

طرز تهیه غذاهای کمکی

فرنی آرد برنج :

۱- آرد برنج : ۱ قاشق مرباخوری

۲- شکر : ۱/۲ قاشق مرباخوری

۳- شیر : ۵ قاشق مرباخوری (ترجیحاً شیر مادر و در

غیر اینصورت شیر پاستوریزه)

آرد برنج را با کمی آب و شکر کاملاً پخته و سپس ۵

قاشق مرباخوری شیر اضافه گردد . قوام فرنی باید کمی

بیشتر از قوام شیر مادر باشد .

حریره بادام :

مغز بادام شیرین : ۵ عدد

آرد برنج : ۱ قاشق مرباخوری

شکر : ۱/۲ قاشق مرباخوری

شیر پاستوریزه : ۱/۲ لیوان معمولی

ابتدا بادام را حدود چند ساعت در آب جوش خیس کرده

پوست آن را جدا نموده و پودر (رنده) می کنیم پودر

بادام را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده داخل شیر

(جوشیده سرد) می ریزیم و روی حرارت ملایم بهم

می زنیم تا قوامی مانند فرنی پیدا کند .

پوره سیب زمینی :

یک سیب زمینی را کاملاً شسته و با پوست بپزید . سپس

پوست آنرا کنده و با قاشق یا گوشت کوب آنرا نرم کرده و

با یک قاشق مرباخوری کره و یا روغن مخلوط کرده کم

کم به آن شیر پاستوریزه که قبلاً جوشانیده شده باشد

اضافه کنید تا روی اجاق به نرمی و غلظت دلخواه برسد .

پوره هویج :

یک هویج متوسط را کاملاً پوست کنده و پس از شستن با

کمی آب بپزید و بعد با کره یا روغن و شیر پاستوریزه

روی اجاق مخلوط کنید تا به غلظت دلخواه برسد .



کته نرم :

یک ماهیچه یا سینه مرغ را کاملاً با آب پخته ، سپس

حدود ۴ قاشق غذا خوری پر، از برنجی که قبلاً خیس

شده است به آن اضافه کنید تا همراه با هم بپزد

(۱ قاشق غذا خوری کره یا روغن به آن اضافه کنید) .

سوپ گوشت و سبزی :

۱- گوشت بدون چربی : ۱ تکه خورشتی (به

ترتیب اولویت استفاده : گوشت گوسفند ، مرغ و

گوساله)

۲- برنج : یک قاشق مرباخوری

۳- هویج متوسط : یک سوم هویج

۴- جعفری یا گشنیز : به مقدار کم

گوشت را کاملاً بپزید و برنج و هویج را اضافه کنید . پس

از پختن کامل باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا

به غلظت فرنی برسد .

توجه :

- به سوپ نمک ، شکر یا چاشنی اضافه نشود .

- سبزیها را باید در آخرین لحظات پخت اضافه کرد . در

ظرف را نیز بسته نگه دارید تا مواد مغذی آن از بین نرود .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد : ۰۳-۵۶-PA-EP-

طرز تهیه غذاهای کمکی

تهیه کننده : مهناز هنر جویان سرپرستار بخش اطفال

ناظر کیفی : آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

تابستان ۱۴۰۰

منبع :

راهنمای تغذیه (تغذیه تکمیلی شیر خواران) (دکتر اسفند یار مالی)



ماش ، آرد لوبیا را به اندازه ۱ قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کنید .

آب میوه :

بهترین آب میوه آب سیب و آب هویج خانگی می باشد
آب مرکبات آخرین آب میوه است که به کودک داده می شود .

قابل توجه مادران :

قبل از یک سالگی از دادن اسفناج ، عسل ، سفیده تخم مرغ و شیر گاو (استفاده شیر گاو در تهیه فرنی یا حریره بادام اشکالی ندارد) خودداری کنید .



- استفاده از اسفناج تا یک سالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیر خوار اضافه شود .

زرده تخم مرغ آب پز :

در حدود ۶ ماهگی یک عدد تخم مرغ را به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید تا کاملاً سفت شود . سپس زرده سفت شده را از سفیده آن جدا نموده و از روز اول به اندازه یک قاشق چایخوری از زرده تخم مرغ را در کمی آب یا فرنی حل کرده و به شیرخوار بدهید . هر روز صبح مقدار زرده تخم مرغ را به تدریج اضافه کرده تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل برسد . از آن روز به بعد هر روز نصف زرده تخم مرغ یا یک روز در میان یک زرده کامل را همراه فرنی یا حریره بادام به کودک بدهید .

سوپ دارای جوانه غلات یا حبوبات :

تهیه سوپ معمولاً از عدس و ماش که هضم آسانتری دارند شروع می شود . در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی و لوبیا قرمز بهتر است قبلاً آنها را خیس کرده پوستشان را جدا نموده و کاملاً پخت و به سوپ اضافه کرد . همچنین می توانید آرد حبوبات (آرد عدس ، آرد