

## أطباق خاصة بالطفل الصائم



يجدر بالأُم الإهتمام بصغيرها الصائم، وإعداد أطباق ملوَّنة ومزيَّنة له، تجعله يُقبل على مائدة الإفطار ويتلذَّذ بمنوفها. هذه أفكار لأطباق الطفل الصائم:

عجِّلني الإفطار وأخِّري السحور:

أجعلني صغيرك يستهلَّ إفطاره بالتمر والحليب، وحثِّيه على أداء الصلاة بعدها، فالسكَّريات الموجودة في الحليب والتمر تمدُّ جسمه بالنشاط، وتساعد على تناول الوجبة. ولكن، إحدري تقديم الوجبات الدسمة والغنيَّة بالدهون المشبعة والمهدرجة والنشويات له. واجعلي السلطة الطبق الأوَّل، وذكِّريه بالقيم الغذائية الموجودة فيها، وأعطيه بعدها حصماً صغيراً من الصنوف الموجودة على المائدة، واجعليه يتذوَّق كلَّ المأكولات. وعند السحور، حاولي أن تكون الوجبة خفيفة وقيِّمة، ولكن تؤمِّن له الشبع، كالسمك مع الخضر، أو الدجاج المشويَّ مع الخضر، وابتعدي عن النشويَّات.

المعكرونة مع كرات اللحم (Balls Meat With Pasta):

المقادير (تكفي لشخص واحد):

- 80 غراماً من المعكرونة .
- 60 غراماً من اللحم المفروم .
- 175 غراماً من صلصة البندورة .
- 10 غرامات من جبنة "بارميزان" .
- 5 غرامات من الجزر المفروم .
- 5 غرامات من البصل المفروم .
- 5 غرامات من الكرفس المفروم .
- رشّة من الملح .
- رشّة من البهار الأبيض .
- زيت للقلي .

طريقة التحضير:

- 1- يُخلط اللحم المفروم مع الجزر والبصل والكرفس، ويُتبّل هذا المزيج بالملح والبهار. يُشكّل بصورة كرات صغيرة، تُقلّى بالزيت، وتوضع جانباً .
- 2- تُسلق المعكرونة في قدر تحتوي على الماء المضاف إليه الملح، وذلك لمدة 8 إلى 10 دقائق، ثمّ

تُغسل بالماء البارد، وتُصفى جيّدًا.

3- تُضاف صلصة البندورة إليها وكرات اللحم، ويُزيّن الوجه بجبن "بارميزان".

التمر:

يحتوي التمر على معادن مفيدة (الفسفور والكالسيوم والحديد والمغنيسوم والصوديوم والكبريت والكلور) وفيتامينات (أ وب1 وب2 ود). ويتركّب من 21% من الماء، وغني بسكّر العنب والفاكهة والقصب، ويمنح التمر الحديد والفسفور اللازمين للدم، ويساعد على الهدوء، خصوصاً للأطفال كثيري الحركة.

فطائر البيتزا:

المقادير (تكفي لشخصين):

- 25 غراماً من البصل المفروم ناعماً.

- 25 غراماً من الفلفل الحلو الملوّن المقطّع إلى مكعبات.

- 80 غراماً من الدجاج أو الروبيان.

- 20 غراماً من صلصة البندورة.

- 20 غراماً من جبنة "موزاريلا".

- 300 غرام من عجينة البيتزا.

- 30 غراماً من زيت الذرة.

لعجينة البيتزا:

- 200 غرام من الدقيق.

- 50 ملليغراماً من الماء.

- رشّة من الملح.

- رشّة من السكر.

- رشّة من الريحان.

- ملعقة كبيرة من الخميرة.

- 5 ملليغرامات من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

- 1- لإعداد العجينة: تُمزج مقاديرها، مع إضافة الماء تدريجياً، ثمّ تُعجن، وتُغطّى لمدة 10 دقائق.
- 2- يُقلى البصل والفلفل المشكّل لمدة 3 دقائق، في مقلاة تحتوي على الزيت، ثمّ يُضاف الدجاج أو الروبيان المقطّع وصلصة البندورة، مع تقليب هذا المزيج حتى ينضج.
- 3- تُمدّ عجينة البيتزا، يُضاف الحشو إليها، وتُغلق جيّداً. يُدهن وجهها بالزيت، ويتمّ إدخالها إلى الفرن لمدة 7 دقائق.

الزيادي:

يحتوي الزبادي على مادة "اللاكتوز باشيلس"، وهي عبارة عن ميكروب مجهريّ الحجم يهاجم الكائنات غير المرغوب فيها، عن طريق تكوين بيئة حمضية مضادة لها، يطهّر الأمعاء، ويقضي على 85% من الجراثيم الضارة بها، ويعيد تخزين "اللاكتوز باشيلس" في الإمعاء، في الوقت الذي تكون فيه الكائنات أو الميكروبات الأصلية في المنطقة قد تحطمت، نتيجة المرض أو المضادات الحيوية. يُسهّل الهضم ويُرطّب الجسم، غني بالفيتامينات (أ و ب ود)، مع نسبة كبيرة من الكالسيوم.

• مشاوي الأطفال (Barbecue Kids):

المقادير (تكفي لشخصين):

- صدر من الدجاج تبلغ زنته 60 غراماً.

- قطعة من فيليه اللحم تبلغ زنتها 60 غراماً.

- 100 غرام من البطاطا المقلية.

- 30 غراماً من صلصة "الباربيكيو" الجاهزة.

- رشّة من الملح.

- رشّة من البهار الأبيض.

- فصّ من الثوم المطحون.

- 10 غرامات من معجون البندورة.

- 15 ملليغراماً من زيت الذرة.

## طريقة التحضير:

- 1- يُقَطَّع الدجاج إلى مكعبات، ويُتبَل بالثوم ومعجون البندورة والملح والبهار.
- 2- يُقَطَّع اللحم إلى مكعبات، ويُتبَل بالملح والبهار وصلصة الباربيكيو.
- 3- تُوزَّع قطع اللحم والدجاج على أشياش، وتُشوى بعد دهنها بالزيت، وتُقدَّم مع البطاطا وصلصة الباربيكيو.

## حلى للأطفال:

يُصاب الصغير، على غرار الراشد، بالتخمة، لذا قدَّمي إليه ربع كوب من البايونج المخفَّف، وأعدِّي له حلى السمسم مع العسل، أو المكسَّرات المشكَّلة الخالية من الملح، أو الكعك الخالي من الكريما الدسمة المزينة بالفاكهة والمغلَّفة بالمرَّبَّى.

## أصابع السمك المقلية (Fingers Fish):

### المقادير (تكفي لشخصين):

- 200 غرام من السمك الطازج.

- بيضة .

- 80 غراماً من الكعك المطحون.

- 150 غراماً من البطاطا مقطَّعة إلى جوانح ومقلية .

- 40 غراماً من الدقيق.

- زيت للقلي.

طريقة التحضير:

1- يُقطّع السمك بشكل أصابع.

2- تُغمس في الدقيق، فالبيض، وأخيراً في الكعك المطحون، قبل أن تُقلَى بالزيت لتصبح ذهبية اللون.  
وتُقدّم مع جوانح البطاطا المقلية وصلصة الترتار.