

تذير المنزل

كيفية اعداد الطعام للأطفال

إذا بلغ الطفل سنة أو نحو سنة من عمره وخصوصاً بعد فطامه لزم أن نهي له أغذية مركبة من الابن ودقيق الحبوب مثل دقيق القمح والأرز وأن نلاحظ بنهاية الدقة هضمه لهذه الأغذية فما يناسب حالة هضمه منها نعطيه إياه

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

(١) اللبة

اللبة غذاء مركب من الابن ونوع من دقيق الحبوب . وهي غذاء طيب للأطفال ويلزم أن تحضر أولاً فأولاً وما زاد منها على حاجة الطفل لا يستعمل مرة أخرى لأن اللبة تفقد فائدتها إذا بقيت طويلاً . وعند ما نعطيها للطفل نلاحظ هضمه فان هضمها جيداً نعطيه منها مرتين في اليوم والأفلا وهي تحضر بالطريقة الآتية :

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

٢ - نضع في قدح نظيف ملءً بملعقة من دقيق الحبوب كالقمح أو

التبوكا ثم نضع فوقها قليلاً من الماء الصافي النقي . ثم نمزج الدقيق بالماء بملعقة نظيفة

- ٣ - نلقي الدقيق المذاب في الماء على اللبن متى 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 نعطيها للطفل

(٢) عجينة البطاطس

- لا يلزم اعطاؤها للأطفال الآ بكمية قليلة ولا تعطى لهم الآ بعد بلوغهم حوالي الثمانية عشر شهراً . وتحضر 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 » والمخ معاً ويجب أن يكون مضهبا « برشت » ويحضر كالآتي :
- ١ - يغلى الماء

- ٢ - يوضع البيض في الماء لمدة دقيقتين منبره صبرى