

مرحبا ماما.

مهم تبدأوا بإطعام البيبي بالأكلات العالية بالحديد لأنه بعد عمر الستة اشهر حليبك لا يوفر كميات كافية من الحديد لدعم نمو وتطور دماغه وتقوية دمه

لمساندتك أحببت أن اشاركك وصفتين عاليتين بالحديد يمكنك المباشرة بها كأطعمة أولية

1

الشوفان المدعم بالحديد مطحون جيداً

التحضير: امزجي ملعقة صغيرة من مسحوق الشوفان مع ٣-٤ ملاعق صغيرة حليبك / حليب صناعي حتى يصبح سائلاً

الكمية: في البداية ملعقة إلى ملعقتين صغيرة مرة يومياً وزيدي الكمية تدريجياً. وبعد ٣-٥ أيام يمكنك زيادة القليل من التمر للخلطة لزيادة كميته الحديد

2

عدس أحمر مطهو جيداً ومهروس

التحضير: اسلقي العدس حتى يذوب تقريباً وثم اهرسيه جيداً. ويمكنك خلطه مع الماء او مع حليبك او الحليب الصناعي حتى يصبح سائلاً

الكمية: ١-٢ ملعقة صغيرة، مرة يومياً

المباشرة بإطعام البيبي هي خطوة مهمة وممتعة عندما تعرفين الخطوات اللازمة. إن اردت الحصول على كل مل تحتاجينه لإطعام البيبي بطرق صحية سجلي في كورسي الجديد " مغامرة الطعام الأول: دليل التغذية الأولى للطفل "

صحتين
د. ليندا