ARABIC

NHS Greater Glasgow and Clyde

Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

وصفة حزمة الوجبات من "Prepmate" لمشروع Thrive Under 5 Project

يرجى ملاحظة: تحتوي هذه الوصفة على مكعبات/مسحوق مرق.

لا ينبغي استخدام مكعبات/مسحوق المرق (الإصدارات القياسية والمنخفضة الملح) مع الأطفال دون سن ١٢ شهرًا ولا ينصح به للأطفال دون سن ١١ عامًا. إذا كنت تخطط لاستخدام مكعب(مكعبات)/مسحوق مخزون الملح المنخفض المقترح لهذه الوصفة، فيرجى إضافته في نهاية الطهي، مع إخراج حصة الرضيع/الطفل قبل القيام بذلك. يمكن استخدام الأعشاب والتوابل الخفيفة.

نسيج الأطعمة مهم جدًا للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و١٢ شهرًا (مرحلة بدء المواد الصلبة)، بدءًا من المهروسة جيدًا إلى المتكتلة إلى المفرومة بعد ذلك (بما يتناسب مع العمر/المرحلة). يوصى أيضًا بمكونات غذائية بسيطة في مرحلة الفطام المبكر وليس الأطباق المركبة. استشر الزائر الصحي/ أخصائي التغذية للحصول على المشورة واطلع على:

www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods

اتبع هذا الرابط للحصول على وصفات ومعلومات أوسع حول تقديم الأطعمة الصلبة لطفلك:

www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/

لوصفات أخرى مناسبة للعائلة، اطلع على: **www.parentclub.scot/recipes**

لمزيد من المعلومات حول الملح، يرجى الرجوع إلى: **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

حساء العدس السهل (EASY LENTIL SOUP)

المكونات (تكفي ٤ أشخاص)

- ٣ مكعبات مرقة خضار قليلة الملح
- ٤٠٠ جم (٣-٤) جزر
- ١ بصل
- ١٧٠ جرام عدس أحمر

قائمة مخزن المؤونة

- ماء

المعدات اللازمة

- قِدر كبير
- ملعقة خشبية
- لوح تقطيع
- سكين حاد
- مبشرة
- إبريق قياس
- خلاط يدوي (اختياري، تقترح هذه الوصفة استخدام خلاط يدوي إذا كان هناك حاجة إلى قوام أكثر سلاسة)



زمن التحضير:
١٠ دقائق
وقت الطهي:
٣٠ دقيقة

الطريقة

١. اغسل الجزر ثم ابشر الجزر.
٢. قشر البصل ثم قطعه ناعماً.
٣. ضع الجزر والبصل ولترين من الماء ومكعبات المرق والعدس في قِدر كبير.
٤. يُغلى المزيج، ثم تُخفَّف الحرارة ويُترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح العدس طرياً. يقلب من حين لآخر.
٥. حساؤك جاهز الآن للتقديم. إذا كنت ترغب في الحصول على قوام أكثر سلاسة، فقم بإزالة الحساء من الحرارة واتركه يبرد قبل الخلط باستخدام خلاط يدوي.

معلومات الحساسية:

الكرفس: مكعبات مرقة خضار

الكبريتات: مكعب مرق الخضار

البقوليات: عدس أحمر