eBook

CarmenStore



از اولین مزه ها تا لقمه های مستقل

۲۰ ایده غذایی ساده ومتنوع برای کوچولوهای ۱۸ ماهه به بالا

carmenstore.ir

قدم به دنیای غذاهای سفره



از ۱۸ ماهگی، کودک آماده‌تر از همیشه است تا طعم‌ها و بافت‌های مشابه غذای خانواده را تجربه کند. در این مرحله، تقویت استقلال در غذا خوردن، جویدن کامل‌تر و تنوع در میان‌وعده‌ها اهمیت زیادی دارد.

نکات طلایی این مرحله:

۱



تمرین جویدن و قاشق

تشویق کودک به استفاده مستقل از قاشق و چنگال آموزشی.

۲



تنوع در طعم

استفاده از سبزیجات معطر و طعم‌دهنده‌های طبیعی.

۳



ایمنی همچنان اولویت است

برش زدن طولی خوراکی‌های گرد و جلوگیری از لقمه‌های بسیار بزرگ.

یادداشت:

این کتابچه جایگزین توصیه متخصص تغذیه یا کودک نیست.

پنکیک موز و جو دوسر



نکته کودک: میوه‌ها را به اندازه‌ای خرد کنید که کودک به راحتی با دست یا چنگال بردارد

مواد لازم

- ۱عدد موز له شده،
- ۲/۱ پیمانه آرد جو دوسر
- ۱ عدد تخم‌مرغ
- ۳ قاشق شیر.

روش تهیه

- مواد را مخلوط کرده
- در تابه با حرارت ملایم بپزیدو
- با تکه‌های میوه نرم سرو کنید

پنکیک موز و جو دوسر



مواد لازم

- ۱/۲ سیب رنده‌شده
- ۱/۲ پیمانه آرد
- ۱ عدد تخم‌مرغ
- یک پنس بسیار کم دارچین.

روش تهیه

- مواد را هم زده، بپزید
- و همراه با یک قاشق ماست
- چکیده کم‌نمک سرو کنید.



تخم‌مرغ و نان تست نرم با آووکادو



مواد لازم

- ۱ عدد تخم‌مرغ آب‌پز
- ۱/٤ آووکادو
- ۱ قطعه نان تست نرم

روش تهیه

- آووکادو را روی نان تست بمالید
- و تخم‌مرغ حلقه شده را روی آن بگذارید.



لقمه‌های تخم‌مرغ و سبزیجات



مواد لازم

- ۱ عدد تخم‌مرغ
- ۱ قاشق جعفری خردشده
- ۱ قاشق هویج رنده‌شده

روش تهیه

مواد را هم زده
در قالب‌های کوچک یا تابه بپزید
و به ابعاد لقمه‌ای برش بزنید



کوکو سیب‌زمینی و مرغ



مواد لازم

- ۱/۲ سیب‌زمینی پخته
- ۲ قاشق مرغ پخته و ریش‌ریش
- ۱ عدد تخم‌مرغ.

روش تهیه

مواد را له کرده و مخلوط کنید،
سپس شکل داده و در تابه با
کمترین روغن بپزید

نکته کودک: شکل دادن به صورت انگشتی (نواری) خوردن آن را برای کودک آسان‌تر می‌کند.

کوکو هویج و تخم‌مرغ



مواد لازم

- ۱ عدد هویج بزرگ رنده‌شده و پخته
- ۱ عدد تخم‌مرغ
- ۱ قاشق آرد سوخاری یا آرد گندم.

روش تهیه

هویج پخته را با تخم‌مرغ و آرد مخلوط کرده
و کتلت‌های کوچک بپزید.

کوکو کدو سبز و پنیر کم‌نمک



مواد لازم

- ۲/۱ کدو سبز رنده‌شده (آب‌گرفته)
- ۱ قاشق پنیر بی‌نمک رنده‌شده
- ۱ عدد تخم‌مرغ.

روش تهیه

ترکیب را هم بزنید و به صورت کوکوهای کوچک و نرم سرخ یا فریز کنید.

پاستا با سس کدو حلوایی و ماست



مواد لازم

- ۱/۲ پیمانه پاستا پخته کاملاً نرم
- ۲ قاشق پوره کدو حلوایی
- ۱ قاشق ماست پرچرب

روش تهیه

پوره کدو حلوایی و ماست را مخلوط کرده و روی پاستای گرم بریزید.

پاستا با مرغ و سبزیجات نرم



مواد لازم

- ۱/۲ پیمانه پاستا درشت
- ۳۰ گرم مرغ پخته خردشده
- ۱ قاشق نخودفرنگی و هویج پخته.

روش تهیه

همه مواد پخته شده را با کمی روغن زیتون مخلوط و سرو کنید

لازانیا کوچک کودکانه با سبزیجات



- ۲ ورقه لازانیا پخته،
- ۲ قاشق سس گوجه خانگی،
- ۱ قاشق سبزیجات پخته و پنیر کم‌نمک.

1. لایه‌ها را روی هم چیده، کمی پنیر بزنید و ۱۰ دقیقه در فر بپزید تا نرم شود.

برنج و مرغ با هویج و نخودفرنگی



- ۱/۲ پیمانه کته نرم،
- ۳۰ گرم مرغ له شده،
- ۱ قاشق مخلوط هویج و نخودفرنگی له شده.

1. کته را با مرغ و سبزیجات مخلوط کنید تا حالت منسجم پیدا کند.

برنج با گوشت و سبزیجات ریزشده



- ۱/۲ پیمانه کته نرم،
- ۳۰ گرم گوشت چرخ‌کرده پخته،
- ۱ قاشق کدو و هویج ریزشده.

1. گوشت و سبزیجات پخته را با کته مخلوط کرده و سرو کنید.

کته عدس وهویج



مواد لازم:

- ۱/۲ پیمانه برنج
- ۱ قاشق عدس پخته
- ۱/۲ هویج نگینی بسیار کوچک

طرز تهیه:

برنج، عدس و هویج را به صورت کته نرم و لعاب‌دار بیدا کند.

خوراک مرغ وسبزیجات



مواد لازم:

- ۱/۲ سیب‌زمینی نگینی پخته
- ۳۰ گرم مرغ تکه‌ای نرم
- ۱/۲ هویج پخته

طرز تهیه:

مواد را با آبِ مرغ بپزید تا سس آن غلیظ شود و تکه‌ها کاملاً نرم باشند.

نکته کودک: غذا را آب‌دار سرو کنید تا بلع آن راحت‌تر باشد.

خوراک گوشت با هویج



مواد لازم:

- ۳۰ گرم گوشت قیمه‌ای نرم
- ۱/۲ سیب‌زمینی
- ۱/۲ هویج

طرز تهیه:

گوشت را کامل بپزید، سبزیجات را اضافه کنید و اجازه دهید تا کاملاً مغزپخت شوند.

سوپ غلیظ مرغ وجو



مواد لازم:

- ۲ قاشق جو پرک
- ۳۰ گرم سینه مرغ
- ۱/۲ هویج رنده‌شده
- کمی جعفری

طرز تهیه:

مواد را بپزید تا جو لعاب بیندازد و سوپ حالت غلیظ پیدا کند.

سوپ عدس وسبزیجات



مواد لازم:

- ۲ قاشق عدس قرمز
- ۱/۲ سیب‌زمینی کوچک
- ۱/۲ کدو سبز نگینی

طرز تهیه:

همه مواد را بپزید و با چنگال له کنید تا بافتی منسجم به دست آید.

نان وپنیر و سبزیجات



مواد لازم:

- ۱ تکه نان تست نرم (بدون حاشیه)
- ۱ قاشق پنیر کم‌نمک
- ۱ چای-خوری سبزی معطر ساطوری

طرز تهیه:

پنیر و سبزی را روی نان بمالید و به مربع‌های کوچک برش بزنید.

رول جعفری با آووکادو



مواد لازم:

- ۱ عدد نان ترتیلا یا تست پهن‌شده
- ۱/۴ آووکادو
- چند برگ جعفری تازه

روش تهیه:

- مواد را به زرده، روی نان بمالید، رول کنید و به قطعات کوچک برش دهید.



رول مرغ و پنیر



مواد لازم:

- ۱ تکه نان تست نرم
- ۲ قاشق مرغ پخته‌شده
- ۲ قاشق پنیر کم‌نمک

روش تهیه:

- پنیر و مرغ را روی نان بگذارید، رول کرده و به ابعاد دهانی تقسیم کنید.

همراهی با کودک در مسیر استقلال



۱



برنامه منظم

حفظ فواصل منظم بین میان‌وعده‌ها و وعده‌های اصلی.

۲



عدم اجبار

اندازه اشتهای کودک در روزهای مختلف متفاوت است؛ از اجبار به غذا خوردن پرهیز کنید.

۳



صبوری در کثیف‌کاری

ریختن غذا بخشی از فرآیند یادگیری مهارت‌های حرکتی کودک است.

یادداشت:

این کتایچه جایگزین توصیه متخصص تغذیه یا کودک نیست.

«غذا خوردن فقط بزرگ‌تر شدن نیست؛
هر مزه تازه، یک تجربه تازه است.»

Carmen
Store

carmenstore.ir