

وصفات

صحية للرضع وصغار الأطفال





المقدمة

أفكار سهلة، صحية و عملية للوجبات الغذائية للرضع وصغار الأطفال من
عمر 6 أشهر إلى عمر 3 سنوات

من المهم أن تكون نوعية وكمية وقوام الطعام المقدم للطفل -
سواء في المنزل أو خارجه - مناسباً لعمر الطفل

أساسيات تخطيط الوجبات :

1. تناول حصص صغيرة على مدار اليوم.
2. تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة غذائية.
3. الانتظار ساعتين إلى ثلاث ساعات بين نهاية الوجبة الرئيسية أو الوجبة الخفيفة وبداية الوجبة التالية.
4. الحرص على أن تتضمن الوجبات الخفيفة، الأطعمة التي لم يتناولها الطفل في الوجبات الرئيسية مثل الفاكهة أو الخضروات.

وصفات غذائية للرضع من عمر ٦-٨ أشهر

1. البدء أولاً بالأطعمة المطحونة طحناً ناعماً (مسحوقة).
2. البدء بإعطاء الرضيع نوع واحد من الخضار أو الفواكه المهروسة لمدة 3 أيام؛ حتى يسهل مراقبة التحسس ثم البدء تدريجياً بخلط أكثر من نوع.
3. البدء باختيار الخضار مثل (البطاطس والكوسة والبروكلي) ثم الانتقال الى الحلوة منها مثل (البطاطا الحلوة والجزر والقرع).
4. عدم البدء بالفواكه الحمضية.
5. البدء تدريجياً بخلط نوع من الخضار أو الفواكه مع أحد أنواع الحبوب مثل (الأرز والشوفان).
6. يجب الا تزيد مدة ترك الأطعمة المطبوخة بدرجة حرارة الغرفة عن ساعتين وبعد ذلك يجب حفظه بالثلاجة أو الفريزر.
7. تحفظ الوجبات في الثلاجة لمدة يومين أو بالفريزر لمدة شهر.

أمثلة لوجبة الإفطار ٦-٨ أشهر

عصيدة الشوفان والتمر بالحليب

تكفي ل 4 حصص



طريقة التحضير

1. ينقع الشوفان بقليل بالماء لمدة لا تقل عن ربع ساعة تقريباً قبل إعداد الوجبة (من الممكن نقعه مسبقاً ووضعه بالثلاجة).
2. يطحن التمر جيداً حتى يصبح ناعماً.
3. يوضع الشوفان والحليب معاً في قدر ويُطهى على نار خفيفة النار مع التحريك طوال الوقت حتى تنضج العصيدة.
4. تترك لتبرد قليلاً قبل التقديم ثم يضاف ملعقة صغيرة من مطحون التمر إلى كل وعاء من العصيدة.

المكونات

1. (1/2 كوب) من الشوفان (منقوع بالماء).
2. 240 مل (1 كوب) حليب من حليب الام أو البدائل المصنعة لحليب الام.
3. 10 حبات تمر، مطحونة ناعماً (تتطلب القليل من الماء للطحن)

شوفان التفاح والتين

تُكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. ينقع الشوفان بقليل بالماء لمدة لا تقل عن ربع ساعة تقريباً قبل إعداد الوجبة (من الممكن نقعه مسبقاً ووضعه بالثلاجة).
2. يقطع التين نصفين وينقع بنصف كوب من الماء لمدة لا تقل عن ربع ساعة تقريباً قبل إعداد الوجبة (من الممكن نقعه مسبقاً ووضعه بالثلاجة). يوضع الشوفان والتفاح والتين معاً في قدر ويطهى باستخدام ماء منقوع التين على نار خفيفة مع التحريك.
3. تخلط بالخلط جيداً، ثم تترك لتبرد قليلاً قبل التقديم.

المكونات

1. 1/2 كوب) من الشوفان (منقوع بالماء).
2. تفاحة واحدة.
3. 4 حبات تين (منقوعة بنصف كوب ماء).

التفاح والموز المطحون

تُكفي لـ حصتين



طريقة التحضير

1. توضع جميع المكونات في الخلاط وتخلط جيداً حتى تصبح مطحونة ناعمة.

* يمكن استبدال الحليب بـ 1/2 كوب من الماء *

المكونات

1. 1/2 حبة موز كبيرة.
2. 1/2 حبة تفاحة مقشرة.
3. 120 مل (1/2 كوب) حليب اللام أو البدائل المصنعة لحليب اللام.

أمثلة لوجبة الغداء أو العشاء ٦-٨ أشهر

هريس الخضروات والعدس

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. يسلق العدس لمدة 15 دقيقة.
2. يسلق الأرز لمدة 15 دقيقة.
3. تطبخ جميع الخضروات بالبخار.
4. نضع العدس المسلوق والأرز مع الخضروات بالخلط وتخلط خلطاً جيداً.

المكونات

1. جزرة واحدة.
2. كوسة واحدة.
3. ملعقة كبيرة من الفلفل البارد المقطع.
4. 1/4 كوب من العدس الأحمر المسلوق.
5. 1/4 كوب من الأرز الأبيض.
6. 240 مل (1 كوب) ماء

البطاطس والبازلاء

تُكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. تسلق البطاطس والبازلاء أو تطبخ بالبخار حتى ينضج جيداً.
2. نضع الخضروات بالخلط بإضافة البقدونس والحليب ويخلط خلطاً جيداً.

المكونات

1. 1 حبة بطاطس، مغسولة ومقطعة مكعبات.
2. (1 كوب) بازلاء مجمدة.
3. (1 كوب) من حليب الام أو البدائل المصنعة لحليب الام.
4. 1 ملعقة كبيرة بقდونس طازج مفروم ناعماً.

البطاطا الحلوة

تُكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. يسخن الفرن عند درجة حرارة 180 درجة مئوية
2. تقشر البطاطس، ثم تقطع إلى حلقات وتوضع في الفرن لمدة 35 - 40 دقيقة حتى تنضج.
3. ثم تترك لتبرد قليلاً وتخلط مع الحليب ثم تقدم

المكونات

1. 1 حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم.
2. 5ملاعق كبيرة (90مل) من حليب الأم أو البدائل الصناعية لحليب الام

أمثلة للوجبة الخفيفة ٦-٨ أشهر

البسكويت المطحون مع الحليب والموز

تكفي لحتتين



طريقة التحضير

1. تطحن الموزة جيداً حتى تصبح ناعمة.
2. يمزج البسكويت المطحون والحليب والموز جيداً ثم يقدم.

المكونات

1. (4) من البسكويت المطحون.
2. (4/3 كوب) من حليب الام أو البدائل المصنعة لحليب الام.
3. 1 حبة موزة.

مهروس المشمش

تكفي لحصتين 



طريقة التحضير

1. يسلق المشمش لمدة 10 دقائق.
2. يخلط في الخلاط جيداً ثم تقدم.

* يفضل البدء بهذا النوع من الوجبات الذي يحتوي على نوع واحد من الخضار أو الفواكه في الأسابيع الأولى *
* يمكن إضافة فواكه أخرى مثل الكمثرى أو التفاح بعد تجربة كل نوع على حده ومع التقدم بالعمر *

* يمكن استبدال المشمش بنوع فاكهة آخر مثل التفاح أو المانجو *

المكونات

1. 4 حبات مشمش مقشر.
2. 120 مل (1/2 كوب) ماء

مهروس الكمثرى

تكفي لحصتين 



طريقة التحضير

1. تسلق الكمثرى ثم تخلط جيداً في الخلاط بماء السلق، أو تطبخ بالبخار وتخلط مع الماء.

* يفضل البدء بهذا النوع من الوجبات الذي يحتوي على نوع واحد من الخضار أو الفواكه في الأسابيع الأولى *
* يمكن إضافة فواكه أخرى مثل الكمثرى أو التفاح بعد تجربة كل نوع على حده ومع التقدم بالعمر *

* يمكن استبدال الكمثرى بنوع فاكهة آخر مثل التفاح أو المانجو *

المكونات

1. 1 حبة كمثرى
2. 60 مل (1/4 كوب) ماء

وصفات غذائية للرضع من عمر ٩ - ١٢ أشهر

1. البدء بتقديم أطعمة ذات قوام مهروس؛ لتشجيع الطفل على محاولات المضغ
2. زيادة عدد الوجبات تدريجياً
3. البدء بإدخال اللحوم والدواجن والأسماك.
4. البدء بإدخال الزبادي غير المنكهة.
5. يمكن ادخال البيض في إعداد الوصفات مع مراقبة أي أعراض تحسسية على الطفل

أمثلة لوجبة الإفطار ٩ - ١٢ أشهر

عصيدة التفاح والزبيب مع الحليب

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. توضع جميع المكونات في قدر غير لاصق وتترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق، مع التحريك طوال الوقت حتى تنضج العصيدة.
2. يترك ليبرد قبل التقديم
3. يضاف الزبيب المنقوع والمهروس مع الخليط السابق ويقدم

*يفضل نقع الشوفان والزبيب بماء دافئ قبل تحضيره بمدة ليسهل هرسه ويكسب ليونة أكثر *

المكونات

1. 1/2 كوب) من الشوفان الكامل
2. 1 1/2 كوب) من حليب الام أو بدائل حليب الام المصنعة
3. 1 تفاحة متوسطة مقشرة ومبشورة
4. 60 جم (1/2 كوب) من الزبيب المنقوع والمهروس
5. 1/2 ملعقة صغيرة قرفة

دخن بالتمر

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. يغسل التمر وينقع بماء قبل التحضير بربع ساعة.
2. يحمص الدخن على النار لمدة دقيقتين.
3. يضاف الماء للدخن ثم التمر ويقلب جيداً لمدة ربع ساعة.
4. يضاف الحليب مع الاستمرار بالهرس جيداً ويترك ليبرد ثم يقدم.

المكونات

1. (نصف كوب) دخن حب.
2. 8 حبات تمر بدون قشرة.
3. (1/2 كوب ماء).
4. (1/2 كوب) من حليب الأم أو بدائل حليب الأم المصنعة.

مخفوق البيض والبروكلي

تكفي لـ 2 حصتين



طريقة التحضير

1. يغسل البروكلي جيداً
2. يسلق البروكلي أو يطبخ بالبخار حتى يصبح طرياً ثم يهرس حتى نصل للقوام المطلوب
3. يخفق البيض مع الحليب والبروكلي جيداً
4. تسخن مقلاة على نار متوسطة ثم يضاف الخليط مع التحريك باستمرار حتى ينضج ثم يترك ليبرد قليلاً قبل التقديم

المكونات

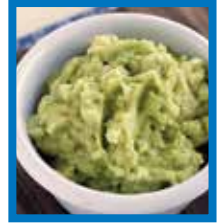
1. 1/4 كوب بروكلي (مقطع قطع صغيرة جداً)
2. 2 بيضات
3. (125 مل) 1/2 كوب من حليب الأم أو بدائل حليب الأم المصنعة

*التأكد من عدم ظهور أي أعراض
تحسسية على الطفل من البيض*

أمثلة لوجبة الغداء أو العشاء ٩ - ١٢ أشهر

مهروس البطاطس مع الأفوكادو والبازلاء

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. يسلق البطاطس حتى ينضج، ثم يصفى ويهرس جيداً مع الحليب
2. وتسلق البازلاء في الماء حتى تنضج، ثم تصفى وتترك تبرد قليلاً
3. تهرس البازلاء مع الأفوكادو والنعناع
4. ثم يوضع القليل من مهروس البطاطس ومهروس البازلاء والأفوكادو في وعاء ويقدم

المكونات

1. 1 حبة بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات
2. 1 ملعقة كبيرة من حليب الام أو بدائل حليب الام المصنعة
3. 90 جم (3/4 كوب) من البازلاء المجمدة
4. 1 حبة كبيرة من الأفوكادو الناضجة
5. 1/4 ملعقة كبيرة من النعناع المفروم ناعماً (اختياري)

الدجاج والخضروات

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. توضع جميع المكونات وتطهى على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج والخضار جيداً
2. تمزج جيداً حتى تصبح ناعمة أو تهرس حتى نصل للملمس المطلوب وتقدم

المكونات

1. 1 بصلة صغيرة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
2. 1/2 فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات صغيرة
3. 1 حبة جزر متوسطة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
4. 1/4 رأس بروكلي ، مفروم ناعماً
5. 120 جرام أو 4 أونصة (1 صدر دجاج) مسلوقة ومقطع إلى مكعبات صغيرة
6. 1 حبة صغيرة طماطم
7. 125 مل (1/2 كوب) ماء

قرع وسمك السلمون

تكفي لـ 2 حصتين



طريقة التحضير

1. تسلق البطاطس بالماء حتى تنضج.
2. تطبخ السلمون على النار بإضافة البصل والفلفل البارد. بدون تقليب
3. إضافة الكمون والأعشاب. بدون تقليب
4. يهرس البطاطس والسمك جيداً بقليل من ماء السلق بإضافة زيت الزيتون ثم تترك لتبرد وتقدم

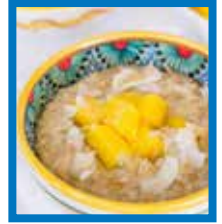
المكونات

1. نص كوب قرع مقطعة مكعبات.
2. 120 جم سمك السلمون.
3. نص ملعقة كبيرة بصل مفروم (أو مسحوق البصل).
4. نص ملعقة كبيرة فلفل بارد مفروم.
5. 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون.

أمثلة للوجبة الخفيفة ٩ - ١٢ أشهر

الكينوا مع مهروس المانجو

تكفي لحصتين 



طريقة التحضير

1. توضع الكينوا في قدر وتطهى على نار خفيفة حتى تنضج.
2. تصفى الكينوا من الماء وتوضع بالخلط بإضافة المانجو والزبادي وتهرس جيدا حتى يصبح ناعماً.
3. تترك لتبرد قليلاً قبل التقديم ثم يضاف ملعقة صغيرة من المانجو المهروس إلى كل وعاء من العصيدة

المكونات

1. 1 حبة مانجو مقشّرة ومقطعة
2. 1/2 كوب من الكينوا
3. 1/2 علبة من الزبادي

التفاح مع الزبادي

تكفي لحصتين 💡



طريقة التحضير

1. يسلق التفاح قليلاً بالماء ثم يهرس جيداً (يجب أن يكون التفاح طرياً عند هرسه) ثم يرش القليل من القرفة فوقه.
2. ثم تقدم مع الزبادي

المكونات

1. 1 تفاحة متوسطة مقشرة ومقطعة قطع صغيرة
2. 1/2 ملعقة كبيرة ماء
3. رشّة قرفة
4. 85 جم (1/2 علبة) زبادي

الموز والأفوكادو

تكفي لحصتين 💡



طريقة التحضير

1. يهرس الموز والأفوكادو جيداً بالشوكة.
2. ثم يوضع الحليب.

* يمكن الاستغناء عن الحليب حسب قدرة الطفل على المضغ والبلع *

المكونات

1. ملعقتين كبيرة من حليب الأم أو بدائل حليب الام المصنعة
2. نصف موزة.
3. نصف أفوكادو مستوية.

وصفات غذائية لصغار الأطفال من عمر 1 - 3 سنوات

1. البدء بتقديم قطع الطعام (أصابع الطعام)؛ بعد ظهور الأسنان وإتمام سنة من العمر لتشجيع الطفل على تناول طعامه بنفسه
2. التأكد من خلو الفواكه والخضار من البذور والقشرة؛ تجنباً للغصة والاختناق.
3. تقديم الأنواع التي يرفضها الطفل بأشكال مبتكرة؛ تسهل انجذابه و رغبته في تناول الطعام
4. البحث دائماً عن البدائل مثلًا: إذا كان الطفل يرفض الجزر يمكن استبداله بالقرع، واستبدال الشوفان بالأرز، كما يمكن هرس الخضروات وتحضيرها كصلصات لإضافتها أثناء إعداد الوجبات للطفل
5. استخدام أدوات المائدة المخصصة للأطفال
6. من الممكن استخدام العسل بعد السنة من العمر

أمثلة لوجبة الإفطار | - ٣ سنوات

البانكيك مع قطع الموز والتوت

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. تخلط جميع المكونات.
2. باستخدام مقلاة غير لاصقة، يسكب زيت جوز الهند ثم يشكل الخليط أقراصاً وتقلب الفطائر على الجهتين لمدة 30 ثانية
3. يقدم البانكيك مع أصابع الموز والتوت ويمكن تحليته بالعسل

المكونات

1. (نص كوب) حبوب الشوفان مطحون.
2. (نص كوب) طحين أسمر.
3. بيضة واحدة.
4. 240 مل (1 كوب) حليب كامل الدسم.
5. 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
6. نصف ملعقة صغيرة باكنج باودر.
7. 1/4 ملعقة صغيرة فانيليا.
8. رشة ملح.
9. نصف ملعقة صغيرة زيت جوز هند.
10. موزة وتوت للتزيين مع ملعقة عسل.

ساندويتش الأفوكادو مع الطماطم

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. لتحضير صلصة الطماطم، يخلط الطماطم والبصل والشبت و البقدونس و الفلفل معًا في وعاء.
2. يفرد خليط الطماطم على شريحتين من الخبز مع الأفوكادو المهروس
3. تقطع إلى مثلثات صغيرة وتقدم

المكونات

1. 1 حبة طماطم متوسطة مفرومة ناعماً
2. ملعقة كبيرة بصل أخضر
3. ملعقة كبيرة شبت
4. 1/2 ملعقة كبيرة بققدونس مفروم
5. رشة فلفل أسود
6. 4 شرائح كبيرة من خبز التوست الأسمر
7. 1 حبة أفوكادو كبيرة مهروسة
8. 1/2 ملعقة كبيرة ليمون

البيض والسبانخ

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. يخفق البيض والحليب معاً ثم تضاف السبانخ والملح.
2. في صينية غير لاصقة يصب الخليط ويخبز حتى ينضج البيض تماماً.

المكونات

1. 1/2 كوب سبانخ مفروم فرماً ناعماً.
2. 4 حبات بيض.
3. 1/4 حبة بصل مفرومة فرماً ناعماً.
4. 1/2 كوب حليب كامل الدسم. رشة ملح.

أمثلة لوجبة الغداء أو العشاء | - ٣ سنوات

حساء الدجاج مع الذرة الحلوة

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. يحمس البصل بإضافة الزيت ويقلب ثم يضاف مرق الدجاج مع التحريك لبضع دقائق حتى يلين البصل.
2. تضاف جميع المكونات الأخرى باستثناء الحليب، وتترك تغلي على نار هادئة لمدة 15 إلى 20 دقيقة.
3. يضاف الحليب ويقلب الخليط، ثم يترك ليبرد قليلاً ويقدم.

* يمكن تقديم شرائح من خبز التوست الأسمر مع الحساء *

المكونات

1. 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
2. 1 بصلة متوسطة، مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة.
3. 1 ملعقة كبيرة من مرق الدجاج المطبوخ.
4. 1 حبة بطاطس متوسطة الحجم، مغسولة ومقطعة مكعبات صغيرة.
5. 120 جم (1 صدر دجاج) مطبوخ ومقطع قطع صغيرة.
6. 200 غ من الذرة الحلوة المجمدة.
7. 1 ملعقة صغيرة من الأعشاب المجففة.
8. 1 ملعقة كبيرة بقادونس طازج مفروم ناعماً.
9. 500 مل (2 كوب) من الماء.
10. 250 مل (1 كوب) من الحليب كامل الدسم.

معكرونة البروكلي والفطر

تكفي لحصتين 💡



طريقة التحضير

1. تطهى المعكرونة في الماء المغلي لمدة 15 دقيقة حتى تصبح طرية.
2. يوضع البروكلي والفطر في وعاء على بخار المعكرونة المغلية.
3. يحمس البصل والثوم بإضافة الزيت.
4. يضاف البروكلي والفطر والمعكرونة معاً إلى نفس القدر ثم يضاف عليهم قليلاً من مرق الدجاج وكريمة الطبخ
5. تقلب مع الجبن ثم تترك لتبرد قبل التقديم

المكونات

1. (1 كوب) معكرونة.
2. رأس من البروكلي، مقطّع إلى زهيرات صغيرة.
3. 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
4. ملعقة كبيرة بصل مقطّع.
5. (1/4 ملعقة كبيرة) ثوم مهروس.
6. (1/4 كوب) فطر.
7. 60 جم من الجبن الطازج.
8. (1/4 كوب) كريمة الطبخ أو مرق دجاج.

سليق مع قطع الدجاج

تكفي لحصتين 💡



طريقة التحضير

1. يسخن الزيت ثم يضاف البصل والقرفة. نضع قطع الدجاج والماء الساخن لسلق الدجاج حتى ينضج جيداً.
2. نخرج الدجاج ثم يضاف الأرز ويسلق بمرقة الدجاج حتى ينضج ويهرس ثم يضاف الحليب مع الاستمرار بالتحريك.
3. نخلط الطماطم والبقدونس والكزبرة بالخلط لعمل صلصة الطماطم.
4. يترك ليبرد قليلاً قبل التقديم مع قطع الدجاج وصلصة الطماطم.

المكونات

1. 1 كوب أرز أبيض مغسول جيداً.
2. (240 مل) 1 كوب حليب كامل الدسم.
3. (120 مل) 1/2 كوب ماء ساخن.
4. 60 جرام من صدور الدجاج مقطّع قطع صغيرة.
5. ملعقة صغيرة زيت نباتي.
6. 1/2 بصلة مفرومة فرماً ناعماً.
7. عود قرفة. 8. رشة ملح.
9. طماطم واحدة.
10. كزبرة أو بقدونس حسب الرغبة.

أمثلة للوجبة الخفيفة | - ٣ سنوات

كعك التفاح والجزر

تكفي لـ 4 حصص



طريقة التحضير

1. في وعاء كبير يخلط الحليب والبيض والزيت والعسل والفانيليا معاً حتى تمتزج ثم يضاف الطحين والباكنج باودر والجزر والتفاح وتقلب جيداً
2. يخبز الخليط جيداً في الفرن لمدة 30 د ويترك ليبرد ويقدم

المكونات

1. 1 كوب جزر مبشور.
2. 1 تفاحة مبشورة.
3. بيضتين.
4. 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي.
5. 1 1/2 كوب طحين أسمر.
6. 3/4 كوب حليب كامل الدسم.
7. ملعقة صغيرة قرفة
8. ملعقة صغيرة باكنج باودر
9. 2 ملعقتين عسل
10. 1/4 ملعقة فانيليا

الحمص وأصابع الخضار

تكفي لحصتين 💡



طريقة التحضير

1. يوضع الحمص وعصير الليمون والزبادي والطحينة والثوم في الخلاط.
2. ويقدم مع أصابع الخيار أو الفلفل البارد أو الجزر.

المكونات

1. 2 ملاعق طعام من الحمص المطبوخ أو المعلب.
2. 1 ملعقة كبيرة زبادي.
3. نص ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
4. نص ملعقة كبيرة طحينة.
5. ربع ملعقة ثوم مهروس.
6. رشة كمون.
7. 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.

الزبادي مع الموز والفراولة

تكفي لحصاة واحدة 💡



طريقة التحضير

1. يوضع الزبادي في وعاء صغير وتصب عليه ملعقة العسل ويقدم مع أصابع الموز والفراولة.

المكونات

1. 1/2 علبة زبادي يوناني (يمكن استبداله بالزبادي العادي)
2. 1/2 موزة، مقشرة ومقطعة.
3. 2 حبتين فراولة (تقطع الى انصاف).
4. ملعقة صغيرة عسل.

بِالْإِسْمِ نَهْتَمِ