eBook

CarmenStore



از اولین مزه ها تا لقمه های مستقل

۲۰ ایده غذایی ساده ومتنوع برای کوچولوهای ۶ تا ۱۲ ماهه

carmenstore.ir

راهنمای شروع غذای کمکی





۱ از حدود ۶ ماهگی

با نظر پزشک و هنگام آمادگی رشد کودک شروع کنید.



۲ تغییر بافت



از پوره نرم به له‌شده و سپس بافت نرم قابل گرفتن با دست.





۳ نمک و شکر

افزودن نمک و شکر ممنوع است.





۴ عسل

تا پایان ۱۲ ماهگی مطلقاً ممنوع است.





۵ خطر خفگی

غذاهای سفت، گرد یا تکه‌های بزرگ ممنوع است (مغزها فقط به صورت پودر/حریر).

این کتابچه جایگزین توصیه پزشک یا متخصص تغذیه کودک نیست.



پوره سیب و موز

۱۰ دقیقه

مواد لازم: ۱عدد سیب متوسط، ۱/۲ موز رسیده، آب جوشیده (در صورت نیاز)

طرز تهیه: سیب را بخارپز کنید تا نرم شود. سپس با موز له کرده و مخلوط نمایید تا یکدست شود.

نکته والدین: ترکیبی عالی، شیرین و ملایم برای شروع غذای کمکی و هضم راحت.

پوره کدو حلوایی و سیب

۱۵ دقیقه

مواد لازم: ۱/۲ پیمانه کدو حلوایی خردشده، ۱/۲ سیب خردشده

طرز تهیه: کدو و سیب را با کمی آب بخارپز کنید تا نرم شوند، سپس له کرده و سرو نمایید.

نکته والدین: سرشار از ویتامین A و بسیار خوش‌رنگ برای جلب توجه کودک.



carmenstore.ir



پوره گلابی و موز

۱۰ دقیقه

مواد لازم: ۱ عدد گلابی رسیده، ۲/۱ موز رسیده

طرز تهیه: پوست گلابی و موز را گرفته، با چنگال یا بلندر کاملاً له و یکدست کنید.

نکته والدین: گلابی به ملایم شدن مزاج و جلوگیری از یبوست نوزاد کمک می‌کند.

آووکادو و گلابی له شده

۵ دقیقه

مواد لازم: ۱/٤ آووکادو رسیده،۱/۲گلابی نرم

طرز تهیه: هر دو ماده را با چنگال کاملاً له کرده و با هم ترکیب کنید (بدون نیاز به پخت).

نکته والدین: آووکادو حاوی چربی‌های مفید برای رشد مغز نوزاد است.



carmenstore.ir

پوره هویج و سیب‌زمینی



۱۵ دقیقه

مواد لازم : ۱عدد هویج متوسط،۱/۲ سیب‌زمینی کوچک

طرز تهیه : مواد را پوست کنده، خرد کرده و بخارپز کنید. سپس با کمی آب جوشیده پوره کنید

نکته والدین: طعم شیرین طبیعی هویج باعث استقبال بیشتر نوزاد می‌شود.

پوره سیب‌زمینی و کدو سبز



۱۵ دقیقه

مواد لازم : ۱/۲ کدو سبز، ۱/۲ سیب‌زمینی متوسط

طرز تهیه : سبزیجات را بخارپز کرده و کاملاً له کنید تا بافتی نرم و سبک به دست آید.

نکته والدین: غذایی بسیار سبک و زودهضم برای معده حساس نوزاد

پوره سیب‌زمینی و نخودفرنگی



۱۵ دقیقه

مواد لازم : ۱/۲ سیب‌زمینی، ۲ قاشق غذاخوری نخودفرنگی پخته

طرز تهیه : مواد را پس از پخت کامل، از صافی رد کنید تا پوست نخودفرنگی جدا شود.

نکته والدین: صاف کردن نخودفرنگی برای جلوگیری از دل‌درد و هضم آسان‌تر ضروری است.

carmenstore.ir

پوره کدو سبز و نخودفرنگی



۱۵ دقیقه

مواد لازم : ۱/۲ کدو سبز، ۲ قاشق غذاخوری نخودفرنگی

طرز تهیه : مواد را آب‌پز یا بخارپز کرده و با بلندر یا چنگال به شکل پوره نرم درآورید

نکته والدین: سرشار از فیبر و ویتامین‌های گروه B.

پوره عدس و سیب‌زمینی



۲۵ دقیقه

مواد لازم : ۱ قاشق غذاخوری عدس قرمز پخته، ۱/۲ سیب‌زمینی

طرز تهیه : عدس و سیب‌زمینی را کاملاً بپزید و سپس با هم میکس و له کنید.

نکته والدین: یک منبع عالی آهن گیاهی و پروتئین برای سنین رشد

پوره برنج و هویج



۲۰ دقیقه

مواد لازم : ۱ قاشق غذاخوری برنج نیم‌دانه، ۱/۲ هویج

طرز تهیه : برنج و هویج را با آب زیاد بپزید تا کاملاً نرم شوند، سپس پوره کنید.

نکته والدین: غذایی تسکین‌دهنده و مناسب برای زمان‌هایی که کودک بی‌اشتهاست

برنج نرم با کدو حلوایی



۲۰ دقیقه

مواد لازم: ۱ قاشق غذاخوری برنج، ۲ تکه کوچک کدو حلوایی

طرز تهیه: مواد را آب‌پز یا بخارپز کرده و با بلندر یا چنگال به شکل پوره نرم درآورید

نکته والدین: طعم مطبوع کدو حلوایی اشتها را تحریک می‌کند.

فرنی جو دوسر و موز



۱۰ دقیقه

مواد لازم: ۲ قاشق غذاخوری پرک جو دوسر، ۱۲/۲ موز له شده، ۱/۲ لیوان آب یا شیر مادر/خشک

طرز تهیه: جو دوسر را با آب بپزید تا نرم شود. از روی حرارت برداشته، موز و شیر را اضافه کنید.

نکته والدین: صبحانه‌ای بسیار مقوی و انرژی‌زا برای شروع روز.

فرنی جو دوسر و سیب



۱۲ دقیقه

مواد لازم: ۲ قاشق غذاخوری جو دوسر، ۱/۲ سیب رنده‌شده

طرز تهیه: جو دوسر و سیب رنده‌شده را با هم بپزید تا کاملاً نرم و لعاب‌دار شوند.

نکته والدین: طعم شیرین طبیعی سیب بدون نیاز به افزودن شکر.

کدو حلوایی، برنج و مرغ نرم



۳۰ دقیقه

مواد لازم : ۳۰ گرم مرغ، ۱ قاشق برنج، ۲ تکه کدو حلوایی

طرز تهیه : تمام مواد را با آب کافی کاملاً بپزید و در نهایت به صورت پوره نرم درآورید

نکته والدین: ترکیبی کامل از پروتئین، کربوهیدرات و ویتامین

کدو سبز، سیب‌زمینی و مرغ نرم



۳۰ دقیقه

مواد لازم : ۳۰ گرم سینه مرغ، ۱/۲ سیب‌زمینی، ۱/٤ کدو سبز

طرز تهیه : مرغ را کامل بپزید، سبزیجات را اضافه کنید تا نرم شوند، سپس کاملاً له یا میکس کنید.

نکته والدین: اولین تجربه عالی برای ورود گوشت به رژیم غذایی کودک

جو دوسر نرم شده با گلابی



۱۰ دقیقه

مواد لازم : ۲ قاشق جو دوسر، ۱/۲ گلابی بخارپز

طرز تهیه : جو دوسر را پخته و گلابی بخارپز شده را به آن اضافه و له کنید.

نکته والدین: فیبر بالای این میان‌وعده به عملکرد بهزیستی گوارش کمک می‌کند.

سیب‌زمینی، هویج و گوشت نرم



۴۰ دقیقه

مواد لازم : ۳۰ گرم گوشت ماهیچه گوسفندی، ۱/۲ هویج، ۱/۲ سیب‌زمینی

طرز تهیه : گوشت را خوب بپزید، هویج و سیب‌زمینی را اضافه کنید و پس از پخت کاملاً له نمایید.

نکته والدین: منبع عالی آهن و روی برای نوزادان بالای ۸ ماه.

پوره هلو و موز



۳۰ دقیقه

مواد لازم : ۱/۲ هلو کاملاً رسیده (پوست‌کنده)، ۱/۲ موز

طرز تهیه : مرغ را کامل بپزید، سبزیجات را اضافه کنید تا نرم شوند، سپس کاملاً له یا میکس کنید.

نکته والدین: اولین تجربه عالی برای ورود گوشت به رژیم غذایی کودک

جو دوسر نرم شده با گلابی

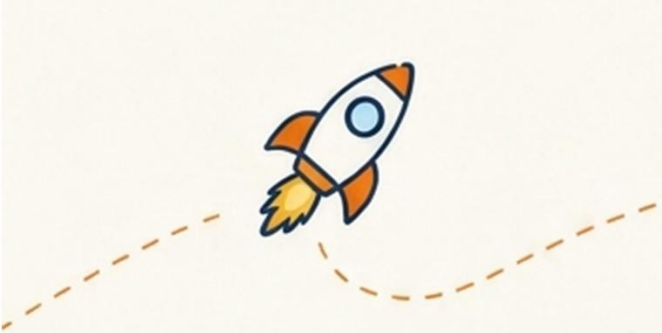


۱۰ دقیقه

مواد لازم : ۲ قاشق جو دوسر، ۱/۲ گلابی بخارپز

طرز تهیه : جو دوسر را پخته و گلابی بخارپز شده را به آن اضافه و له کنید.

نکته والدین: فیبر بالای این میان‌وعده به عملکرد بهزیستی گوارش کمک می‌کند.




تغذیه سالم در ماه‌های اول، پایه‌گذار سلامت خردسال شماست.

carmen
store

محصولات کاربردی و سبک زندگی

carmenstore.ir