



أفكار حول الطعام للأمهات والآباء المنشغلين

Food ideas for busy parents



بعض النصائح المفيدة للتخطيط المسبق

- عندما يكون لديك وقت للطبخ اطبخ ضعف الكمية التي تحتاجها وضع الكمية الزائدة في الثلاجة لاستخدامها لوجبة رئيسية أخرى.
- خزن في خزانة الطعام عدداً من المقومات المفيدة، مثل أنواع من صلصات البندورة ومساحيق المرق والباستا والأرز والكسكس والفاصولياء والأطعمة المعلبة كالتونة والسلمون والبندورة والذرة الصفراء والفاصولياء والحمص.
- املاً ثلاجتك ويزدادك بأشياء مثل الجبن والبيض والخضراوات المثلجة وخلطات القلي بالتقليب.

الوجبات الخفيفة

إن الوجبات الخفيفة هامة بأهمية الوجبات الرئيسية من حيث تغذية الأطفال. تُعتبر ثلاث وجبات رئيسية ووجبتان خفيفتان في اليوم عدداً مثالياً للأطفال الصغار. يمكن تقديم معظم الأطعمة التي تقدمها للطفل في الوجبات الرئيسية كوجبات خفيفة أيضاً. تشمل الوجبات الخفيفة المناسبة الأكثر شيوعاً الخبز والسيربال والفواكه ومشروبات الحليب. ولا ينبغي أن تكون الوجبات الخفيفة كبيرة، بل يجب أن تكون مغذية فقط.

جرب بعض هذه الأفكار للوجبات الخفيفة:

- بسكوته أو اثنتان مع جبن
- حبة فاكهة طازجة
- طاس من الفواكه المعلبة أو المطبوخة
- كوب صغير من مطحون الفواكه (smoothie)
- علبة صغيرة من اللبن الزبادي
- عدة أصابع خضراوات (للأطفال الصغار، اطبخ الخضراوات على البخار إلى أن تصبح طرية)



وجبات العشاء العائلية

احتفظ بلائحة بوجبات العشاء التي يمكن تحضيرها بسرعة وسهولة. من المفيد أيضاً الاحتفاظ ببعض الطعام في خزانة الطعام وفي الثلاجة لإعداد وجبات رئيسية يمكن صنعها وتقديمها في غضون دقائق معدودة. جرّب ما يلي:

- قلي خضراوات مخلوطة مع شعيرية البيض الصينية بالتقليب
- أرز مقلي مع خضراوات مخلوطة وبيض مطبوخ
- باستا مع صلصة بندورة وتونة وخضراوات مخلوطة
- فروج مشوي تحضره جاهزاً من السوق مع سلطة صنع المنزل وخبز مدور
- بيتزا صنع المنزل - خبز بيتا ورب بندورة ولحم خنزير مملّح وفطر وأناناس وجبن
- «بوريتوز» مع فاصولياء وخس وبندورة وأفوكادو ولحم بقر أو دجاج
- شوربة لحم وخضراوات أو شوربة الفاصولياء والخضراوات (معلّبة أو صنع المنزل). مع لفات خبز مدور مقرمش
- فاصولياء مطبوخة على خبز افرنجي محمّص وسندويش جبن
- بيض على خبز افرنجي محمّص مع بندورة مشوية وفطر مشوي

« تأكد من تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة في أوقات الوجبات الرئيسية... »

وجبات الغداء العائلية

يمكن أن تكون السندويشات واللفات وأنواع الخبز المدور سريعة وسهلة التحضير. اختر أنواعاً مختلفة من الخبز والحشوات كي لا يملّها الطفل.

- فيما يتعلق بالسندويشات حاول استخدام الخبز الأبيض الغني بالألياف أو الخبز الأسمر أو الخبز متعدد الحبوب النباتية. أو استخدم نوعين مختلفين من الخبز في السندويش الواحد.
- حاول استخدام الخبز المدور أو لفة فوكاشيا صغيرة. أو اصنع لفة باستخدام خبز بيتا أو قطعة خبز مسطّح.
- يظل طفلك راعياً في السندويشات أو اللفات إذا استخدمت مجموعة متنوعة من الحشوات. جرّب البيض أو التونة أو السلمون المعلّب أو اللحم البارد أو الدجاج أو الجبن. أضف بعض السلطة مثل الخس أو البندورة أو الخيار أو الألفلا المبرعم أو الجزر المبشور أو الشمندر أو الفطر المشرّح.
- جرّب حميص السندويشات أو اللفات المحتوية على حشوات مثل الفاصولياء المطبوخة والجبن.
- في الشتاء، أضف شيئاً من الشورية الساخنة إلى وجبة الغداء. جرّب صنع شوربة سمكة مثل شوربة minestrone (خضراوات وشعيرية ومرق اللحم) مع رغيف خبز مدور مقرمش.



يستطيع الأطفال في أول مشيتهم والذين في سن ما قبل المدرسة أن يأكلوا الأطعمة التي يأكلها باقي أفراد العائلة. حتى وإن كانت لديك مدة قصيرة فقط، فإنه يمكنك تحضير وجبة صحية، رئيسية أو خفيفة، بسرعة وسهولة. تأكد من تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة في أوقات الوجبات الرئيسية وتقديم الماء مع كل وجبة رئيسية وخفيفة.



وجبات الفطور العائلية

الفطور وجبة رئيسية هامة ويجب أن تكون جزءاً من الروتين كل صباح. تشمل خيارات وجبة الفطور الصحية ما يلي:

- سيريال مصنوع من حبوب نباتية كاملة مع الحليب والفواكه
- عصيدة وفواكه مع كوب من الحليب
- لبن زبادي وفواكه أو مطحون الفواكه (smoothie)
- قطعة خبز افرنجي محمّص أو قطيفة سمكة («كربت») مع جبن، مع شرائح فواكه
- فاصولياء مطبوخة وجبن على خبز افرنجي محمّص
- خبز فواكه محمّص مع كوب من الحليب