

SPOONS & STEPS | ملاعق وخطوات

وصفات الأطفال

من عمر سنة

٧٠ وصفة بالأكواب والملاعق



وصفات مصوّرة | خطط أربعة أسابيع | قوائم تسوق

شهاب توفيق

المحتويات

إرشادات قبل البدء	١
طريقة استخدام الكتاب	٢
دليل التغذية والقوام	٣
المقادير وقائمة الشراء	٤
دليل مسببات الحساسية	٥
جدول تقديم المكونات	٦
الطهي والتبريد والحفظ	٧
خطط أربعة أسابيع	٨
التحضير لعطلة نهاية الأسبوع	٩
فهرس المكونات	١٠
فهرس الحساسية	١١
الفهرس الأبجدي	١٢
عن المؤلف	١٣
المصادر	١٤
الإفطار	١٥
الوجبات الرئيسية	١٦
أطباق خفيفة	١٧
أقراص وأطعمة تمسك باليد	١٨

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 مشتبه 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 مطهولة. 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 مطهواً.

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 سنة

قدّم ثلاث وجبات يومياً وما يصل إلى وجبتين خفيفتين مناسبتين حسب الشهية. [١، ٢] ابدأ بحصص صغيرة وزد إذا طلب الطفل. يمكن استمرار الرضاعة الطبيعية، ويمكن تقديم الحليب المبستر كامل الدسم كمشروب من عمر سنة. [٩]

اختر غالباً ألباناً كاملة الدسم حتى عمر سنتين، وقدّم الماء مع الوجبات. الخطة في الكتاب لتنظيم وجبات طفل يأكل أطعمة متنوعة بالفعل، وليست خطة لبدء الطعام لأول مرة.

قدّم طعام العائلة طرياً، مع نزع الشوك والعظم والنوى والخيوط. اسحق الحمص والفاصوليا والبازلاء، وقطّع الخبز شرائط مرنة وافتح اللفائف الكثيفة. افرد الكفتة إلى أقراص واقطعها بدلاً من تقديم كرات مستديرة.

استمر في تقديم مسببات الحساسية التي تحمّلها الطفل. قدّم أي مسبب جديد منفرداً في كمية صغيرة وشكل مناسب، واتبع خطة المختص عند وجود حساسية أو أكرزما شديدة. [٤]

التمر والفواكه المجففة جزء من الوجبة وليست وجبة متكررة بين الوجبات. أزل النوى وافرّمها وليّنّها، ولا تضيف عسلاً أو شراب تمر للتحلية اليومية. تجنب المكسرات الكاملة والفسار والحلوى الصلبة. [٧، ٩]

اختر أسماكاً قليلة الزئبق مثل البلطي والسلمون ونوّعها. تتضمن الخطط وجبتي سمك في الأسبوع، ويمكن تجميد الزائد من الدفعة. الطفل لا يحتاج إلى إنهاء كمية السمك المحضّرة في البطاقة. [١٠]

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.

خطة الأسبوع ١

عشر وصفات تتكرر خلال الأسبوع. قدّم حصصاً صغيرة وزد حسب الشهية. يجب أن تكون المكونات ومسببات الحساسية مألوفة بالفعل.

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
١	٠١ فطائر الشوفان والموز	٢٣ أرز بالدجاج بنكهة كبسة خفيفة	٢٨ عدس بالبطاطا الحلوة والسبانخ
٢	٠٢ فطائر الشوفان بالتمر	٢٤ معكرونة باللحم والطماطم	٥٧ أقراص الحمص بالخضار
٣	٠٥ بيض مخفوق بالأفوكادو	٢٣ أرز بالدجاج بنكهة كبسة خفيفة	٢٨ عدس بالبطاطا الحلوة والسبانخ
٤	٠١ فطائر الشوفان والموز	٢٤ معكرونة باللحم والطماطم	٥٧ أقراص الحمص بالخضار
٥	٠٢ فطائر الشوفان بالتمر	٢٦ معكرونة بالسلمون والبازلاء	٢٣ أرز بالدجاج بنكهة كبسة خفيفة
٦	٠٥ بيض مخفوق بالأفوكادو	٢٨ عدس بالبطاطا الحلوة والسبانخ	٢٤ معكرونة باللحم والطماطم
٧	٠١ فطائر الشوفان والموز	٢٦ معكرونة بالسلمون والبازلاء	٥٧ أقراص الحمص بالخضار

تتضمن الخطة وجبتي سمك. حُصِر الكميات في صفحة الدفعات، وجمّد الزائد سريعاً.

دفعات الأسبوع ١ والوجبات الخفيفة

- ٠١ فطائر الشوفان والموز $2 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٣ مرات تقديم
- ٢٣ أرز بالدجاج بنكهة كبسة خفيفة $2 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٣ مرات تقديم
- ٢٨ عدس بالبطاطا الحلوة والسبانخ $2 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٣ مرات تقديم
- ٠٢ فطائر الشوفان بالتمر $1 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٢ مرات تقديم
- ٢٤ معكرونة باللحم والطماطم $2 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٣ مرات تقديم
- ٥٧ أقراص الحمص بالخضار $2 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٣ مرات تقديم
- ٠٥ بيض مخفوق بالأفوكادو $2 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٢ مرات تقديم
- ٢٦ معكرونة بالسلمون والبازلاء $1 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٢ مرات تقديم
- ٤٥ زبادي بالشيا والكمثرى $2 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٤ مرات تقديم
- ٤٧ قوالب الشوفان والتفاح $2 \times$ من مقادير البطاقة؛ ٣ مرات تقديم

الوجبة الخفيفة الاختيارية

٤٥ زبادي بالشيا والكمثرى الأيام ١، ٣، ٥، ٧

٤٧ قوالب الشوفان والتفاح الأيام ٢، ٤، ٦

تشمل القائمة يومياً نحو ملعقتين كبيرتين موز مهروس و٣ ملاعق كبيرة كمثرى طرية وربع كوب زبادي وربع كوب بروكلي مفروم، إضافة أو وجبة خفيفة ثانية حسب الشهية. اشتر الحليب المعتاد والمشروبات منفصلة.

حضر الأطباق المطهوه في دفعة أكبر، مع تقسيمها بين أوعية الطهي عند الحاجة. لا تحفظ طعام الأسبوع كله في الثلاجة؛ جمد حصص الأيام اللاحقة سريعاً. حضر الخلطات الباردة طازجة وأضف الأفوكادو والزبادي عند التقديم.

١. فطائر الشوفان والموز



الوقت والجهد ٢٠-٣٠ دقيقة | سهل

المكونات

نصف كوب موز، مقشر ومهروس
بيضة متوسطة مخفوقة، نحو ٥٠ غ دون القشر
ثلث كوب تقريباً رقائق شوفان
٢ م ك حليب مبستر كامل الدسم
م ص زيت زيتون

الطريقة

١. اطحن الشوفان واخلطه بالموز والبيض والحليب.
٢. ادهن مقلاة غير لاصقة بالزيت. ضع ملاعق صغيرة من الخليط واطهها ٢-٣ دقائق لكل جانب حتى يتماسك الوسط.
٣. برّد الفطائر وقطّعها شرائط طرية.

الكمية نحو حصتين صغيرتين؛ المقدار يتبع شهية الطفل.

الحساسية البيض، الحليب، الشوفان مع التحقق من تلوثه بالغلوتين

ما يقدمه الطبق الموز يربط الخليط، والبيض يضيف البروتين إلى الشوفان.

القوام والتحضير افتح فطيرة وتأكد أن الوسط ليس سائلاً؛ اترك وقتاً لطهي الدفعات.

للتنوع أضف رشّة قرفة إلى الخليط.

للعائلة حضّر فطائر أكبر للكبار وأضف الفاكهة بعد التقديم.

المحتويات | دليل الحساسية | دليل الحفظ

٣٠ شوفان بالزبادي والتوت



الوقت والجهد ١٠ دقيقة | سهل

المكونات

ثلث كوب تقريباً رقائق شوفان
ثلثا كوب ماء، مع المزيد لتعديل القوام
ربع كوب زبادي سادة مبستر كامل الدسم
٣ م ك تقريباً توت أزرق أو فراولة مهروسة

الطريقة

١. اطه الشوفان في الماء ٥-٧ دقائق حتى يصبح طرياً، ثم اتركه يبرد قليلاً.
٢. اهرس كل حبات التوت واخلطها بالشوفان والزبادي.

الكمية نحو حصتين صغيرتين؛ المقدار يتبع شهية الطفل.

الحساسية الحليب، الشوفان مع التحقق من تلوثه بالغلوتين

ما يقدمه الطبق الزبادي يضيف الكالسيوم والبروتين إلى الشوفان والتوت.
القوام والتحضير اسحق كل حبة توت قبل الخلط، ولا تتركها مستديرة.

للتنوع استخدم توت العليق وصّف بذوره إذا لزم.

للعائلة قدّم الشوفان للكبار مع التوت منفصلاً ليضيفه كل شخص.

المحتويات | دليل الحساسية | دليل الحفظ