

الفصل الرابع

بالهناء والشفاء...
(٣٤ وجبة صحية للأطفال)

obeikandi.com

بالحناء والشفاء... (٣٤ وجبة صحية للأطفال)

٣-٦ شهر

حتى الآن.. ما زال طفلك لا يعرف إلا تذوق اللبن القليل السكر (من الرضاعة الطبيعية وهي الأفضل والأصح، أو الصناعية). إن لسانه يتمتع بقدرة عالية على التذوق أكبر من قدرة الكبار، وهو في انتظار التعود على الاستمتاع بالطعم الجديد!

٣ شهر

- اللبن هو أساس تغذية طفلك الرضيع .
- حساء مملح :

المقادير : ١ حبة بطاطس صغيرة / ١ الفت صغيرة / ١ كوسة / ١ جزر متوسطة / ٦ أوراق خس / ١ عود بقدونس / ١ ليمونة - تغسل كلها جيداً .

الطريقة: قشري الخضروات، وقطعي طرفي الكوسة. ثم قطعي الجميع قطعاً صغيرة بعد غسلها في ماء به عصير الليمونة، ضعيه في لتر واحد ماء بارد واتركيها تنضج على نار هادئة ٢٠ دقيقة بعد أن تغلي. ثم رشحي الحساء. احتفظي بالخضروات المتبقية من الترشيح لاستعمالها في حساء الكبار.

• مملّح

١ - كوسة بالزبد:

المقادير: ١ كوسة / ١ شمر (القلب) / ١ عود
بقدونس / $\frac{1}{2}$ ليمونة / ١ قطعة زبد
بحجم البندقة.

الطريقة: اقطعي طرفي الكوسة. إنزعي
قشر قلب الشمر. اغسلي الخضر
في ماء عليه عصير الليمون.
قطيعها. اطبخها مع البقدونس
في $\frac{1}{2}$ لتر ماء لمدة ٢٠ ق مع
دعكها جيداً أثناء التقليب على
النار. قبل تقديمها يضاف إليه
الزبد.

٢ - بطاطس بالقرنفل:

المقادير: ١ حبة بطاطس $\frac{1}{2}$ كوسة $\frac{1}{4}$ قرنفة
 $\frac{1}{2}$ ليمونة / ١ ملعقة قهوة من
الزبادي / ١ قطعة زبد بحجم
البندقة.

الطريقة: تقشر البطاطس. اقطعي طرفي
الكوسة. اغسليهما في ماء به

• مسكّر (فاكهة مطبوخة)

١ - فراولة - كمثري - عصير

الليمون الهندي:

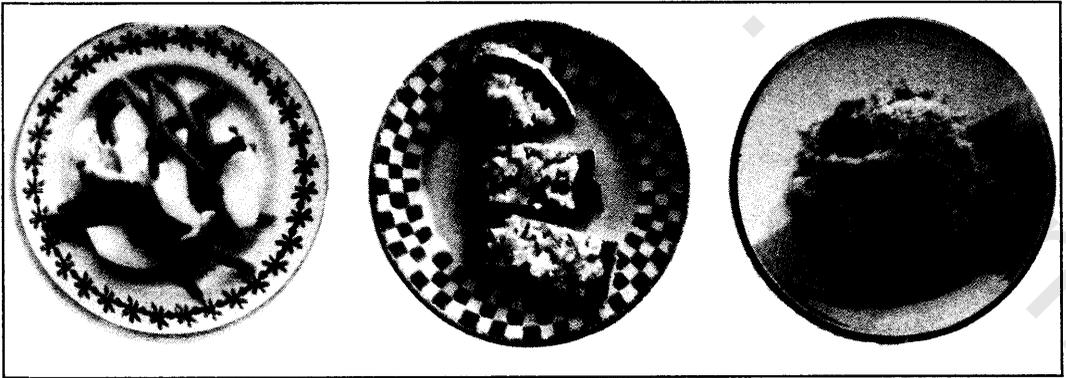
المقادير: ١ ثمرة كمثري / ٢ قطعة فراولة / ٢
ملعقة عصير ليمون هندي (جريب
فروت) يفضل النوع الوردي لأنه
أكثر حلاوة.

الطريقة: قشري الكمثري وانزعي بذورها،
ثم اقطعيها قطعاً صغيرة وضعها
فوق نار هادئة مع ملعقة كبيرة
من الماء، لمدة ١٠ دقائق. اغسلي
الفراولة جيداً وانزعي طرفها
(عنقها) ثم جففيها من الماء.
ضعي الكمثري والفراولة وعصير
الجريب فروت في الخلط،
وقدميه لطفلك دافئاً.

٢ - شربات المشمش:

المقادير: ٣ - ٤ حبات مشمش ناضج / ١
ملعقة شربه ماء / ١ ملعقة قهوة
عسل نحل سائل.

الطريقة: اغسلي المشمش جيداً وانزعي



نواته. اتركها تنضج لمدة ١٠ ق
فوق بخار حتى تلين تماماً.
ضعيها فوق نار هادئة، ضعي
المشمش وشراب العسل في
الخلاط ليتمزجاً معاً. قدمي
المشروب دافئاً.

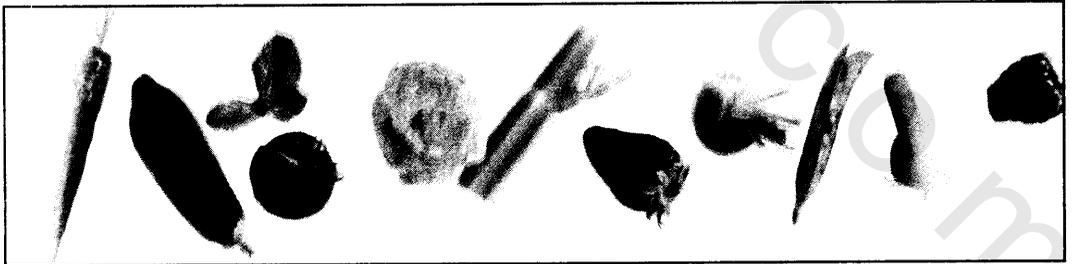
عصير الليمون. قطعيهما شرائح
صغيرة وضعيهما مع القرنفل في
١ لتر ماء ثم تُطهى مع التقليب
والدعك نحو ٢٠ ق. ثم يضاف
الزبادي والزبد.

٣ - شراب الموز المُرَبِد (بالرغوة):

المقادير: ١ موزة / ٤ - ٥ نقط عصير ليمون.
الطريقة: قشري الموز وقطعيه حلقات
وأنضجيه على بخار ٢٠ ق. ضعيه
مع عصير الليمون في خلاط
قدمي منه في البداية لطفلك
ملعقتين صغيرتين حتى يتعود
عليه. ثم زيدي في الكمية.

٣ - حساء مرَكَن:

المقادير: ١٠٠ جرام بصل طازجة / ١ بصل
صغيرة / ٥ ورقات خس خضراء /
١ قطعة زبد صغيرة.
الطريقة: فصّصي البصلة. قشري البصلة
وقطعيها حلقات. اغسلي جيداً
ورق الخس. ضعي الجميع في
١ لتر ماء واطريه ينضج لنحو
٢٠ ق مع التحريك والدعك. ثم
يقدم مع الزبد.



- لا يزال اللبن هو الأساس في تغذية طفلك .
- علبه الزبادي المتوسط = ١٥٠ ملليجرام من اللبن في القيمة الغذائية .
- مقدار ما يحتاجه من البروتين الآن: ١٠ جرام يومياً (٢ ملعقة صغيرة) من اللحم، أو السمك، أو صفار البيض .
- لا فائدة من إضافة الملح أو السكر فعناصر غذائه الطبيعية بها ما يكفيه منهما .

• مسكّر

١ - عصير فواكه حمراء:

المقادير: ٥٠٠ جرام فواكه حمراء (فواكه وتوت أو برقوق...) / ٥٠ جرام سكر / عصير ١/٢ ليمونة.

الطريقة: اغسلي الفاكهة جيداً ثم جففيها من الماء، وقطعيها شرائح بعد نزع قشرتها وبذورها. اخلطي قطع الفاكهة بالسكر. وعصير الليمون وتقدم مع الجبن الأبيض أو الزبادي.

٢ - فواكه طازجة:

المقادير: ١/٤ تفاحة / ١/٢ خوخة / ١ ملعقة قهوة عصير ليمون.

الطريقة: اغسلي الفاكهة جيداً، وانزعي بذر التفاح ونواة الخوخ، ثم قطعي الفاكهة شرائح أو قطعاً صغيرة. أضيفي عصير الليمون إلى التفاح

• مملح:

١ - حساء مسكّر:

المقادير: ١ جزرة / ١ تفاحة / ١ ملعقة صغيرة لحم دجاج أبيض / ١ ملعقة كبيرة زبادي.

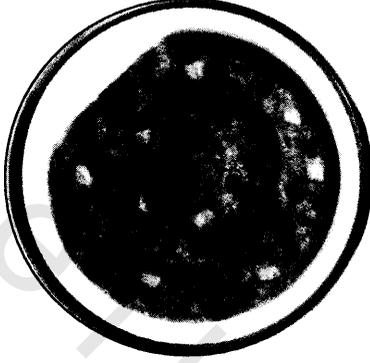
الطريقة: قشري الجزر والتفاح مع نزع بذره وقطعيهما قطعاً صغيرة، وانضجيهما في قليل من الماء على نار هادئة نحو ٢٠ق. قطعي لحم الدجاج شرائح صغيرة، اخلطي الجميع مع إضافة الزبادي والتقليب.

٢ - هريسة الفاصوليا الخضراء:

المقادير: ١٠٠ جرام فاصوليا خضراء رفيعة / ١ بيضة / ملعقة كبيرة زبادي / ٤ ورقات بقونس / قطعة زبد صغيرة بحجم البندقة.

الطريقة: اسلقي البيضة وقشريها. اقطعي ١/٢ الصفار وقطعيه أجزاء صغيرة

حتى لا يسودّ لونه. تقدم الفاكهة
معاً بدون طهي أو استخدام
الخلط، وبدون انتظار.



جداً. اقطعي أطراف الفاصوليا
الخضراء ثم اغسليها جيداً ثم
اتركيها تنضج على نار هادئة
نحو ٢٠ق. ضعها في خلط مع
صفار البيض المقطع وورق
البقدوس المغسول. ثم أضيفي
الزبادي في نهاية دوران الخلط.
قدميه دافئاً مع إضافة الزيت.

٣ - سمك بالكوسة:

المقادير: ٤٠ جرام لحم سمك غير دسم / ١
طماطم / $\frac{1}{4}$ كوسة / ملعقة صغيرة
ريحان مسحوق / ملعقة صغيرة
زيت زيتون.

الطريقة: اغمري الطماطم في ماء يغلي لمدة
دقيقة واحدة ثم ضعها في ماء
بارد ثم انزعي قشرتها وبذورها
وقطعيها قطعاً صغيرة. اغسلي
الكوسة ثم قطعيها دوائر. ضعي
كل الخضروات في وعاء مع $\frac{1}{4}$
لتر ماء واتركيها تنضج على مهل
نحو ١٥ق وهي مغطاة. بعد مرور
١٠ق ضعي شرائح السمك في
مصفاة فوق وعاء الخضروات
الذي يغلي حتى ينضج السمك
على البخار المتصاعد. غطي
السمك واتركيه نحو ٥ق. صفّي
الخضروات ثم ضعها في خلط
مع السمك والريحان. ثم قدميه مع
إضافة زيت الزيتون.

إن لثة طفلك الصغيرة مُستثارة لاقتراب ظهور الأسنان الأولى، وتدفعه إلى الرغبة في العض... الآن يحين الوقت لإضافة حبوب صغيرة إلى حسائه تتدغدغ في فمه: أرز، بقسماط مجروش، لباب الدقيق، نشا طعام....

٧ شهور

• مسكّر

١ - المانجو بالجبن الأبيض:

المقادير: ١ قطعة صغيرة جبن أبيض طازج /
١ شريحة مانجو طازجة ناضجة /
١ ملعقة صغيرة عسل نحل سائل.
الطريقة: اخلطي الجميع وقلّبيه جيداً.

٢ - رغوّة (زَبَد) التوت بالموز:

المقادير: ٦ ثمرات توت (أو ٣ فراولة) / $\frac{1}{4}$
موزة كبيرة (أو $\frac{1}{4}$ موزة
متوسطة) / $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة
عسل نحل سائل / $\frac{1}{4}$ ليمونة
ناضجة.

الطريقة: قطعي الموز وغطيه بعصير
الليمون حتى لا يسودّ لونه.
اغسلي التوت (أو الفراولة) جيداً
واقطعي طرف الثمرة العلوي ثم
اقطعيه شرائح صغيرة. اخلطيهما
بقطع الموز وأضيفي العسل. يقدم
طازجاً.

• مملح

١ - حساء السبانخ:

المقادير: ٤ عيدان سبانخ / ١ حبة بطاطس /
١ ملعقة صغيرة جبن أبيض / ١
ملعقة قهوة سوسن مفروك.

الطريقة: قشري البطاطس وقطعيها قطعاً
صغيرة (كلما كانت صغيرة كانت
أسرع في النضج). احتفظي فقط
بالأطراف العليا لعيدان السبانخ
وانضجها على بخار لمدة ٨ق.
أضيفي قطع البطاطس إلى
السبانخ والسوسن واضربيها معاً
في الخلاط أو مطحنة الخضار ثم
أضيفي إليها الجبن الأبيض وقلّبي
جيداً.

٢ - شرائح السمك:

المقادير: ٣٠ - ٤٠ جرام سمك غير دسم / ١
كوسة / $\frac{1}{4}$ جزرة / ١ ملعقة صغيرة
زيت زيتون / ١ شريحة ليمون (أو ٥
- ٦ نقط) / ٣ أوراق بقدونس طازج.
الطريقة: سخني مسبقاً الفرن لدرجة
حرارة ٢٥٠م. اغسلي الكوسة

طفلك يستعمل الملعقة

إن طفلك الصغير لم يستطع بعد القدرة على ضبط حركة توجيه الملعقة الصغيرة إلى فمه لكنه يحب أن يفعل ذلك . أعطه ملعقته الصغيرة واتركه يستمتع متعة كبيرة بمحاولة اكتساب خبرتين: القدرة على تناول الأشياء وإمسакها بالأصابع مع القبض عليها، وتقدير المسافة بين نقطتين (الطبق وفمه). سيفشل كثيراً في البداية، لكنه لا يمل ويسعد كثيراً بمحاولة استقلاله والنجاح في التجربة حتى ولو طاشت يده وسقط الطعام . لا تنزعجي أو تغضبي، بل من واجبك أن تصبري وتراقبي بل وتشاركه فرحته وتشجعيه على الاستمرار والمثابرة. ولكن استخدمي ملعقتك أنت في إطعامه ابتدئي من الآن في تعليمه الفرق في استخدام الملعقة مع المواد المختلفة: (المواد الجامدة/ الرخوة/ الماء...) ولا حظي أن ابنك يحب، وفي حاجة كبيرة إلى شرب الماء.

والجزر والسبانخ جيداً قشري (والبرش أفضل) الكوسة والجزر وقطعيهما حلقات كبيرة، وضعيها مرصوصة فوق ورقة كبيرة من الألومنيوم وغطيها بشرائح السمك. أضيفي الزيت والليمون ثم لفها جيداً، وضعيها في الفرن من ٦ - ٨ق (علامة نضجها انتفاخ الورقة قليلاً). أخرجيها من الفرن ثم ضعي محتويات الورقة الألومنيوم في خلاط أو مطحنة خضروات مع البقدونس.

٣ - هريسة (بوريه) الخرشوف:

المقادير: ١ خرشوفة طازجة / $\frac{1}{4}$ حبة بطاطس / ٢ ورقة طرخون ملعقة صغيرة جبن مطبوخ (أو من نوع جرويير) / قطعة صغيرة (بحجم البندقة) من الزبد.

الطريقة: قشري البطاطس وقطعيها قطعاً صغيرة وضعيها تغلي في الماء لمدة ١٥ق. اغسلي جيداً الخرشوف واتركه ينضج على البخار نحو ٣٠ق. لا تحتفظي إلا بقلب الخرشوفة. اهرسيه مع البطاطس وورقتي الطرخون ثم أضيفي الزبد.

١ كريم الجزر بالشعرية:

المقادير: ٢ جزرة / ٦٠ جرام شعرية / ١ قطعة صغيرة من الزبد / ١-٢ ملعقة كبيرة من لبن تغذية أطفال.

الطريقة: اغسلي الجزر جيداً واكشطي سطحه وقطعيه حلقات ثم اتركيه ينضج في ماء يغلي لنحو ١٥ دقيقة. أضيفي إليه الشعرية لتنضج بعد نحو ٥ ق. صفّي الشعرية مع الجزر وأضيفي إليهما اللبن للحصول على طعم مقبول وقيمة غذائية أكبر. ثم أضيفي الزبد.

زَبَد (رغوة) الخوخ:

المقادير: ١ خوخ مسكّر / شريحة صغيرة من جاتوه (من النوع الذي يكون فيه: الدقيق، والبيض، والزبد، والسكر ينسب أو مقادير متساوية).

الطريقة: يُنزع غلاف حبة الخوخ والبذرة ثم يوضع في الخلاط. قطعي الجاتوه أجزاء صغيرة جداً (فرايت) ثم اسكبي عليها عصير الخوخ المزبد.

٢ فاكهة مطبوخة:

المقادير: لوجبتين: ٢ حبة كمثري (أو ٤ مشمش) / ٢ ملعقة كبيرة ماء / ١ ملعقة صغيرة سكر.

الطريقة: اغسلي الكمثري (أو المشمش) جيداً وانزعي البذر، ثم أنضجها في الماء على نار هادئة نحو ٢٥ دقيقة مع إضافة السكر وتغطية الوعاء. أثناء الطهي يمكنك إضافة قليل من الماء إذا رأيت ذلك. ضعي الناتج في طاحونة خضروات (أو عصارة صغيرة الفتحات)، لاحتجاز بقايا القشرة أو الغلاف الخارجي.

٢ لحم بتلو (عجل) بالسبانخ:

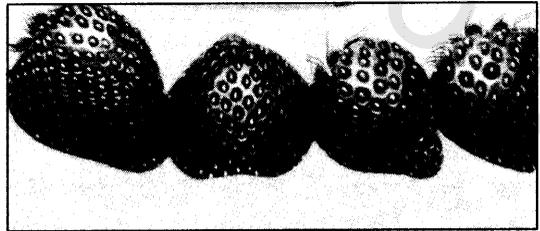
المقادير: ٢٥ جرام لحم عجل (شرائح - سكالوب) / ٥٠ جرام سبانخ / ١ ملعقة صغيرة جبن أبيض / قليل من الملح.

الطريقة: قشّري ثم اغسلي عيش الغراب والسبانخ ثم أنضجيهما في مقدار كوب ماء يغلي لنحو ٢٠ ق مع التقليب (التحريك) من وقت لآخر وإضافة الملح. إقلي اللحم بدون دهن فوق نار هادئة ثم ضعيه في الخلاط. صفّي الخضّر وأضيفي إليها الجبن ثم قدميه مع اللحم.

٢ - سمك بالأرز والطماطم:

المقادير: ٤٠ غرام شرائح سمك غير دهني /
مقدار ٣ ملاعق كبيرة أرز / $\frac{1}{4}$ حبة
طماطم / ١ ورقة نعناع / قطعة زبد
صغيرة كالبندقية.

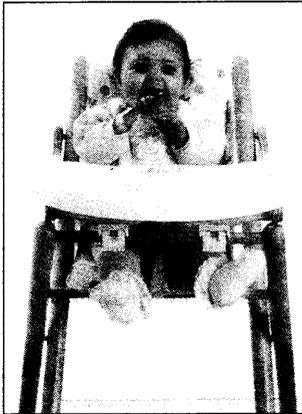
الطريقة: ضعي الطماطم لمدة دقيقة واحدة
في ماء دافئ ثم في ماء بارد،
وبعد ذلك انزعي قشرتها
الخارجية وبذورها. قطعي نصفها
قطعاً صغيرة ثم ضعها في وعاء
مع الأرز غير مغسول. غطيه
بالماء واتركه ينضج نحو ٢٠ ق
وهو مغطى. في هذه الأثناء
أنضجي شرائح السمك لمدة ٣ ق
فوق البخار. صفّي الأرز واخلطيه
بالسمك وقلّبيه جيداً مع نصف
الطماطم المتبقية وورقة النعناع
حتى يصير ممهوكاً (بوريه).



التجديد مطلوب مرغوب

حتى لا يرفض طفلك شهية
تناول طعام واحد متكرر،
جدّدي، نوعي، وباعدي بين
فترات تكرار النوع. وغيري
استخدام الخلاط بطاحونة الخُصّر
ليشعر باختلاف الجزئيات.

استخدمي في البداية التفاح في
الحلوى، والبطاطس في
الخضروات لثرائها في مواد
التغذية. ومع بلوغ طفلك الشهر
الثامن عوّديه على وجبة من
الخضروات فقط، وتدرجي في
استعمال كل الخضروات، فكلها
تفيده، وشيئاً فشيئاً يُقبل على
تناولها، إن التجديد رغم أنه يزيد
من متاعبك يسر طفلك وينشط
تذوقه ويفيده غذائياً.



١٠ شهور

١ - فراولة بالنشا:

المقادير: (لأكثر من وجبة) $\frac{1}{4}$ لتر لبن غذاء أطفال (أو حليب نصف دسم) / ٤ ملاعق كبيرة نشا (ذرة أو بطاطس أو كاسافا) / ٣٠٠ جرام فراولة ناضجة / ١ بيضة صغيرة / ١٠٠ جرام . سكر مسحوق (بودرة) / ١ ورقة نعناع / قليل جداً من الملح .

الطريقة: اغلي اللبن وانثرى فيه النشا قليلاً قليلاً مع التحريك (التقليب) . اتركه ينضج على نار هادئة مع استمرار التحريك . افصلي بياض البيضة عن صفارها . اضربي البياض بالمضرب مع قليل جداً من الملح ثم أضيفيه ليمتزج بالنشا (بالتحريك) . بعيداً عن النار، ضعي نصف كمية السكر - مع صفار - البيض ثم أضيفيه إلى النشا واغسلي الفراولة جيداً واقطعي طرفها العلوي واقطعها شرائح وحركيه . اغسلي جيداً ورقة النعناع، ثم قطعها أجزاء صغيرة وأضيفها إلى شرائح الفراولة مع نصف كمية السكر المتبقية واخلطها جيداً ثم أضيفيه إلى النشا المطهوب بالبيض .

٢ - كريمة بالفانيليا:

المقادير: نفس المقادير السابقة مع استعمال كيس صغير فانيليا مسكرة بدلاً من الفراولة / وإضافة ٥٠ جرام من الزبد .

الطريقة: نفس الخطوات السابقة تقريباً مع إضافة الفانيليا أثناء غلي اللبن . هكذا: اغلي اللبن مع الفانيليا المسكرة ونصف كمية السكر . اضربي بالمضرب البيضة مع بقية كمية السكر والنشا (يفضل نشا الذرة) . اسكبي اللبن ساخناً فوق البيضة المضروبة ثم ضعيه مرة أخرى فوق النار ولا تتوقفي عن التحريك (أو التقليب)، عندما تزداد كثافة الكريمة (تسخن) ارفعيها عن النار ثم أضيفي إليها الزبد مقطعاً قطعاً صغيرة دون توقف عن التحريك . فرّغي الناتج في قوالب (أو أطباق صغيرة) وقدميه بارداً .

ها هو صغيرك يستخدم جيداً أسنانه، يعض، ويمضغ طعامه. إنه سعيد بقضم الخضروات والفطائر (القرائش)، وبقضم الحلوى والأطعمة الجافة، وبتذوق الأنواع المختلفة التي تعدينها له أو تشتريها من الخارج.

١٣ شهراً

١ - باذنجان بالقرنفل:

المقادير: باذنجان صغيرة (غير مة) / ٢ زهرة قرنفل (طازجة أو جافة) / ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون / قليل جداً من السكر / قليل جداً من الملح.
الطريقة: سخني الفرن مسبقاً بدرجة حرارة ٢٢٠ مئوية، وأنضجي فيه الباذنجان كاملة (حوالي ٤٠ق) ثم قطعيها نصفين واستخرجي اللب بملعقة. أضيفي إليه القرنفل (ويمكن استبداله بورقتي نعناع أخضر) واخلطيه بالتقليب بالملعقة مع إضافة الملح والسكر وزيت الزيتون، يقدم دافئاً.

١ - سلطة الكوسة بالجوز:

المقادير: $\frac{1}{4}$ أو $\frac{1}{3}$ كوسة متوسطة الحجم / $\frac{1}{4}$ ليمونة / ١ ملعقة كبيرة زبادي مخفوق / ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون / ١ / ١ ملعقة صغيرة جوز (عين الجمال) أو بندق مسحوق (بودرة) / ملح قليل.

الطريقة: اغسلي الكوسة جيداً واقطعي طرفيها (العنق). أبشريها بمبشرة حادة رفيعة ثم قطعيها شرائح. أضيفي إليها عصير الليمون والملح واخلطي الجميع بالزبادي ومسحوق الجوز وزيت الزيتون وقلبي جيداً.

٣ - سلطة الفاصوليا الخضراء والكمثري والزبادي:

المقادير: مجموعة صغيرة من الفاصوليا الخضراء الطازجة جداً / $\frac{1}{4}$ ثمرة كمثري / $\frac{1}{4}$ ليمونة / ملعقة متوسطة زبادي / ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس نقي / ورقتا بقدونس / ملح.

الطريقة: إطهي الفاصوليا الخضراء لمدة ١٠ دقائق في الماء المملح. صَفِّها من الماء. اعصري عليها الليمون حتى لا تتأكسد ولونها يسود. اخلطي في وعاء: الزبادي، والزيت، والملح، والبقدونس المقطع إلى قطع صغيرة وقلبيها جميعاً جيداً ثم غطي الخليط بقطع الكمثري الصغيرة مع الفاصوليا.

١٦ شهراً

١ - أرز بالدجاج:

المقادير: (لوجبتين): ٢/١ فنجان أرز/ بصلة صغيرة/ ملعقة قهوة زبد/ قطعة مناسبة من لحم الدجاج (الأبيض) مع فنجانين من شوربة الدجاج/ قليل من الزعفران أو الكركوم/ ملعقة صغيرة من شرائح البقدونس الطازج/ ملعقة صغيرة من الجبن المطبوخ (بدون قشدة)/ ملح.

الطريقة: يقشر البصل ويقطع شرائح دقيقة رفيعة، ثم يحمر في الزبد على نار هادئة ثم يضاف إليه الأرز حتى يحمر قليلاً مع التقليب باستمرار بملعقة خشبية. أضيفي الكركوم (أو الزعفران) والملح ثم أضيفي إليه الشوربة ولحم الدجاج المسلوق من قبل واتركيه يغلي في وعاء على نار هادئة نحو ٢٥ق. إذا اقتضى الأمر أضيفي قليلاً من الماء لاستكمال الطهو ثم أضيفي البقدونس والجبن واتركيه ٥ق ثم ارفعيه عن الموقد.



إنه الآن في نهاية مرحلة الطفولة الأولى أو المبكرة. يحتاج طفلك إلى كمية أكبر من الطعام. وتنوع أكثر في المواد، فاحرصي على أن تكون متكاملة من العناصر الغذائية التي يحتاجها والمناسبة لسنّه، مع مساعدته على تذوق أطعمة الكبار واختيار الملائم له منها والجديد اللذيذ يشجعه على اعتياد التنوع.

١ لحم أرنب بالزعر:

المقادير: (لوجبتين) ٨٠ جرام لحم أرنب بدون عظم / ١ قطعة صغيرة من الزبد / ٢ / ١ كوب موسترده بالكريمة الطازجة (قليلة الدسم) / ١ ورقة زعتر / ١ عود نعناع (أو كرفس) / ملح قليل.

الطريقة: قطعي لحم الأرنب قطعاً صغيرة كالمكعبات في وعاء مع الزبد والزعر والنعناع واتركيه ينضج فوق نار هادئة لمدة ١٥ ق مع التقليب من وقت لآخر. عندما يبدأ اللحم في اللون قليلاً أضيفي إليه قليلاً من الماء عندما ينضج أضيفي إليه الكريمة الطازجة واجعليه يغلي سريعاً مع إضافة قليل من الملح. ثم استخرجي منه أعشاب النباتات (العيدان) وقدميه مع بطاطس مهروسة (بوريه).

٢ - خبز مقعد بجبن روكفور:

المقادير: ١٠٠ جرام جبن روكفور / ١ بيضة / ٢ ملعقة كريمة طازجة / ١ كمية صغيرة من الموستارده بطرف السكين / شرائح خبز (بلدي أو أفرنجي فينو) والأسمر أفضل.

الطريقة: اتركي الجبن الروكفور نحو ١٠ دقائق في درجة حرارة الجو العادي للمطبخ (أي خارج الثلاجة) ثم ادعكيه بالشوكة مع المكونات الأخرى المذكورة في المقادير السابقة، حتى تصبح عجينة متمائلة متماسكة. ثم ضعها على سطح الخبز (بعد تقطيعه قطعاً مناسبة وتسخينه مسبقاً حتى يتقدد) وهو ساخن وتقدم على الفور.

٣ - فطيرة السرددين:

المقادير: ٢ سردينية صغيرة معلبة/ ١ ملعقة كبيرة طماطم كتشوب/ ٢ شريحة خبز/ جبنة شيدر/ ٢ حبة طماطم طازجة للزينة ولفائدتها كخضروات .
الطريقة: اهرسي السرددين (أو التونة) مع كتشوب الطماطم حتى تصير ناعمة .
اقطعي شريحتي الخبز بسكين حادة (أو بقالب الفطائر) على شكل نجمة ثم حمّصها حتى تأخذ اللون الذهبي من الجانبين . ضعي خليط السرددين على نجمة الخبز المحمص ليغطي السطح كله . اقطعي جبن الشيدر على شكل شرائط طولية الشرائط على أي شكل تختارين X أو // أو = . . ثم ضعي النجمة في فرن لبضع دقائق أو إلى أن تلين الجبن وتصبح كالزبد . يقدم السرددين (أو التونة) بعد أن يبرد مع شرائح الطماطم الطازجة .

● السرددين مصدر كبير للكالسيوم . يفضل استخدام السرددين المعلب بدون طماطم ليكون طعمه أنسب مذاقاً للأطفال . يمكن استعمال التونة بدلاً من السرددين . ولكن لا تشتري للأطفال تونة مملحة لأنها لا تناسبهم .

متى يستعمل طفلك الشوكة جيداً

يحب طفلك الجائع أن يجلس معك إلى المائدة وأن يأكل وحده كالكبار . لماذا لا نتيح له المشاركة - بين الحين والحين - بأن يكون في صحبتنا ولو جلس هو في كرسيه الخاص به قريباً من المائدة؟ سيكون سعيداً بالجو الاجتماعي العام للأسرة دون أن يبدي اهتماماً كبيراً بأنواع الأطعمة التي يتناولونها . اجلسي بجواره لأن ذلك يسره وأنت الأقدر على التفاهم معه مباشرة، وحديثه كواحد من الحاضرين . وإذا كان طفلك يحاول شيئاً فشيئاً أن يأكل مما تأكلين، فتذكري دائماً أنه حتى سن ٦ شهور لا يجب أن يأكل البروتين إلا مرة واحدة في اليوم والأفضل في الغداء . سيحاول بنفسه أن يستخدم الملعقة الصغيرة، لا بأس . أما الشوكة فبعد سن ١٥ شهراً .

١ - بطاطس للقضم:

المقادير: (لوجبتين) ٢ حبة بطاطس / ٢ بيضة / $\frac{1}{4}$ كمثري / $\frac{1}{4}$ ليمونة / ملعقة كبيرة جبن بدون دسم مخفوق / ٢٠ جرام زبد / $\frac{1}{4}$ كوب لبن / ملعقة كبيرة بقسماط / قليل من الزعفران.

الطريقة: سخني الشواية (أو الفرن)، قشري البطاطس واغليها في ماء مملح. أخرجها وجففيها من الماء السطحي أهرسيها بملعقة كبيرة أو في مطحنة خضرت ثم ضعها في وعاء. صبب فوقها اللبن والزبد واطري الخليط يجف لبضع دقائق فوق نار هادئة مع التحريك. بعيداً عن النار، أضيفي إليها الجبن وبيضة واحدة والزعفران. أخفقي البيضة الثانية في طبق غير مسطح (مقعر) وأفرغي البقسماط في طبق آخر. اصنعي بيدك قطعاً صغيرة من خليط البطاطس واللبن والجبن والبيض، ثم اغمسي كل قطعة في البيض المخفوق ثم في البقسماط. وبعد ذلك ضعها في الفرن (أو فوق الشواية) حتى تأخذ اللون الذهبي بعد دقائق.

١ - عنب بالجوز:

المقادير: ١٥٠ جرام عنب أبيض أو أسود - يفضل بدون بذور / ١ ملعقة متوسطة من مسحوق الجوز (أو البندق) / ١ ملعقة صغيرة سكر مسحوق (بودرة).

الطريقة: يستخرج البذر من العنب (إن كان مُبذراً) بعد غسله جيداً، ثم يقشر، ثم يوضع في وعاء مع السكر، ومسحوق الجوز (أو البندق). أضيفي ٤ ملاعق كبيرة ماء. اتركيه فوق نار هادئة ينضج قليلاً لمدة ٣ ق حتى يبدأ الماء في الغليان اتركيه يبرد.



٢ - كوسة بالجبن واللبن:

الطريقة: سخني الفرن مسبقاً لدرجة ٢٨٠ مئوية. اغسلي الكوسة جيداً واقطعيها شرائح رقيقة جداً. وفي طبق فخار صغير ضعي فوقها الزبد ثم اللبن ثم جوزة الطيب والملح والجبن المطبوخ. اتركيها في الفرن الساخن نحو ١٥ دقيقة ثم تقدم دافئة.

المقادير: ١ كوسة / $\frac{1}{4}$ كوب لبن نصف دسم / ١ ملعقة صغيرة جبن مطبوخ (أو جرويير) مخفوق / قطعة صغيرة من الزبد / قليل جداً من جوزة الطيب / قليل جداً من الملح.

