

SPOONS & STEPS | ملاعق وخطوات

وصفات الرضّع

من عمر ستة أشهر

٧٠ وصفة بالأكواب والملاعق



وصفات مصوّرة | خطط أربعة أسابيع | قوائم تسوق

شهاب توفيق

المحتويات

إرشادات قبل البدء	
طريقة استخدام الكتاب	
دليل التغذية والقوام	
المقادير وقائمة الشراء	
دليل مسببات الحساسية	
جدول تقديم المكونات	
الطهي والتبريد والحفظ	
خطط أربعة أسابيع	
التحضير لعطلة نهاية الأسبوع	
فهرس المكونات	
فهرس الحساسية	
الفهرس الأبجدي	
عن المؤلف	
المصادر	
عصائد وحبوب	
خضار وبقول	
لحوم وسمك وبيض	
فاكهة وزبادي	

إرشادات قبل البدء

هذا الكتاب يقدم معلومات عامة عن الطهي وتغذية الأطفال، ولا يحل محل التقييم الفردي لدى طبيب الأطفال أو اختصاصي التغذية. الوصفات ليست علاجاً للحساسية أو بديلاً عن خطة علاجية.

استشر المختص قبل البدء إذا كان الطفل مولوداً مبكراً، أو لديه صعوبة بلع، أو أكزيما شديدة، أو حساسية معروفة، أو مشكلة في النمو. العمر المكتوب دليل للقوام والتحضير وليس اختباراً للجاهزية.

أجلس الطفل منتصباً وراقبه طوال الأكل. توقّف عن الطعام عند ظهور تفاعل مشتبّه به. صعوبة التنفس أو تورم اللسان أو الحلق أو الخمول المفاجئ تستدعي الاتصال بخدمات الطوارئ المحلية. لا تُعد تجربة الطعام المشتبه به في المنزل.

اتبع إشارات الجوع والشبع. الحصص والأوقات تقديرية، ولا يلزم إنهاء الطبق. الفوائد تصف مساهمة المكونات ولا تمثل تحليلاً مخبرياً للقيم الغذائية.

طريقة استخدام الكتاب

اختر الوصفة، ثم اقرأ المكونات والحساسية والطريقة كاملة قبل البدء. جرّب المكون الجديد وحده في صورة آمنة قبل إدخاله في وصفة مركبة. لا يعني غياب مسبب حساسية شائع أن الطعام لا يمكن أن يسبب تفاعلاً.

المقايير بأدوات قياس معيارية: الكوب ٢٤٠ مل، والملعقة الكبيرة ١٥ مل، والصغيرة ٥ مل. م ك = ملعقة كبيرة، وتسمى أيضاً ملعقة طعام في الخليج. م ص = ملعقة صغيرة. استخدم أدوات القياس، لا أكواب الشرب أو ملاعق المائدة.

قِس المكونات بالحالة المكتوبة بعد التقشير والتقطيع أو الهرس. الحبوب جافة ما لم يُذكر أنها مطهّوة. المقايير المنزلية تقريبية. سوّ سطح أدوات القياس، إلا إذا كُتب «ممتلئ». لا تضغط الدقيق أو الشوفان.

اللحوم والأسماك بالغرام مع وصف بصري تقريبي للحجم، والبيض بالعدد مع وزنه. يختلف الحجم حسب القطعة، لذلك الوزن هو المرجع عند الحاجة إلى الدقة. تذكر البطاقة إن كان المكون نيئاً أو مطهّواً.

وقت الوصفة يبدأ من حالة المكونات المكتوبة. أضف وقت الطهي والتبريد للمكونات التي تحتاج إلى تجهيز مسبق، ووقت تسخين الفرن. أوقات المقلاة تشمل دفعات صغيرة وتختلف باختلاف حجم الأدوات.

لا تُضف الملح أو السكر أو مكعبات المرق. اختر منتجات ألبان مبسترة سادة، وزبدة مكسرات وطحينة دون إضافات. افحص مكونات الخبز والجبن والحمص الجاهز، واستخدم جبناً بمنفحة ميكروبية عند الحاجة.

الوصفات مستوحاة من أطباق منزلية مألوفة ومعدلة لقوام الطفل، وليست بالضرورة الطريقة التقليدية. التمر يُنزع نواه ويُفرم ويُليّن جيداً، والطحينة تُخفف وتُخلط، والحمص يُسحق تماماً.

التغذية والقوام من عمر ٦ أشهر

ابدأ الطعام التكميلي من نحو ستة أشهر عندما تظهر علامات الجاهزية معاً: القدرة على الجلوس مع ثبات الرأس، وتنسيق اليد والعين والفم، وبلع الطعام. يبقى حليب الأم أو حليب الرضع المشروب الأساسي خلال السنة الأولى. [٣، ١، ٢]

ابدأ بمقادير صغيرة من خضار أو فاكهة أو حبوب مناسبة، ثم زد التنوع والوجبات تدريجياً حسب مهارة الطفل وشهيته. [١، ٢] قدّم مصادر الحديد بانتظام مثل اللحوم والعدس؛ مهروس الفاكهة وحده لا يمثل وجبة متكاملة.

وسم ٦ أشهر يعني قاعدة يمكن تحضيرها ناعمة. من نحو ٧ أشهر يمكن زيادة سماكة الهرس والكتل اللينة، ومع تطور الإمساك والمضغ نحو ٩ أشهر يمكن تقديم قوام أخشن مناسب. تقدم المهارة يختلف بين الأطفال، ولا حاجة إلى البقاء على المهروس الناعم بعد القدرة على قوام آخر.

يمكن تقديم البيض وال فول السوداني والسمسم والقمح من نحو ستة أشهر في صورة آمنة، واحداً في كل مرة. لا تؤخرها لمجرد وجود وسم قوام لاحق. [٤]

لا تعطِ العسل قبل إتمام السنة الأولى. لا تقدّم مكسرات كاملة أو ملاعق زبدة مكسرات كثيفة أو قطع تمر لزجة. أزل نوى التمر واطهه واهرسه جيداً، وصّف قشوره عند الحاجة. [٧]

يمكن استعمال الحليب المبستر كامل الدسم في الطهي من نحو ستة أشهر، لكنه لا يحل محل حليب الأم أو حليب الرضع كمشروب رئيسي قبل السنة. لا تستخدم مشروب الأرز بديلاً للحليب. [٣، ٧]

دليل تقديم مسببات الحساسية

قدّم مسبب حساسية واحداً جديداً في كمية صغيرة عندما يكون الطفل بخير ويمكن ملاحظته. المقصود تقديمه في الطعام، وليس وضعه على الجلد. لا تختبر عدة مسببات جديدة في الوجبة نفسها. [٣، ٤]

بعد تحمّل الطعام، استمر في تقديمه بانتظام ضمن الوجبات. ناقش تقديم الأطعمة مع المختص إذا كانت هناك حساسية مشخّصة أو أكزيما شديدة. [٤]

السمسم موجود في الطحينة والحمص بالطحينة. السميد والبرغل والكسكس والخبز تحتوي على القمح. قد يتلوث الشوفان بالغلوتين، وقد تحتوي الخلطات الجاهزة على الحليب أو الصويا أو المكسرات.

افحص الملصق في كل مرة. فهرس الحساسية يخص المكونات الأساسية في الكتاب، ولا يشمل كل بديل أو إضافة اختيارية.

تذوقات المكونات المفردة

حضّر الكمية المكتوبة وابدأ بمقدار صغير، ثم زد حسب الشهية. المتبقي غير الملامس للقم للعائلة أو للحفظ وفق الدليل. لا حاجة إلى إنهاء الكمية.

١. تذوق البروكلي

ثلث كوب زهرات بروكلي مقطعة ناعماً، ٢ م ك ماء، مع المزيد لتعديل القوام
اطه البروكلي البخار حتى يلين تماماً، ثم اهرسه بالماء.

٢. تذوق الشوفان

م ك رقائق شوفان، ٢ م ك ونصف تقريباً ماء، مع المزيد لتعديل القوام
اطه الشوفان في الماء ٥-٧ دقائق حتى يلين، ثم اهرسه.
الحساسية الشوفان مع التحقق من تلوثه بالغلوتين

٣. تذوق الموز

م ك ونصف تقريباً موز، مقشر ومهروس، م ص ماء، مع المزيد لتعديل القوام
اهرس الموز الناضج وخففه بالماء عند الحاجة.

٤. تذوق العدس

م ك تقريباً عدس أحمر مجروش جاف ومغسول، ربع كوب تقريباً ماء، مع المزيد لتعديل القوام
اطه العدس ٢٠-٢٥ دقيقة حتى يتهرأ، ثم اهرسه؛ زد الماء عند الحاجة.

تذوقات المكونات المفردة – تابع

حضّر الكمية المكتوبة وابدأ بمقدار صغير، ثم زد حسب الشهية. المتبقي غير الملامس للفم للعائلة أو للحفظ وفق الدليل. لا حاجة إلى إنهاء الكمية.

٥. تذوق الجزر

ربع كوب تقريباً جزر، مقشر ومقطع ناعماً، ٢ م ك ماء، مع المزيد لتعديل القوام
اطه الجزر البخار حتى ينهار بالشوكة، ثم اهرسه بالماء.

٦. تذوق البيض

بيضة متوسطة مسلوقة تماماً، نحو ٥٠ غ دون القشر، ٢ م ص ماء، مع المزيد لتعديل القوام
اسلق البيضة حتى يتماسك البياض والصفار. اهرس جزءاً صغيراً بالماء وقدمه؛ الباقي للعائلة.
الحساسية البيض

٧. تذوق الفول السوداني

نصف م ص تقريباً زبدة فول سوداني ناعمة ١٠٠٪ دون ملح أو سكر، ٢ م ص ماء، مع المزيد
لتعديل القوام
خفف زبدة الفول السوداني الناعمة بالماء حتى تصبح سائلة بلا كتل، وقدم كمية صغيرة.
الحساسية الفول السوداني

٨. تذوق البطاطس

ربع كوب تقريباً بطاطس، مقشر ومقطع ناعماً، م ك ونصف تقريباً ماء، مع المزيد لتعديل القوام
اطه البطاطس حتى تلين واهرسها بالماء.

١. شوفان كريمي بالمولز



الوقت والجهد ١٠ دقيقة | سهل

المكونات

ربع كوب رقائق شوفان

٣ م ك تقريبًا مولز، مقشر ومهروس

نصف كوب ماء، مع المزيد لتعديل القوام

الطريقة

١. اغلِ الماء بهدوء وأضف الشوفان. اطهه على نار هادئة ٥-٧ دقائق مع التقليب حتى يلين.

٢. أبعده عن النار وامزج معه المولز المهروس. اهرسه أو اخلطه حسب قدرة الطفل.

الكمية نحو ٩-١٢ م ك بعد التحضير؛ ابدأ بتذوق صغير وزد حسب الشهية.

الحساسية الشوفان مع التحقق من تلوثه بالغلوتين

ما يقدمه الطبق الشوفان قاعدة نشوية، والمولز يضيف نكهة حلوة دون سكر مضاف.

القوام والتحضير يثخن الشوفان بعد التبريد؛ خففه بقليل من الماء عند الحاجة.

للتنوع استبدل نصف المولز بكمثرى مطهوه.

للعائلة حصّر كمية أكبر للإفطار وأضف إضافات الكبار بعد تقسيم العصيدة.

المحتويات | دليل الحساسية | دليل الحفظ

٢. شوفان بالتفاح والقرفة



الوقت والجهد ١٥ دقيقة | سهل

المكونات

ربع كوب رقائق شوفان
ثلثا كوب تفاح، مقشر ومبشور ناعماً
نصف كوب ماء، مع المزيد لتعديل القوام
رشة قرفة مطحونة

الطريقة

١. اطه التفاح المبشور في الماء ٥ دقائق حتى يلين.
 ٢. أضف الشوفان ورشة القرفة وقلّب على نار هادئة ٥ دقائق أخرى. اهرس الخليط جيداً.
- الكمية نحو ١١-١٣ م ك بعد التحضير؛ ابدأ بتذوق صغير وزد حسب الشهية.
- الحساسية** الشوفان مع التحقق من تلوثه بالغلوتين
- ما يقدمه الطبق** التفاح المطهو يضيف ألياف الفاكهة، والقرفة تعطي رائحة مختلفة.
- القوام والتحضير** استخدم رشة صغيرة فقط، وتأكد أن التفاح ينهار بسهولة تحت الشوكة.
- للتنوع** استبدل التفاح بكمثرى مبشورة ناضجة.
- للعائلة** اترك جزءاً من التفاح المطهو جانباً ليضيفه الكبار إلى أطباقهم.
- المحتويات | دليل الحساسية | دليل الحفظ