

تدبير المنزل

كيفية اعداد الطعام للأطفال

إذا بلغ الطفل سنة أو نحو سنة من عمره وخصوصاً بعد فطامه لزم أن نهى له أغذية مركبة من اللبن ودقيق الحبوب مثل دقيق القمح والأرز وأن نلاحظ بناية الدقة هضمه لهذه الأغذية فإيناسب حالة هضمه منها نمطيه إياه

ويعطى الطفل أيضاً عجينة البطاطس والاورز الهندي « الكاكو » والبيض وغير ذلك

(١) اللبنة

اللبنة غذاء مركب من اللبن ونوع من دقيق الحبوب . وهى غذاء طيب للأطفال ويلزم أن تحضر أولاً وأولاً وما زاد منها على حاجة الطفل لا يستعمل مرة أخرى لأن اللبنة تفقد قائمتها إذا بقيت طويلاً . وعند ما نمطيها للطفل نلاحظ هضمه فإن هضمها جيداً نمطيها منها مرتين فى اليوم والأفلا وهى تحضر بالطريقة الآتية :

١ - نضع على النار وعاء صغيراً محتويًا على نحو كوب من اللبن المحلى بالسكر

٢ - نضع فى قدح نظيف ملء معلقة من دقيق الحبوب كالقمح أو

التبوكا ثم نضع فوقها قليلاً من الماء الصافى النقى . ثم نمزج الدقيق بالماء بمعلقة نظيفة

- ٣ - نلقي الدقيق المذاب في الماء على الابن منى أخذ في الغليان ونستمر في تحريك الجميع مدة ١٠ دقائق تقريباً
- ٤ - نرفع الوعاء عن النار لأنه يكون قد تم عمل اللبنة . وبعد أن تبرد لدرجة مقبولة نعطئها للطفل

(٢) عجينة البطاطس

- لا يلزم اعطاؤها للأطفال الآ بكمية قليلة ولا تعطى لهم إلا بعد بلوغهم حوالي الثمانية عشر شهراً . ونحضر بالطريقة الآتية :
- ١ - يوضع مقدار من البطاطس والماء وقليل من الملح على النار حتى يسلق البطاطس سلقاً جيداً
- ٢ - يقشر البطاطس ويفتت بشوكة نظيفة ويضاف اليه قليل من الملح

(٣) الخضر المهروسة

- ١ - يغلى الماء جيداً ثم توضع فيه الخضر المراد سلقها حتى تهرى « تهرى »
- ٢ - يضاف الى الخضر قليل من الملح
- ٣ - تصفى الخضر من الماء ويضاف اليها قليل من الزبد

(٤) البيض

- يعطى البيض للطفل بكمية قليلة ويلزم أن يكون حديثاً . وأن يعطى للطفل أولاً الملح « الصفار » فان هضمه يعطى له الآح « البياض » والمليح معاً ويجب أن يكون مضغاً « برشت » ويحضر كالآتى :
- ١ - يغلى الماء

- ٢ - يوضع البيض في الماء لمدة دقيقتين

منبره صبرى