

روش تهیه نوعی آش برای کودکان ۸ ماهه

6 اسفند 1401

توجه به تغذیه و نوع مواد مصرفی در کودکان و به ویژه کودکان کمتر از یکسال، امری مهم است، زیرا در شرایطی به سر می‌برد که علاوه بر شیر مادر یا شیر خشک، می‌تواند از غذای خانواده، سبزی‌های پخته و میوه‌ها، البته به میزان کافی برای بهره‌مندی از ویتامین‌ها، املاح و خواص خوراکی‌ها استفاده کند.

بنابراین اگر کودک ۸ ماهه دارید، می‌توانید این آش را که به دلیل داشتن حبوبات، سبزی‌ها، گوشت و... دارای پروتئین، [ویتامین‌ها](#) و سایر نیازهای غذایی بدن است، تهیه کنید.

عدس و لوبیا به مقدار ۱۰ گرم و معادل یک قاشق غذاخوری را به مدت یک شبانه روز بخیسانید، سپس آن‌ها را به همراه ۲۰ گرم گوشت چرخ‌کرده گوسفند، معادل یک قاشق غذاخوری و ۵ گرم پیاز که معادل یک چهارم آن است، بپزید.

پس از پخت حبوبات، باید ۱۰ گرم برنج، معادل یک قاشق غذاخوری و ۵ گرم سبزی، معادل یک قاشق غذاخوری شامل؛ جعفری، شوید و گشنیز خرد شده را اضافه کنید و اجازه دهید لعاب برنج خارج شود.

در پایان ۵ گرم کره، معادل نصف قاشق غذاخوری را به آش اضافه کنید تا آماده سرو شود.