

5 میان وعده سریع

۵ تا ۱۰ ماهگی

۵ میان وعده سریع

کودک شما در این دوران ودهای تازه ای را تجربه می کند. این تغییرات منجر به گسترش توانایی های او در خوردن می شود. در این دوران، کودک شما می تواند غذاهای بیشتری بخورد و این به او کمک می کند تا انرژی بیشتری داشته باشد. در این دوران، کودک شما می تواند غذاهای بیشتری بخورد و این به او کمک می کند تا انرژی بیشتری داشته باشد.

تکه های سبزیجات

تکه های سبزیجات پخته شده مانند هویج، پاستا، یا آبلوبو می تواند غذای مناسبی برای کودک شما باشد. سبزیجات را به تکه های کوچک و مربعی برش دهید و با روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



ترکیب: یا:

مهمی نانکی (آدامس) با توتو و زرد (برای اضافه کردن پروتئین و آهن)



تکه های میوه

تکه های میوه بدون آبرغ و سبزیجات و میوه های تازه می تواند غذای مناسبی برای کودک شما باشد. میوه ها را به تکه های کوچک و مربعی برش دهید و با روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



ترکیب: یا:

پوره میوه با نان خشک یا بیسکویت و روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



تکه های پنیر یا سوسیس

تکه های پنیر یا سوسیس می تواند غذای مناسبی برای کودک شما باشد. پنیر و سوسیس را به تکه های کوچک و مربعی برش دهید و با روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



ترکیب: یا:

پوره پنیر با نان خشک یا بیسکویت و روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



پلو

پلو می تواند غذای مناسبی برای کودک شما باشد. پلو را به تکه های کوچک و مربعی برش دهید و با روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



ترکیب: یا:

پلو با سبزیجات پخته شده و روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



پاستای پخته شده

پاستای پخته شده می تواند غذای مناسبی برای کودک شما باشد. پاستا را به تکه های کوچک و مربعی برش دهید و با روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



ترکیب: یا:

پاستا با سبزیجات پخته شده و روغن زیتون یا کره کمی روغن بزنید.



لوازم ضروری کیف کودک

حالا که می توانید غذاهای کودک خود را آماده کنید، وقت آن رسیده است که لوازم ضروری کیف کودک خود را آماده کنید. لوازم ضروری کیف کودک شامل موارد زیر است:

