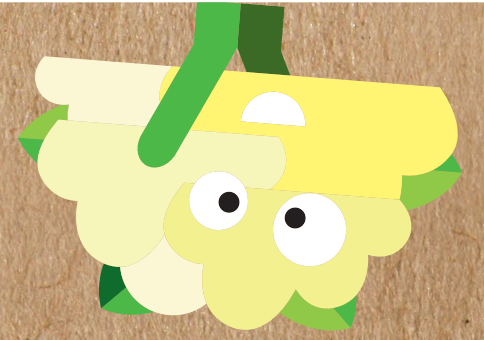


لقمات الخضار في 10 خطوات!

اجعلي طفلك يعتاد على الخضار

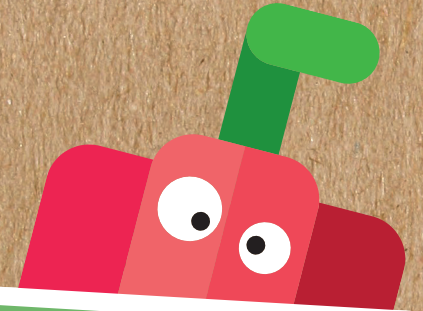


ما الذي ترغبينه في معرفته حول
الأطفال وأكل الخضار...

قومي بالاطلاع على مزيد من النصائح والمعلومات على
www.eetgroente.nl وقومي بتنزيل خارطة الطريق المفيدة.



من 4 إلى 6
الشهر



إن التغيير في التغذية يمكنه أن يثير أسئلة جديدة بالنسبة لك. كم عدد الخضار
التي يجب أن أطيحها لهم؟ كيف يجب أن أخدم هذه الخضار؟ كيف أقوم بتقليل
الرضاعة بالحليب في نفس الوقت؟ يبدو أن طفلك لا يحب الطعام الصلب. أو قد تكون
لديك شكوك حول ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من التغذية. يمكن للخبراء في
Voedingscentrum الإجابة على العديد من أسئلتك.

لمزيد من المعلومات، قومي بزيارة : voedingscentrum.nl/eerstestapjes

'Groente...zet je tanden
erin' is een initiatief van



gezonde jeugd
gezonde toekomst

ابدئي بتوفير التغذية التكميلية

في عمر 4 أشهر، يمكن أن يبدأ طفلك في التعود على الطعام الصلب بالإضافة إلى الحليب. تعتبر وجبة الخضار الخفيفة بمثابة بداية تطوير حاسة تذوق جديدة (للخضار). ابدئي ببضع ملاعق صغيرة كل يوم مع تشكيلة مختلفة من أنواع الخضار. هناك الكثير من الخيارات!

4+
أشهر

من سن 6 أشهر وما بعدها، يتم تقديم التغذية التكميلية كوجبة خفيفة بالإضافة إلى تركيبة الحليب الكاملة.

6+
أشهر

من 8 أشهر وما بعدها، يتم استبدال بعض وجبات الحليب تدريجيًا بالوجبات الخفيفة.

8+
أشهر

التذوق 10 مرات أحياناً

من المهم لنمو حاسة التذوق لطفلك أن يتذوق الخضار عدة مرات، أحياناً ما يصل إلى 10 إلى 15 مرة. بهذه الطريقة، سيتعلم طفلك التعرف على الخضار ويعجب بها خطوة بخطوة. ابدئي بالخضار ذات المذاق المعتدل، مثل الجزر أو القرنبيط أو الفول أو البروكلي أو اليقطين. القضمات الصغيرة تكفي لتعود طفلك على التذوق.

تعلم الأكل من المعلقة

يجب أن يتعلم الأطفال تناول الطعام من المعلقة. قد يكون هذا صعباً في البداية. قد يجد طفلك صعوبة في ذلك وقد يبصق الطعام. هذا لا يعني أنه لم يعجبه.



الخطوة 1: اصنعي وجباتك الخفيفة

- إن إعداد الوجبات الخفيفة يعتبر أمر سهل. يمكنك صنع الطعام لعدة أيام. اسلقي الخضار واهرسها واتركها تبرد ثم قومي بتجميدها. بمجرد أن تبرد، قومي بتجميد وجبة الخضار في أسرع وقت ممكن.
- عند تجميد وجبات الخضار الخفيفة، استخدم قوالب مكعبات الثلج. يتيح لك ذلك توفير وجبات صغيرة ومعرفة كمياتها بسهولة لاحقاً. يعتبر الحوض الواحد للقالب جيداً لتناول وجبة خفيفة واحدة



التجميد



الكمية



التبريد



الهريس



الطبخ

الخطوة 2: الممارسة

- ابدئي بمرة أو مرتين في اليوم بمقدار 3-4 ملاعق من الخضار.
- ابدئي بنكهة (خضار) واحدة في كل مرة. كرري هذه النكهة لبضعة أيام متتالية (على سبيل المثال 3 مرات جزر). ثم جربي نوع آخر من الخضار. بمجرد أن يتذوق طفلك جميع النكهات 10 مرات ويعتاد عليها، يمكنك البدء في الخلط بين الخضار.

تتبعي خطواتك على الخريطة

يحب طفلك بعض أنواع الخضار أسرع من غيرها. يمكن أن يكون الجدول التدريجي مفيداً جداً عند تقديم اللقعات الأولى! يمكنك تتبع عدد الوجبات الخفيفة النباتية التي تناولها طفلك بالفعل. يمكنك تعليق الجدول على الثلاجة باستخدام المغناطيس. استمري في إطعام الخضار حتى بعد 10 مرات.



Wendy Wortel

