



والد شدن همیشه دغدغه های خودش را دارد. چه قبل از تولد نوزاد و دوران بارداری و خرید **سیسمونی نوزاد** و ... تا زمانی که کودک شما شروع به غذا خوردن می کند.

لازم است که تا قبل از شش ماهگی نوزادان فقط از طریق شیر مادر و یا شیر خشک تغذیه شوند؛

از شش ماهگی می توانید در کنار تغذیه اصلی نوزاد (شیر مادر یا شیر خشک)، دادن غذای کمکی به نوزاد را نیز شروع کنید.

اولین غذای نوزاد باید بافت کاملاً یکنواخت کرمی شکل داشته باشد و رقت آن تنها کمی غلیظتر از شیر مادر باشد، درست مثل فرنی آرد برنج یا انواع سرلاک نوزادان.

فرنی نوزاد را می توانید با آب، شیر مادر و یا شیر پاستوریزه تهیه کنید. بعضی ها هم ممکن است به جای آرد برنج از شیر خشک استفاده کنند.

در ادامه طرز تهیه فرنی نوزاد شش ماهه را با دستورات عملی متنوع به شما آموزش می دهیم.

طرز تهیه فرنی برای نوزاد با آرد برنج خانگی

آرد برنج های موجود در بازار ممکن است از برنج نامرغوب تهیه شده و یا ناخالصی داشته باشند. بهترکار است که خودتان آرد برنج در خانه تهیه کنید.

اگر این کار برای شما وقتگیر است، یکبار مقدار زیادی از آن را تهیه کرده و در یخچال درون ظرف شیشه ای تا شش ماه نگه داری کنید.

مراحل تهیه آرد برنج در خانه

- برنج مرغوب که بهتر است برنج ایرانی باشد را شسته و درون سینی پهن کنید تا خشک شود. می توانید از برنج نیم دانه مرغوب یا خرده برنج هم استفاده کنید.

- بعد از خشک شدن، برنج ها را با آسیاب خرد کرده و سپس الک کنید.
- آرد برنج الک شده را درون ظروف شیشه ای بریزید و در یخچال نگه دارید. (تا ۶ ماه قابل نگهداری است)
- برنج ها قبل از آسیاب شدن خوب خشک شده باشند، وگرنه احتمال دارد برنج کپک بزند.

در طرز تهیه فرنی برای نوزاد می توانم کمی شکر به فرنی بزنم؟

بهتر است به فرنی شکر نزنید یا خیلی کم بزنید در حد نصف قاشق مرباخوری. به این فکر نکنید که بدون شکر بی مزه است و بچه نمی خورد!!

شیرخوار شما تاکنون فقط شیر می خورده که طعم آن تفاوت چندانی با این فرنی ندارد بنابراین هرگز ذائقه فرزندتان را به غذاهای شیرین سوق ندهید.

آیا می توانیم باقی مانده فرنی نوزاد را نگه داریم؟

توجه داشته باشید که اگر فرنی را با شیر گاو تهیه کنید، می توانید آن را یک روز در یخچال نگه داری کنید اما اگر از شیر خشک برای تهیه فرنی استفاده می کنید، باقی مانده غذای شیرخوار قابل نگه داری نیست و باید آن را دور بریزید.

طرز تهیه فرنی نوزاد با شیر مادر

مواد لازم برای تهیه فرنی با شیر مادر

- یک قاشق مرباخوری سر صاف آرد برنج
- نصف قاشق مرباخوری سر صاف شکر یا خرده نبات
- پنج قاشق مرباخوری شیر (ترجیحاً شیر مادر باشد)

روش پخت فرنی با شیر مادر

۱- آرد برنج و شکر را باهم مخلوط کنید و با کمی آب بپزید.

۲- ۵ قاشق غذاخوری شیر خود را اضافه کنید.

۳- بلافاصله بعد از آنکه قوام آن کمی بیشتر از شیر مادر شد، زیر گاز را خاموش کنید.

نکته: شیر شما نباید مدت زیادی حرارت ببیند.

شیر شما نباید مدت زیادی حرارت ببیند. بعد از خنک شدن تا حدی که پشت دستتان را نسوزاند، می توانید نوزادتان را با این غذای مقوی تغذیه کنید.

فرنی با شیر مادر

مواد لازم

یک قاشق مرباخوری سر صاف

آرد برنج

پنج قاشق مرباخوری

شیر
ترجیحاً شیر
مادر باشد

نصف قاشق مرباخوری سر صاف

شکر
یا خرده نبات

طرز تهیه

آرد برنج و شکر را باهم مخلوط کنید و با کمی آب بپزید
پنج قاشق غذاخوری شیر خود را اضافه کنید
بلافاصله بعد از آنکه قوام آن کمی بیشتر از شیر مادر شد
زیر گاز را خاموش کنید
نکته: شیر شما نباید مدت زیادی حرارت ببیند

طرز تهیه فرنی نوزاد با شیر پاستوریزه

مهم‌ترین تفاوت طرز تهیه فرنی نوزاد با شیر پاستوریزه با طرز تهیه فرنی نوزاد با شیر مادر در این است در اینجا باید از قبل از مصرف شیر را بجوشانید، ولی برای شیر مادر نیازی به این کار نیست.

بعضی از والدین نگران این هستند که فرزندانشان نسبت به شیر پاستوریزه آلرژی داشته باشد؛ جوشاندن شیر باعث کاهش مواد حساسیت‌زای آن می‌شود و معمولاً نوزادان با خوردن فرنی‌هایی که با شیر پاستوریزه درست شده‌اند، دچار حساسیت نمی‌شوند.

با این وجود بای نسبت به هرگونه علائم حساسیت در کودکان هشیار باشید و دقیقاً بدانید که کودک از چه سنی می‌تواند شیر گاو بخورد.

مواد لازم برای فرنی نوزاد با شیر پاستوریزه

- یک قاشق مرباخوری سر صاف آرد برنج
- نصف قاشق مرباخوری سر صاف شکر یا خرده نبات
- ۲۱۱ میلی‌لیتر شیر پاستوریزه (معادل نصف لیوان معمولی)

طرز تهیه فرنی نوزاد با شیر پاستوریزه

- ابتدا به مدت ۱۱ دقیقه شیر پاستوریزه را در ظرفی بجوشانید.
- کمک آب جوشیده سرد شده، اضافه کنید تا حجم شیر و آب همان نصف لیوان شود
- سپس آرد برنج و شکر را به شیر اضافه کنید و تا با حرارت قوام پیدا کند.
- به محض اینکه قوام آن کمی بیشتر از شیر مادر شد، زیر گاز را خاموش کنید.

فرنی با شیر پاستوریزه

مواد لازم

یک قاشق غذا خوری	آرد برنج
نصف قاشق مرباخوری سر صاف	شکر
نصف لیوان معمولی یا 211 میلی لیتر	شیر پاستوریزه

طرز تهیه

ابتدا به مدت 11 دقیقه شیر پاستوریزه را در ظرفی بجوشانید کمک آب جوشیده سرد شده، اضافه کنید تا حجم شیر و آب همان نصف لیوان شود. سپس آرد برنج و شکر را به شیر اضافه کنید و تا با حرارت قوام پیدا کند. به محض اینکه قوام آن کمی بیشتر از شیر مادر شد، زیر گاز را خاموش کنید

طرز تهیه فرنی نوزاد با شیر خشک

معمولا این فرنی برای نوزادانی مناسب است که به دلایلی نمی‌توانند از شیر مادر تغذیه شوند و به شیر گاو نیز حساسیت دارند.

تهیه فرنی نوزاد با شیر خشک تفاوت چندانی با فرنی آرد برنج ندارد.

مواد لازم برای تهیه فرنی نوزاد با شیر خشک

- ۲ قاشق مرباخوری سر صاف آرد برنج
- یک فنجان آب
- یک پیمانه شیر خشک
- نصف قاشق مرباخوری سر صاف شکر یا خرده نبات

روش تهیه فرنی نوزاد با شیر خشک

- آب را با شیرخشک در ظرف کوچکی (ترجیحا لعابی) بریزید؛
- سپس آرد برنج را به آن اضافه کنید.
- آرد برنج را با کمک پشت قاشق، کاملا در آب حل کنید.
- شکر یا خرده نبات را هم اضافه کنید.
- حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ظرف را روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید.
- منتظر بمانید تا غلظت فرنی نوزاد کمی بیشتر از شیر مادر شود؛ سپس شعله را خاموش کنید .
- اجازه دهید تا در دمای اتاق کاملا سرد شود.

مواد لازم فرنی با شیر خشک

آرد برنج	دو قاشق مرباخوری سر صاف
شیر خشک	یک پیمانه
شکر یا خرده نبات	نصف قاشق مرباخوری سر صاف

طرز تهیه

آب را با شیرخشک در ظرف کوچکی (ترجیحا لعابی) بریزید سپس آرد برنج را به آن اضافه کنید، آرد برنج را با کمک پشت قاشق، کاملا در آب حل کنید، شکر یا خرده نبات را هم اضافه کنید. حدود 15 تا 20 دقیقه ظرف را روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید. منتظر بمانید تا غلظت فرنی نوزاد کمی بیشتر از شیر مادر شود؛ سپس شعله را خاموش کنید

طرز تهیه فرنی نوزاد بدون شیر (طرز تهیه فرنی نوزاد با آب)

ما طرز تهیه فرنی نوزاد با شیر پاستوریزه شیر مادر و حتی شیر خشک را گفتیم؛

اگر نوزادتان به شیر گاو حساسیت دارد یا به هر دلیلی نمی‌خواهید شیر خود را به او بدهید می‌توانید از شیر خشک برای تهیه فرنی نوزاد استفاده کنید. یا می‌توانید تنها از آرد برنج و آب استفاده کنید.

مواد لازم درست کردن فرنی بدون شیر

- یک قاشق غذاخوری آرد برنج
- مقدار کمی شکر
- آب

روش تهیه فرنی بدون شیر و با آب

ابتدا شکر و آرد برنج را در یک فنجان آب حل کنید؛

- ابتدا شکر و آرد برنج را در یک فنجان آب حل کنید؛
- روی گاز به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حرارت دهید تا به قوام یک ماست شل برسد. سپس حرارت را خاموش کنید.

فرنی بدون شیر		مواد لازم
یک قاشق غذا خوری	آرد برنج	
مقدار کمی	شکر	
<p>طرز تهیه</p> <p>ابتدا شکر و آرد برنج را در یک فنجان آب حل کنید؛ روی گاز به مدت 15 تا 20 دقیقه حرارت دهید تا به قوام یک ماست شل برسد سپس حرارت را خاموش کنید</p>		

البته اگر امکان استفاده از شیر را در فرنی دارید، بهتر است بدون شیر فرنی درست نکنید. چراکه قطعا فرنی با شیر پاستوریزه یا شیر مادر مقوی‌تر است.

طرز تهیه فرنی برای نوزاد رفلاکسی

رفلاکس در نوزادان بسیار شایع است؛ غذا دادن به نوزاد رفلاکسی اصول و قواعد خودش را دارد که اگر آنها را رعایت کنید کمک بسیاری به کودک خود خواهید کرد.

لعاب برنج به دلیل آنکه باعث تشدید رفلاکس می‌شود توصیه نمی‌شود؛ بنابراین اگر به دنبال طرز تهیه فرنی برای نوزاد رفلاکسی هستید باید بدانید که فرنی آرد برنج به هیچ وجه انتخاب خوبی نیست.

معمولا متخصصین کودکان توصیه می‌کنند که شروع غذای کمکی در این کودکان با پوره غلات و سبزیجات و سوپ های میکس شده خانگی باشد.

حتی حریره بادام نیز بهتر است برای این کودکان مصرف نشود.

این نوشته در omigo.ir منتشر شده است ، شما هم در امیگو میتوانید بنویسید و آنرا با دیگران به اشتراک بگذارید