



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



طرق طبيعية بديلة لتثقيل السوائل

Alternative Natural

Methods for Thickening

## بعض المكونات الطبيعية التي تساعد في تكثيف



### السوائل:

- الفواكه مثل:

الموز، الفراولة، المانجو، التوت الأحمر والأزرق والأسود، الخوخ  
والمشمش.

- الخضار مثل:

البطاطس العادية، البطاطس الحلوة، الجزر،

- السريلاك،

- الشوفان،

- بودرة الجيلاتين الطبيعية،

- الشابورة،

- العسل الطبيعي،
- اللبن الرائب واللبن الزبادي،
- النشأ الطبيعي،
- الكاسترد.

يمكن خلط أي من المكونات المفضلة وإنشاء  
وصفات مختلفة بالكثافة المرغوبة.

وصفات عصائر بكثافة اللبن :

- عصير المانجو الطازج:

يتم خلط حبتين من فاكهة المانجو في الخلاط بدون أي إضافات.

- **عصير مشكل:**

خلط عدة أنواع من الفواكه المفضلة مع إضافة القليل من الحليب إلى أن تصل للكثافة المطلوبة.

- **حليب بالموز:**

حبة موزة + كاسة حليب + سكر أو عسل حسب الرغبة.

- **عصير فراولة باللبن:**

٥ حبات فراولة + كاسة لبن + سكر حسب الرغبة.

- **عصير فواكه:**

٤/١ كاسة عصير تفاح طبيعي + ٤/١ كاسة عصير برتقال

طبيعي + كوب خوخ أو كمثرى.

## • لبن بالفواكه:

كوب لبن زبادي منكه + نوع الفاكهة المفضلة.

## وصفات عصائر بكثافة العسل:

### حليب الشوكولاتة:

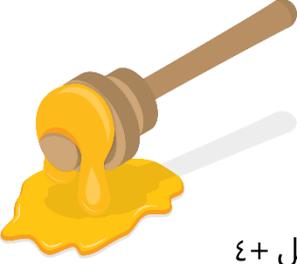
كوب من زبادي الشوكولاتة +  $\frac{3}{1}$  كوب حليب سائل + ٤  
ملعق سيريلك القمح.

### عصير الفواكه:

على حسب الرغبة  $\frac{2}{1}$  كوب من أنواع التوت المفضلة  
+ حبة موز.

## لبن بالفواكه:

كوب لبن زبادي مخلوط + نوع الفاكهة المفضلة +  
يخفف بملعقة لبن سائل إلى أن يصل لكثافة العسل.



## وصفات بكثافة الزبادي:

- خضار مهروسة ومخففة إلى كثافة الزبادي.
- مأكولات طبيعية ثقيلة مثل: الموز المهروس، الشوفان، الزبادي مع الفواكه، والبطاطس المهروسة.



## طريقة استخدام المثقل :

- يتم إضافة البودرة أولاً بالكمية المذكورة حسب التعليمات في كأس جاف نظيف
- يتم إضافة السائل فوق البودرة
- ابدأ بالخلط مباشرة إلى أن تمتزج البودرة بالسائل ويصل السائل لكثافة المستوى 2 (الثقيل المعتدل)
- اترك السائل لمدة دقيقة قبل التقديم



## طريقة تثقيل أنواع الحليب لمن لديهم حساسية:

استشيرى أخصائى التغذية أولا قبل استعمال هذه الوصفة.

أضيفى ٣ ملاعق من الملعقة بداخل

الحليب على كل ٦٠ مل من الماء.



**مثال:** ٦ ملاعق من الحليب على ١٢٠

مل من الماء.

استعملى الحليب مباشرة أو فى غضون ١٠ دقائق من التحضير.

إذا كان الطفل يستعمل شركة أخرى من حليب مضاد الارتجاع،

استشيرى أخصائى التغذية وأخصائى البلع.

# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم إضطرابات البلع والصوت

HEM3.25.0001756