لقمات الخضار في 10 خطوات!

خلي طفلك يعتاد على الخضرة

'Groente...zet je tanden erin' is een initiatief van JOGG gezonde jeugd gezonde toekomst

شنو تبغي تعرفي حول الرضعة وأكل الخضروات

زوري الموقع www.eetgroente.nl باش تلقاي المزيد من النصائح والمعلومات وتنزلي خريطة الطريق المفيدة.

يمكن التغيير في التغذية يخليك طرحي أسئلة جديدة بالنسبة ليك. شحال كمية ديال الخضرة اللي خاصني نعطي؟ كيفاش خاصني نوجدهم؟ كيفاش في نفس الوقت نقص من الرضاعة؟ يمكن الرضيعة ديالك ماكيعجبوش الأكل الصلب. أو عندك شكوك حول ما إذا كان طفلك كايتغذى بما فيه الكفاية. Voedingscentrum قادر يعطيك الإجابة على تساؤلاتك.

للمزيد من المعلومات، زوري الموقع : voedingscentrum.nl/eerstehapjes

210504WT_JOGG_Groente_Baby_brochure_V3_MR.indd 1-2 04/05/2021 14:53

تطوير حاسة التذوق عند طفلك

بداي بتوفير التغذية التكميلية

4+ أشهر

في عمر 4 أشهر، يقدر يبدا طفلك في التعود على الطعام الصلب بالإضافة إلى الحليب. كاتعتبر وجبة الخضرة الخفيفة كبداية لتطوير حاسة تذوق جديدة (للخضرة). بداي بشوية ملاعق صغيرة كل نهار مع تشكيلة مختلفة من أنواع الخضرة. كاين الكثير من الخيارات!

6+ أشهر

من سن 6 أشهر وما فوق، كاتبدا تعطى التغذية التكميلية كوجبة خفيفة بالإضافة إلى تركيبة الحليب الكاملة.

8+ أشهر

من 8 أشهر وما فوق ، كانقومو باستبدال بعض وجبات الحليب تدريجيًا بالوجبات الخفيفة.

التذوق 10 مرات أحياناً

من الضروري لطفلك يتذوق الخضرة بزاف د المرات باش يطور حاسة التذوق ديالو، عادة ما يصل إلى 10 إلى 15 مرة. بهذه الطريقة، غادي يتعلم طفلك يتعرف على الخضرة وتعجبو شوية بشوية. بداي بالخضرة اللي عندها مذاق معتدل، مثل الجزر أو القرنبيط أو الفول أو البروكلي أو الكرعة الحمراء. القضمات الصغيرة كافية باش يتعود طفلك على التذوق.

تعلُّم الأكل من الملعقة

واجب على الأطفال يتعلمو تناول الطعام من الملعقة. هاشدشي صعيب في البداية. يقدر طفلك يلقى صعوبة في الأكل ويقدر يبصق الطعام. هذا لا يعني أنه ماعجبوش.

نصائح مفيدة!

الخطوة 1: صاوبي وجباتك الخفيفة

- إعداد الوجبات الخفيفة كايتعتابر أمر سهل بزاف. يمكن توجدي الطعام لعدة أيام. سلقي الخضرة وهرسيها وخليها تبرد ثم جمديها. بمجرد تبرد، جمدي وجبة الخضرة في أسرع وقت ممكن.
- فاش تبغي تجمدي وجبات الخضرة الخفيفة، استخدمي قالب مكعبات الثلج. هادشي تيوفر ليك وجبات صغيرة ويخليك تعرفي كمياتها بسهولة من بعد. إذن الحوض الواحد ديال القالب مناسب جدًا لتناول وجبة خفيفة واحدة

من وجبة إلى وجبتين في اليوم ٣

الخطوة 2: الممارسة

- بداي بمرة أو مرتين في اليوم بمقدار 3-4 ملاعق من الخضرة.
- بداي بنكهة (خضرة) واحدة في كل مرة. عاودي هذه النكهة لبضعة أيام متتابعة (على سبيل المثال 3 مرات جزر). ثم جربي نوع آخر من الخضرة. بمجرد طفلك يتذوق جميع النكهات 10 مرات ويتعود عليها، يمكنك تبداي في الخلط بين الخضرة.

تبعي خطواتك على الخريطة

طفلك كايبغي بعض أنواع الخضرة أكثر من غيرها. يقدر يكون الجدول التدريجي مفيد بزاف عند تقديم اللقمات الأولى! يمكن لك تتبع عدد الوجبات الخفيفة النباتية اللي كيتناولها طفلك. تقدري تعلقي الجدول على الثلاجة باستخدام المغناطيس. استمري في إطعام الخضرة حتى بعد 10 مرات.

210504WT_JOGG_Groente_Baby_brochure_V3_MR.indd 3-4
04/05/2021 14:53