

دنیای هنر آشپزی برای کودک

پیشگفتار

کودک خود را به لذت بردن از خوردن غذاهای سفت جدید و پيشرو، در مرحله هیجان انگیز رشد و نمو معرفی کنید. شما باید بدانید که کودک چه زمانی آماده می باشد. زمانی که او بعد از شیر خوردن ناراضی به نظر می آید، یا اینکه به غذا خوردن شما علاقه نشان می دهد. اگرچه او هنوز چند ماه بیشتر سن ندارد که بتواند با پدر و مادر و خانواده غذا سرو کند. غذایی که اکنون می خواهید به کودک بدهید بسیار مهم می باشد. تنها برای سود و فایده غذاها بلکه پایه و اساس اولیه را برای یک رژیم سالم و تندرست در طول کودکی و دوران بعد برنامه ریزی کنید. در اینجا چند عامل مهم برای برنامه ریزی رژیم غذایی کودک وجود دارد که باید مورد توجه قرار دهید:

درجه مرحله سنی شیر گرفتن را شروع کنید؛ چه غذاهایی بخورد و در چه زمانی؛ و اینکه چگونه غذاها را سریع و آسان طوری که مواد مغذی لازم به بدن کودک برسد آماده کنید. پیشروی کودک از شیر خواری به سمت غذاهای سفت تدریجی خواهد بود. با بلدین برنج که فقط گرم و کمی غلیظ تر از شیر می باشد قبل از اینکه به سراغ مقدار کمی پوره سبزیجات و میوه ها بروید شروع کنید. سپس مرحله به مرحله می توانید طعم و مزه های جدید با شالوده متفاوت را به کودک خود معرفی کنید.



اگرچه، در طول چند سال اول زندگی هر کودکی غذا، رژیم و مواد مغذی برای اینکه کودکی سالم و تندرست و با انرژی داشته باشید و همچنین خوب رشد کند و خوب بخورد و عاداتی که یک کودک نوپا به درستی در دوران کودکی یاد خواهد گرفت فوق العاده مهم می باشد. در اینجا یک کمی و واقعی معتبر، اطلاعات عملی درباره این موضوع وجود دارد. هدف از چاپ این کتاب خلاصه چکیده ای برای همه افرادی که لازم است بدانند که کودک را چگونه یک وعده غذا بدهند. در این کتاب با بیش از ۵۰ دستور العمل آشنا خواهید شد. تمام دستور العملها با تصاویر رنگی زیبا و توضیحات جامع همراه می باشند. هر دستور العمل شامل توضیحات قدم به قدم می باشد. که مطمئن باشید در آماده کردن تمام آنها موفق خواهید شد. همچنین با درست کردن پوره برای کودکان، سرو غذاهای انگشتی و با مزه، یا اولین غذاهای اشتها آور برای رشد کودکان نوپا آشنا خواهید شد. در روزهای اولیه شام کودکان به شیر نیاز دارند، ولی بتدریج که بزرگتر می شوند به مواد مغذی نیاز دارند در شش ماهگی وزن بیشتر کودکان دو برابر وزن زمان تولد خواهد شد و برای خوردن غذاهای نرم شده آماده خواهند بود.



فصل ۱: غذاهای مناسب کودکان قبل از شیر گرفتن

راهنمایی رسمی که اکنون توصیه می شود، این است که کودک را زمانی که شش یا شش ماه و نیمه ششمی توانید از شیر بگیرید. ولی عده ای از بچه ها هستند که نشان می دهند زودتر از سنشان مایل به خوردن غذاهای غیرمایع می باشند. شما نباید غذاهای سفت و غیر مایع را قبل از اینکه سن کودک شما به ۱۷ هفته برسد بدهید. و دقت کنید که با پزشک کودک برای دادن غذاهای غیر مایع به او قبل از اینکه از شیر گرفته شود مشورت کنید.

در ابتدا می توانید فقط بایک قاشق چایخوری پُر بلدین برنج یا پوره های روان و خیلی نرم روزی یکبار شروع کنید. شیر هنوز غذای اصلی او با تمام مواد مغذیش که لازم دارد می باشد، ولی این غذاهای پیش رس پایه گذاری عاداتی آنچه که بعداً کودکان می خواهند بخورند می باشد. بنابراین باید مهارت و تجربه مثبت داشته باشد.

غذاهای مناسب

غذاهایی شامل:

- غذای کودک (بلدین) مخلوط شده با آب، شیر مادر یا شیر خشک
- سبزیجات له شده به وسیله چنگال یا طعم ملایم - با سیب زمینی شروع کنید، بعد هویج، هویج سفید یا زردک و یا شلغم
- پوره میوه های شیرین و طبیعی آماده شده با سیب یا کلابی

تصویر پایین:

اگر کودک شما به نظر آماده غذا خوردن می باشد حدود ماههای چهارم یا پنجم شروع کنید. ابتدا با یک قاشق چایخوری شروع کنید و بتدریج به دو، و درخاتمه به سه وعده در روز افزایش دهید.



بلدین برنج



شلغم



هویج فرنگی



سیب



کلابی



سیب زمینی



هویج سفید (زردک)





فصل ۱: غذاهای مناسب کودکان قبل از شیر گرفتن



غذاهای ممنوع

- غذاهای پُراندویه
- نمک، زیرا باعث می شود که کلیه کودک بیشتر کار کند. از طعم دار کردن با نمک یا اضافه کردن قندها از قبیل قند، مربی، موز، گوشت و سالامی به غذای کودک خودداری کنید.
- شیر گاو (از شیر مادر یا شیر خشک به جای آن استفاده کنید).
- از غذاهایی که دارای گلوتن، که در گندم، جو، گندم چاودار و جوپارلی موجود است استفاده نکنید.
- تخم مرغها
- گوشت ماهی و پرندگان
- مرکبات، و توتها. زیرا ممکن است که ایجاد حساسیت در بعضی از کودکان شود.
- آجیلها. چه بصورت پودر شده چه بصورت دانه های کامل
- عسل
- غذاهای چرب

بالا: یک دنیا مواد غذایی در سرتاسر جهان آماده بهره برداری می شود. ولی آنها را بطریق مناسب با همان زمان معرفی می کنند.



بالا: این مواد مورد علاقه بزرگسالان می باشد ولی در این سنین باید از آنها دوری شود حتی به عنوان عادت.

نکته: اگر در قاعده خود سابقه آلرژی دارید، پزشک کودک ممکن است غذاهایی را که ایجاد آلرژی می کنند را منع کند. با آنها امتحان کنید.



غذای کودک بلدین برنج



۱-۲ قاشق چایخوری از پوره بلدین را با آب جوش خنک شده یا شیر خشک یا شیر مادر طبق توضیحات روی بسته مخلوط کنید. قبل از سرو امتحان کنید.



بلدین برای کودکان درجه هفتمه اول زندگی اولین غذای غیر مایع خواهد بود. بعد بتدریج آن را تغییر داده و مزه دار کنید.

پوره سبزیجات

۳/۴ پیمانه آماده کنید.



۳- بعد از اینکه پخت و نرم شدن را داخل یک الک توری قرار داده روی یک کاسه بریزید و به وسیله پشت قاشق روی آن بکشید تا خوب نرم شده و داخل کاسه بریزد. با ۲-۴ قاشق سوپخوری شیر خشک یا شیر مادر مخلوط کنید. بستگی به نوع سبزیجاتی که استفاده می کنید دارد اکنون به وسیله قاشق کمی از مخلوط را داخل ظرف غذای کودک بریزید و قبل از اینکه به کودک بدهید آن را امتحان کنید تا داغ نباشد و اگر لازم بود آن را خنک کنید. بقیه مخلوط پوره را داخل ظرف پیرکس بریزید و روی آن را با درب یا کاغذ نسفتون بپوشانید و هر چه سریع تر داخل یخچال قرار دهید. این پوره را در طول ۲۴ ساعت استفاده کنید.



۲- داخل یک آبکش توری بریزید و آن را روی قابلمه آب در حال جوش قرار دهید و حدود ۱۰ دقیقه بایستار بپزید تا نرم شود.



۱- ۱۲۵ گرم سیب زمینی، یا هویج سفید (زردک) یا هویج فرنگی را پوست بگیرید و بریز کنید.



پخت داخل مایکروفر

سبزی یا سبزیجات را داخل ظرف مخصوص مایکروفر قرار دهید ۲ قاشق سوپخوری شیر خشک یا شیر مادر اضافه کنید. روی آن را با کاغذ نسفتون بپوشانید و چند سوراخ روی آن ایجاد کرده و داخل مایکروفر با قدرت ۱۰۰٪ حدود ۴ دقیقه بپزید. بعد ۵ دقیقه کنار بگذارید. سپس داخل یک الک توری قرار داده روی یک کاسه بریزید و به وسیله پشت قاشق روی آن بکشید تا خوب نرم شده و داخل کاسه بریزید و با ۲-۴ قاشق سوپخوری شیر خشک یا شیر مادر مخلوط کنید. اکنون به وسیله قاشق کمی از مخلوط را داخل ظرف غذای کودک بریزید و قبل از اینکه به کودک بدهید آن را امتحان کنید تا داغ نباشد و اگر لازم بود آن را خنک کنید.