

عيّنة مجانية · المقدمة والفصول 1 إلى 3

أكل طفلك من 6 أشهر إلى سنتين

البداية بالطعام الصلب خطوة بخطوة: علامات الجاهزية، والأطعمة الأولى، ومسبّبات الحساسية، والأمان من الاختناق، والكميات حسب العمر، مع 60 وصفة من مطبخنا العربي

- 60 وصفة على 3 مراحل
- جداول للعمر والقوام
- صفحات متابعة للطباعة
- كل معلومة صحية بمصدرها

إعداد: فريق دليل الحامل

dalilalhamel.com · محدّث نوفمبر 2026

قبل الملعقة الأولى

يقترب الشهر السادس، وتأتي النصائح من كل اتجاه: الجدة تقترح ماء الأرز، والجارة تقسم أن طفلها أكل البيض في الشهر الرابع. هذا الكتاب مرجع هادئ لمطبخك: ما تقوله الجهات الصحية الكبرى فعلًا، وكيف تطبّقينه بأطعمة تعرفها عائلتك.

> **تنبيه مهم: هذا كتاب تثقيفي**
>
> المعلومات هنا للتثقيف العام ولا تغني عن طبيب الأطفال أو أخصائية التغذية التي تعرف طفلك، ولا يقدّم الكتاب تشخيصًا ولا جرعات أدوية. إن وُلد طفلك قبل موعده، أو عنده إكزيما شديدة أو حساسية معروفة من طعام، أو مشكلة في البلع أو النمو أو أي حالة صحية، فخطة إدخال الطعام تُرسم مع طبيبه. وفي أي طارئ، كصعوبة التنفس أو الاختناق، اتصلي بالإسعاف فورًا ولا تنتظري.

من أين جاءت معلومات هذا الكتاب

1. **أربع مرجعيات صحية، لا منتديات.** كل معلومة صحية هنا مأخوذة من WHO (منظمة الصحة العالمية)، أو NHS (الخدمة الصحية الوطنية في بريطانيا)، أو CDC (المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض)، أو AAP (أكاديمية طب الأطفال الأمريكية) عبر موقعها للأهالي HealthyChildren.org. في آخر كل فصل ملاحظة قصيرة بمصادره، وفي الملحق الأخير قائمة كاملة بالروابط وتاريخ الاطلاع.
2. **حين تختلف الجهات نخبرك.** كعدد الوجبات الخفيفة قبل السنة أو مقدار الماء: نضع ما تقوله كل جهة باسمها، ولا نخترع رقمًا وسطًا.
3. **الوصفات من مطبخنا.** عدس وفريكة وأرز ودجاج وزبادي وتمر وخضار السوق، مطبوخة بلا ملح ولا سكر ولا مكعبات مرق، ومعدّلة القوام لكل مرحلة.

كيف تستعملين الكتاب

- **طفلك على أبواب الشهر السادس:** ابدئي بالفصل 1 (علامات الجاهزية) ثم الفصل 2 لتختاري طريقتك، ثم الفصل 3 لأول أسبوعين.
- **بدأتِ فعلًا:** اقرئي الفصل 5 (أطعمة تنتظر السنة) والفصل 6 (الغصّة والاختناق) أولًا.
- **تبحثين عن فكرة لغداء اليوم:** الوصفات في الفصول 11 و12 و13.
- **تحبّين التنظيم:** اطبعي صفحات الملحق أ (صفحة 54).

المحتويات

1	هل طفلك مستعد؟ علامات الجاهزية للطعام الصلب	4
2	الهريس أم الفطام بقيادة الطفل؟	7
3	الأطعمة الأولى والحديد وخطة الأسبوعين الأولين	9
4	مسبّبات الحساسية: متى وكيف تقدّمينها	12
5	أطعمة تنتظر عيد الميلاد الأول	15
6	الغصّة والاختناق وأشكال التقطيع الآمنة	18
7	النظافة والتحضير والتخزين	21
8	الكميات والقوام حسب العمر	23
9	المشروبات: الماء والحليب والعصير	26
10	الطفل الانتقائي في الأكل	28
11	وصفات المرحلة الأولى: من 6 إلى 8 أشهر (20 وصفة)	30
12	وصفات المرحلة الثانية: من 9 إلى 11 شهرًا (20 وصفة)	38
13	وصفات المرحلة الثالثة: من سنة إلى سنتين (20 وصفة)	46
ملحق أ	صفحات للطباعة: المتابعة وخطة الأسبوع والتسوّق	54
ملحق ب	المصادر وتواريخ الاطلاع	59

رموز ستتكرر في الكتاب

صندوق أحمر «متى تتصلين بالطبيب فورًا»: علامات لا تحتمل الانتظار. **صندوق أخضر:** نصيحة عملية من المطبخ. **ملاحظة المصادر** في آخر كل فصل: من أين جاءت المعلومات الصحية فيه.

الفصل 1

هل طفلك مستعد؟ علامات الجاهزية للطعام الصلب

ليس في التقويم يوم سحري يصبح فيه الطفل جاهزًا للطعام. هناك عمر تقريبي تتفق عليه الجهات الصحية، وهناك جسد طفلك الذي يرسل إشارات واضحة حين يقترب الموعد. هذا الفصل يعلّمك قراءة الإشارتين معًا.

لماذا الشهر السادس تحديدًا؟

تشرح منظمة الصحة العالمية أن حاجة الرضيع إلى الطاقة والعناصر الغذائية تبدأ عند نحو ستة أشهر في تجاوز ما يقدّمه حليب الأم وحده، ولذلك توصي بأن يبدأ الطعام التكميلي في الشهر السادس، مع استمرار الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين أو أكثر. وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بالرضاعة الطبيعية وحدها نحو ستة أشهر، وتقول مراكز CDC إن البداية تكون في حدود ستة أشهر، وإن تقديم الطعام قبل أربعة أشهر غير موصى به.

كلمة «نحو» هنا مقصودة. الجهات نفسها تقول إن الجاهزية تتبع نموّ الطفل لا تاريخ ميلاده فقط، فبعض الأطفال يُظهرون العلامات قبل السادس بقليل وبعضهم بعده بقليل. والحليب، طبيعيًا كان أو صناعيًا، يبقى المصدر الأساسي للغذاء طوال السنة الأولى، والطعام يأتي إلى جانبه لا مكانه.

العلامات الثلاث التي تبحثين عنها

تصف NHS ثلاث علامات، وتؤكد أنها حين تظهر **معًا** من نحو ستة أشهر فهذا يعني أن الطفل مستعد لأول طعام إلى جانب الحليب:

العلامة	كيف تبدو على طفلك	طريقة بسيطة لملاحظتها
1. يجلس ويثبّت رأسه	يبقى جالسًا، بسند أو من دونه، ورأسه ثابت لا يتمايل	أجلسيه في حضنك أو في الكرسي العالي دقائق، وراقبي رقبته
2. ينسّق بين العين واليد والفم	ينظر إلى الطعام، ويمسكه، ويوصله إلى فمه بنفسه	ضعي أمامه لعبة آمنة أو قطعة خبز محمّص طرية وانظري ماذا يفعل
3. يبلع الطعام	يبتلع ما يدخل فمه بدل أن يدفعه بلسانه ويخرجه	إن خرج معظم الطعام على ذقنه كل مرة، فربما يحتاج أسبوعًا أو اثنين

وتضيف CDC علامات قريبة: أن يفتح فمه حين يُقدَّم له الطعام، وأن يحاول الإمساك بالأشياء الصغيرة، وأن ينقل الطعام إلى مؤخرة لسانه ليبلعه. أما AAP فتلفت إلى اهتمامه بطعامكم: يمدّ يده، ويفتح فمه، ويبدو متحمسًا وهو يراكم

تأكلون.

علامات تبدو جاهزية وهي ليست كذلك

كثير من الأمهات يبدأن مبكرًا لأن الطفل «لم يعد يشبع». تنبّه NHS إلى ثلاثة سلوكيات تُفهم خطأً على أنها استعداد للطعام، وهي في الحقيقة سلوكيات طبيعية في هذا العمر:

- **مضغ القبضة ومصّ الأصابع:** يرتبط كثيرًا بالتسنين والاستكشاف.
- **طلب رضعات إضافية:** الحل المعتاد قبل الجاهزية هو رضعات أكثر، لا طعام أبكر.
- **الاستيقاظ ليلًا أكثر من المعتاد:** البدء بالطعام لا يجعل الطفل ينام ليلًا أطول.

عن ماء الأرز والبسكويت المطحون في الرضّاعة

قد تسمعين نصيحة بإضافة الحبوب أو البسكويت إلى الرضّاعة «ليشبع». تقول AAP صراحة إن الحبوب لا توضع في الرضّاعة، لأنها تزيد خطر الاختناق وقد تؤدي إلى إفراط في الأكل، إلا إذا طلب الطبيب ذلك لسبب طبي محدد. الطعام الأول يُقدَّم بالملعقة أو باليد، والطفل جالس.

قائمة سريعة قبل اليوم الأول

- [ ] طفلي في حدود الشهر السادس، أو تحدثت مع طبيبه إن كان أصغر أو وُلد مبكرًا.
- [ ] يجلس ورأسه ثابت.
- [ ] يمسك الأشياء ويوصلها إلى فمه.
- [ ] يبلع ولا يدفع كل شيء بلسانه إلى الخارج.
- [ ] عندي كرسي عالٍ أو مكان يجلس فيه منتصبًا، وأعرف أنني سأبقى معه طوال الأكل.
- [ ] قرأت الفصل 6 عن الغصّة والاختناق، وأعرف رقم الإسعاف في بلدي.

متى تستشيرين الطبيب قبل أن تبدئي

- إذا وُلد طفلك قبل موعده: تنصح NHS بسؤال الطبيب أو الزائرة الصحية عن وقت البدء المناسب له، وتذكّر AAP بالحديث مع الطبيب قبل البدء بالأطعمة المقطّعة إن كان مولودًا مبكرًا أو يجد صعوبة في الجلوس أو المضغ.
- إذا بدا لك مستعدًا قبل ستة أشهر بوضوح، أو تأخرت العلامات كثيرًا بعدها.
- إذا كان عنده إكزيما شديدة أو حساسية معروفة من طعام (انظري الفصل 4).
- إذا كان يسعل أو يختنق كثيرًا مع الرضاعة، أو عنده مشكلة معروفة في البلع أو النمو.

مصادر الفصل: WHO، صحيفة وقائع «تغذية الرضّع وصغار الأطفال» (2026) · CDC، «When, What, and How to Introduce Solid Foods» · AAP/HealthyChildren، «Starting Solid Foods» · NHS، «How to start weaning your baby»g «Baby-Led Weaning». الروابط كاملة في الملحق ب.

الفصل 2

الهريس أم الفطام بقيادة الطفل؟

على الإنترنت يبدو الأمر كأنه معسكران: أمهات الملعقة والهريس، وأمهات القطع الطرية التي يمسكها الطفل بيده. الحقيقة أهدأ من ذلك بكثير، فالجهات الصحية لا تفرض طريقة، وكثير من العائلات تمزج بين الاثنتين دون أن تسمّي ما تفعله.

الطريقتان باختصار

البدء بالهريس: تطبخين الخضار أو العدس أو الدجاج حتى يطرى، ثم تهرسينه أو تخلطينه وتقدّمينه بالملعقة، وتتدرّجين بعد ذلك نحو القوام الأخشن والقطع.

الفطام بقيادة الطفل (Baby-led weaning): تصفه NHS بأنه تقديم أطعمة الأصابع وحدها منذ البداية، أي قطع طرية بحجم إصبع يمسكها الطفل ويأكل منها بنفسه، بدل الملعقة. وتصفه AAP بأنه انتقال تدريجي يأكل فيه الطفل قطعًا من طعام العائلة يطعم بها نفسه.

ما لكل طريقة وما عليها

الجانب	الهريس بالملعقة	الفطام بقيادة الطفل
التحكم في الكمية	تعرفين تقريبًا كم أكل، وهذا يطمئن كثيرًا من الأمهات	الطفل يقرّر متى يتوقف، وتذكر AAP أن أنصار الطريقة يرون في ذلك مساعدة على احترام الشبع
الحديد والسعرات	من السهل خلط اللحم أو العدس في الهريس	تنبّه AAP إلى أن الطفل قد يأخذ سعرات وحديدًا أقل إن مال إلى الفاكهة، فيلزم تقديم البروتين في كل وجبة
المهارات	تحتاجين إلى الانتقال إلى القطع والكتل في وقتها	تمرين مبكر على المسك والمضغ والتنسيق بين اليد والفم
النكهات والقوام	قد يطول البقاء على القوام الناعم إن لم تنتبهي	يتعرّف على قوام الطعام الحقيقي ونكهاته مبكرًا
الاختناق	الهريس الناعم سهل البلع	تقول AAP إن بعض الدراسات لم تجد خطرًا أعلى من الطريقة التقليدية، مع بقاء الحذر واجبًا
العملية اليومية	تحضير منفصل غالبًا، لكنه سهل في الخروج والسفر	يأكل من طعام العائلة المعدّل، مع فوضى أكثر على الطاولة والأرض

تذكر AAP أن الفوائد المنسوبة للفطام بقيادة الطفل، كالاستقلالية وتقليل الانتقائية لاحقًا، ما زالت الدراسات عليها قليلة. لذلك لا يحق لأحد أن يشعرك بالتقصير لأنك اخترتِ الملعقة، ولا بالتهوّر لأنك اخترتِ القطع.

الطريق الذي تختاره عائلات كثيرة: المزج

تقول AAP إنك تستطيعين تكييف الفكرة بما يناسب عائلتك، وإن الإطعام بالملعقة فترةً لا يمنع الطفل من تعلّم إطعام نفسه، وإن الهريس قد يكون مغذيًا وعمليًا في السفر. أما NHS فتنصح بألا يطول البقاء على الهريس الناعم: انتقلي إلى المهروس والقوام ذي الكتل وأطعمة الأصابع حالما يتقبّلها الطفل، واستمري في تقديم القوام الخشن من نحو 6 إلى 7 أشهر حتى يتعلّم مهارته.

في التطبيق، قد يبدو يومك هكذا: ملعقة من هريس العدس بالجزر في الغداء، وإلى جانبها أصبع كوسا مطهوّ على البخار يقلّبه الطفل في يده ويقضمه. بهذا يحصل على الحديد من الملعقة وعلى التمرين من القطعة.

اختبار الطراوة بإصبعين

قبل أن تقدّمي أي قطعة لطفلك، اضغطيها بين إبهامك وسبابتك. إن انهرست بسهولة فهي مناسبة للبداية. تنصح AAP بأطعمة يستطيع الطفل هرسها بلثته، مثل الموز الناضج والخضار المطهوّة على البخار واللحم المنسّل الطري، وبقطع على شكل أصابع لا على شكل دوائر.

ماذا عن الأكياس والبرطمانات الجاهزة؟

لا بأس بها في يوم مزدحم أو سفر. لكن NHS تقول إنها لا ينبغي أن تكون طعامًا يوميًا، وتنصح بعصر محتوى الكيس على الملعقة بدل أن يمصّه الطفل من فوهته، حتى يتعلّم الأكل لا الشرب. اقرئي الملصق واختاري ما ليس فيه سكر أو ملح مضاف.

قواعد مشتركة مهما كانت طريقتك

- يجلس الطفل منتصبًا في كرسي عالٍ، مربوط الحزام كما توصي AAP، ولا يأكل وهو مستلقٍ أو يحبو أو في السيارة (CDC).
- تبقين معه طوال الوجبة، فهذا ما تؤكده NHS وCDC معًا.
- لا تضعي شيئًا في فمه بالقوة. هو من يفتح فمه أو يمدّ يده.
- الطعام مبرَّد تمامًا قبل التقديم، فالأطعمة المطبوخة يجب أن تبرد جيدًا كما تذكّر NHS.

مصادر الفصل: NHS، «From around 6 months to 9 months?» · AAP/HealthyChildren، «Baby-Led Weaning: Is It Safe?» · CDC، «Choking Hazards». الروابط في الملحق ب. (تحديث ديسمبر 2024)

الفصل 3

الأطعمة الأولى والحديد وخطة الأسبوعين الأولين

أول ملعقة لا يُراد منها أن تُشبع، بل أن تعرّف. طفلك يكتشف أن للطعام طعمًا وحرارة وقوامًا، وأن الملعقة شيء يدخل الفم ويخرج. في الأسابيع الأولى تكفي كميات صغيرة جدًا، والمهم أن تكون التجربة هادئة.

بماذا نبدأ؟

تقول CDC إن ترتيب الأطعمة لا يهمّ لمعظم الأطفال، وإن الطفل بين 7 و8 أشهر يمكن أن يأكل خضارًا وفواكه ولحومًا وبروتينات أخرى وألبانًا غير محلّاة كالزبادي والجبن، وحبوبًا. وتقول AAP إنه لا دليل على أن البدء بالفاكهة يجعل الطفل يكره الخضار. أما NHS فتقترح البدء بخضار ليست حلوة، كالبروكلي والقرنبيط والسبانخ، لمساعدة الطفل على تقبّل طعوم متنوعة.

الخلاصة العملية: لا تقلقي من الترتيب، لكن لا تتركي الخضار المُرّة قليلًا إلى النهاية. قدّمي القرنبيط والكوسا والسبانخ مبكرًا وكرّريها.

لماذا الحديد في المقدمة؟

تقول CDC إن الحديد يدعم نموّ الدماغ ومناعة الطفل، وإن من المهم عند بدء الطعام الصلب تقديم أطعمة فيها حديد كافٍ، وتنبّه إلى أن فقر الدم بنقص الحديد قد يرتبط بصعوبات في التعلّم. وتنصح AAP بإدخال أطعمة غنية بالحديد والزنك مبكرًا، كاللحم أو الحبوب المدعّمة بالحديد، وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن يتناول الطفل يوميًا طعامًا من مصدر حيواني (لحم أو سمك أو بيض) إلى جانب الفاكهة والخضار، مع البقوليات والبذور بكثرة.

نوع الحديد	من أين يأتي (أمثلة CDC)	في مطبخنا
حديد «هيمي»: يمتصّه الجسم بسهولة أكبر	اللحوم الحمراء، الدواجن، الأسماك الدهنية، البيض	لحم الغنم أو البقر المفروم، الدجاج، السلمون والسردين بلا شوك، البيض المطبوخ جيدًا
حديد «غير هيمي»: امتصاصه أقل	حبوب الرضّع المدعّمة، الفاصوليا والعدس، التوفو، الخضار الورقية الداكنة	العدس بأنواعه، الحمص، الفاصوليا، السبانخ والملوخية، الحبوب المدعّمة
رفيق يحسّن الامتصاص: فيتامين C	الحمضيات، البروكلي، الملفوف، التوت، البابايا، الطماطم، البطاطا الحلوة	الطماطم في يخنة العدس، البرتقال المقطّع، البروكلي إلى جانب الحمص

تنصح CDC بجمع مصادر الحديد النباتي مع أطعمة غنية بفيتامين C لتحسين الامتصاص. لهذا ستجدين في وصفات هذا الكتاب العدس مع الطماطم، والحمص مع البروكلي، والسبانخ مع البرتقال.

عن حبوب الأرز للرضّع

تنصح CDC بالتنويع بين حبوب الرضّع المدعّمة، كالشوفان والشعير والحبوب المتعددة، بدل الاكتفاء بحبوب الأرز وحدها، بسبب التعرّض للزرنيخ. لا يعني هذا منع الأرز المطبوخ في وجبات العائلة؛ المقصود ألا يكون نوعًا واحدًا هو كل ما يأكله الطفل يوميًا.

كم وكيف في البداية؟

- **الكمية:** تقترح AAP البدء بنصف ملعقة صغيرة أو أقل، ثم ملعقة أو اثنتين، وتقول CDC بملعقة أو ملعقتين كبيرتين في البداية. ستزيد الكمية تدريجيًا حسب شهية الطفل.
- **عدد المرات:** تبدأ NHS بوجبة صغيرة واحدة في اليوم، في وقت يناسبك ويكون فيه الطفل غير جائع جدًا ولا متعب.
- **الحليب قبل الطعام أم بعده؟** الجهات تختلف: تقترح AAP قليلًا من الحليب أولًا ثم الطعام ثم بقية الرضعة، وتذكر NHS تقديم الرضعة بعد الطعام. جرّبي ما يجعل طفلك هادئًا ومستعدًا.
- **طعام واحد جديد في كل مرة:** تنصح CDC وAAP بتقديم طعام جديد بمكوّن واحد، والانتظار 3 إلى 5 أيام قبل الطعام الجديد التالي، لتلاحظي أي ردّ فعل.
- **الرفض ليس نهاية:** قد يحتاج الطفل إلى 10 محاولات أو أكثر ليتقبّل طعامًا أو قوامًا جديدًا، كما تقول NHS. إن أدار وجهه فلا تُصرّي، وعودي إليه في يوم آخر.

خطة مقترحة للأسبوعين الأولين

هذه خطة مرنة تطبّق قاعدة «طعام جديد كل 3 أيام» مع الجمع بين ما سبق أن تقبّله الطفل. الأرقام بين القوسين أرقام الوصفات في الفصل 11.

الأيام	الطعام الجديد	يُقدَّم معه أو وحده	فكرة
3–1	القرنبيط	وحده	هريس ناعم أو زهرات طرية ليمسكها (3)
6–4	العدس الأحمر	وحده ثم مع القرنبيط	أول مصدر حديد نباتي (5)
9–7	الكوسا	مع العدس	أصابع مطهوّة على البخار (13)
12–10	الدجاج	مع الكوسا	حديد هيمي وبروتين (6)
15–13	البطاطا الحلوة	مع الدجاج أو العدس	فيتامين C يساعد على امتصاص الحديد (12)

وبعد ذلك تتوسّع القائمة بسرعة: لحم أحمر، وبيض مطبوخ جيدًا، وزبادي كامل الدسم، وشوفان، وفواكه، ثم بقية مسبّبات الحساسية واحدًا تلو الآخر كما في الفصل 4. تذكّري أن الحليب ما زال الغذاء الرئيسي، فلا تقلقي إن كانت الكميات صغيرة.

متى تتصلين بالطبيب فورًا

بعد أي طعام جديد، راقبي طفلك. تذكر NHS أن ردّ الفعل التحسسي يظهر غالبًا خلال دقائق، وقد يتأخر حتى ساعتين، ومع حليب البقر قد يتأخر أيامًا.

- **اطلبي الإسعاف فورًا** إن ظهر تورّم في الشفتين أو اللسان أو الحلق، أو صعوبة في التنفس أو صفير أو سعال متواصل، أو شحوب أو زرقة، أو ارتخاء الطفل وقلّة استجابته. فهذه قد تكون علامات صدمة حساسية (التأقّ)، وهي حالة طارئة.
- **اتصلي بطبيب الطفل اليوم** إن ظهر طفح أحمر أو حكة، أو قيء أو إسهال بعد الطعام، أو احمرار العينين وسيلانهما، أو اشتداد الإكزيما. أوقفي ذلك الطعام إلى أن تتحدثي معه.

مصادر الفصل: NHS، «From around 6 months» «How to start weaning»g «When, What, and How to» · CDC، «Food allergies» «Introduce Solid Foods»g «Iron»g «Starting Solid Foods»g · AAP/HealthyChildren، «How Much and How Often To Feed» (تحديث يونيو 2026) · WHO، دليل التغذية التكميلية 2023 (ملخص ENN). الروابط في الملحق ب.

انتهت العيّنة المجانية

بقية الكتاب في النسخة الكاملة

عرفتِ متى يكون طفلك مستعدًا، واخترتِ طريقتك في البدء، وعرفتِ أول ما يدخل صحنه. النسخة الكاملة ترافقك من الملعقة الأولى حتى يجلس طفلك إلى مائدة العائلة في عيد ميلاده الثاني.

- **مسبّبات الحساسية بخطة واضحة:** البيض والفول السوداني والسمسم والقمح والسمك، ومتى تتحدثين مع الطبيب قبل البدء.
- **جدول الأطعمة المؤجّلة قبل السنة:** العسل والملح والسكر والمكسرات الكاملة وحليب البقر كمشروب رئيسي، مع السبب والبديل.
- **الغصّة أم الاختناق؟** كيف تفرّقين بينهما في ثوانٍ، وجدول بأشكال تقطيع العنب والتمر والنقانق والجزر واللحم، وخطوات الإسعاف الأولي من NHS.
- **النظافة والتخزين:** الثلاجة والفريزر وإعادة التسخين، وقاعدة الأرز الخاصة.
- **الكميات والقوام حسب العمر** (6–8 و9–11 و12–24 شهرًا)، والمشروبات: الماء والحليب والعصير، والتعامل مع الطفل الانتقائي.
- **60 وصفة من مطبخنا** مقسّمة على ثلاث مراحل: عدس وفريكة وأرز ودجاج وزبادي وتمر وخضار، لكل وصفة مكوّناتها وخطواتها وملاحظة للقوام وأخرى للتخزين.
- **صفحات للطباعة:** متابعة الأطعمة الجديدة مع عمود للتفاعل، وخطط وجبات أسبوعية، وقائمة تسوّق.

السعر: 6.99$ فقط · ملف PDF للقراءة والطباعة

https://dalilalhamel.com/كتاب-اطعام-الطفل-من-6-اشهر/

إعداد: فريق دليل الحامل