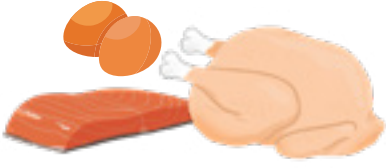


اقتراحات الأطعمة

لا حاجة لتقديم كل هذه الأطعمة بسرعة كبيرة.

اسمحي لنفسك أن تسترشد بعاداتك الغذائية والأطعمة المتاحة.



الأطعمة الغنية بالحديد

حبوب غنية بالحديد للرضع
تقدم بأشكال مختلفة من عمر 6 أشهر وحتى يبلغ الطفل عامين من العمر.

- الشوفان
- القمح
- الشعير
- الأرز



الأطعمة البروتينية

باستثناء الحليب
ومنتجات الحليب

- لحم الضأن
- الفول السوداني المطحون أو في شكل زبدة
- اللحم البقري
- الجمبري
- الدجاج الرومي
- ادامامي وفول الصويا
- الفاصوليا (البيضاء، الحمراء، السوداء، إلخ).
- العدس (الأحمر، الأخضر، إلخ).
- المكسرات والحبوب المطحونة أو في شكل زبدة
- البيض
- الحمص
- الدجاج
- لحم الخنزير
- السلمون
- سمك موسى
- التونة الخفيفة المعلبة
- التوفو الجاف
- سمك التروتة
- لحم الخيل
- لحم العجل



الأطعمة الأخرى



عندما يتناول الطفل الأطعمة الغنية بالحديد مرتين على الأقل في اليوم

الخضروات

- البطاطس
- البازلاء
- الفلفل رومي
- اللفت الأصفر
- الطماطم
- القرنبيط
- القرع
- الكوسة
- السبانخ
- الذرة الشامية
- البطاطا الحلوة
- الأفوكادو
- الشمندر
- البروكلي
- الجزر
- عيش الغراب
- الكرنب

الفواكه

- الخوخ
- البرقوق
- العنب
- الكيوي
- المانجو
- البطيخ
- البرتقال
- الكمثرى
- التفاح
- الأناناس
- الموز
- التوت الأزرق
- الكليمنتين
- الفراولة
- التوت

الحليب ومنتجات الحليب

- الأجبان صلبة (مثل الشيدر والموزاريلا)
- الأجبان الطازجة (مثل الجبن القريش والريكوتا)
- الزبادي سادة (2% مواد دهنية وأكثر)
- حليب البقر (3.25% مواد دهنية، بداية من عمر 9 أشهر)
- مشروبات الصويا الغنية بالعناصر الطبيعية (بداية من عمر سنتين)



منتجات الحبوب

تفضل منتجات الحبوب الكاملة

- الأرز
- المعكرونة
- الكينوا
- الذرة البيضاء
- الشعير
- الخبز
- دقيق الشوفان
- البرغل
- الكسكس

سيتيح تقديم مجموعة واسعة من الأطعمة لطفلك اكتشاف جميع أنواع النكهات وتسهيل تناول الوجبات العائلية!

