

زمان ترکیب ها؟

حدود 4-6 ماه:

در حال حاضر، احتمالاً کودک شما از غلات غنی شده با آهن و پوره های نازک و نرم از گوشت، سبزیجات و میوه، همراه با شیر مادر یا شیر خشک لذت برده است. او در حال یادگیری خوردن و لذت بردن از غذا است، و احتمالاً قبلاً برخی از موارد مورد علاقه دارد!



حدود 6-8 ماه:

احتمالاً کودک شما برای ماجراجویی های جدید غذایی آماده است! غذاهایی را معرفی کنید که بافت له شده دارند و با استفاده از فنجان شروع به تمرین کنید. ممکن است بخواهید غذاهایی مانند له شده میوه ها، سبزیجات و لوبیا را امتحان کنید.



حدود 8-12 ماه:

اکنون زمان خوبی است تا کودک خود را به بافت های بیشتر عادت دهید. به او غذاهای نرم یا خوب پخته شده و فینگر فودهایی مانند پنیر خرد شده، سبزیجات خوب پخته، تخم مرغ آب پز، ماهی له شده، توفو، میوه های نرم خرد شده و کراکر بدهید. به کودکان اجازه دهید خودش غذا بدهد، حتی اگر اوضاع به هم ریخته شود! غذاهایی مانند ذرت بو داده، هات داگ، غذاهای صمغی، دانه ها، آجیل، کشمش و انگور را به او ندهید که ممکن است خفه شود.



درست کردن غذاهای خانگی کودک راحت تر از چیزی است که فکر می کنید!

برخی از غذاهای کودک در شیشه حاوی شکر، نمک و نشاسته هستند که کودک شما به آنها نیاز ندارد. غذای کودک خانگی می تواند سالم تر باشد، به شما کمک می کند در پول خود صرفه جویی کنید و کودک خود را به غذاهایی که خانواده می خورید عادت دهید.



در اینجا نحوه درست کردن غذا برای کودک در خانه آورده شده است:

- می توانید از چنگال، آسیاب غذای کودک یا مخلوط کن استفاده کنید.
- تمام تجهیزات را با آب گرم و صابون بشویید. بشویید و خشک کنید.
- میوه ها و سبزیجات تازه را با تمیز کردن و کندن پوست آماده کنید. ساقه ها، هسته ها و دانه ها را حذف کنید.
- گوشت ها را با از بین بردن استخوان ها، پوست و چربی های قابل مشاهده آماده کنید.
- سبزیجات و میوه های کنسرو شده را آبکش کرده و آبکشی کنید.
- غذاها را بخارپز یا بجوشانید تا نرم شوند.
- بگذارید غذاها تا دمای اتاق خنک شوند.
- با اضافه کردن مقدار کمی آب پخت، شیر مادر یا شیر خشک، غذا را له کنید، پوره کنید یا آسیاب کنید تا مخلوط یکدست شود.
- شکر، عسل، شربت افرا، شربت کارو، نمک، چربی یا روغن را اضافه نکنید. آنها ضروری نیستند و می توانند برای

کودک شما مضر باشند.

- غذایی که کودکان می خورد را در یک کاسه کوچک بریزید. تغذیه از ظرف اصلی باعث فاسد شدن سریع باقی مانده ها می شود.
- در ظرف را محکم ببندید و بلافاصله داخل یخچال قرار دهید.
- از غذای کودک ذخیره شده در عرض 2-3 روز استفاده کنید. پس از آن، آن را دور بریزید.
- غذای کودک خود را قبل از دادن به او یا ظروف مشترک نجوید. ممکن است کودک شما را بیمار کند!

نکات صرفه جویی در زمان:

- غذای پوره شده کودک را در قالب های یخ فریز کنید. وقتی جامد شد در کیسه های فریزر نگهداری کنید. در عرض 3 ماه استفاده کنید.