و به ابعاد کوچک مربعی ببرید.

بافت پیشنهادی: لقمه‌های لقمه‌ای کاملاً نرم.

نکته والدین:

ترکیب طعم طعم شور ملایم و شیرینی گلابی جذابیت زیادی برای کودک دارد.

carmenstore.ir

کوکو سیب زمینی با هویج



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۲۰ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۱/۲ سیب‌زمینی پخته، ۱/۲ هویج پخته رنده‌شده، ۱ عدد زرده یا تخم‌مرغ کامل

طرز تهیه: مواد را ترکیب کرده و در تابه با مقدار بسیار کمی روغن زیتون بپزید.

بافت پیشنهادی: برش‌های نواری نرم.

نکته والدین: غذا را به شکل مکعبی یا نواری برش بزنید تا کودک مستقل غذا بخورد.

کوکو کدو سبز



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۱۵ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۱/۲ کدو سیز رنده‌شده (آب گرفته)، ۱ عدد تخم‌مرغ، ۱ قاشق آرد گندم یا جو

طرز تهیه: مواد را هم زده و در تابه بپزید تا مغزپخت و نرم شود.

بافت پیشنهادی: نرم و سبک.

نکته والدین: کدو سیز بسبار زودهضم است و بافت لطیفی به کوکو می‌دهد.

کوکو نخود فرنگی



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | زمان: ۲۰ دقیقه | تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۲ قاشق نخودفرنگی له شده، ۱/۲ سیب‌زمینی پخته، ۱ عدد تخم‌مرغ

طرز تهیه: نخودفرنگی کاملاً له شده را با سیب‌زمینی و تخم‌مرغ مخلوط کرده و بپزید.

بافت پیشنهادی: لقمه‌ای و منسجم.

نکته والدین: حتماً نخودفرنگی‌ها را قبل از ترکیب کاملاً له کنید.

carmenstore.ir

دستور ۱۹: برنج نرم با گوشت و هویج



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | **زمان:** ۴۵ دقیقه

تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۲ قاشق برنج کته، ۳۰ گرم گوشت چرخ‌کرده گوسفندی، ۱/۲ هویج رنده‌شده

طرز تهیه: گوشت و هویج را کاملاً بپزید و با کته نرم مخلوط کنید.

بافت پیشنهادی: نرم و منسجم.

نکته والدین: عالی برای تامین آهن بدن کودک در حال رشد.

سوپ غلیظ عدس و سبزیجات



مناسب برای: ۱۲ تا ۱۸ ماه | **زمان:** ۳۰ دقیقه

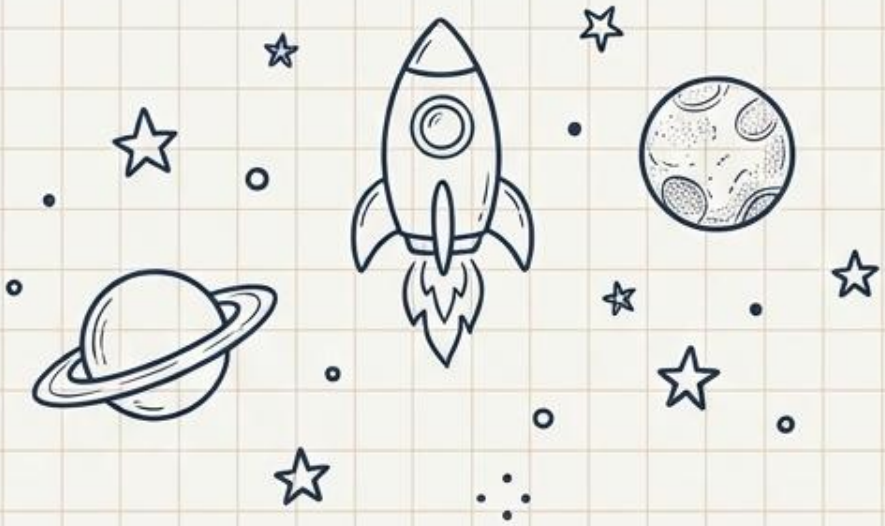
تعداد: ۱ وعده

مواد لازم: ۲ قاشق عدس، ۱/۲ سیب‌زمینی، ۱/۲ هویج، کمی جعفری خردشده

طرز تهیه: همه مواد را بپزید و با چنگال له کنید (میکس کامل نکنید تا کمی بافت داشته باشد).

بافت پیشنهادی: غلیظ و نیمه له شده.

نکته والدین: مناسب برای تمرین خوردن غذاهای نیمه جامد با قاشق.



«تنوع غذایی در ۱۲ تا ۱۸ ماهگی،
کلید شکل‌گیری ذائقه سالم و استقلال
کودک در غذا خوردن است.»

carmen
store

محصولات کاربردی و سبک زندگی

carmenstore.ir