

الطعام الصحي للأطفال من عمر 6 إلى 12 شهرًا Healthy Eating for Babies Age 6 to 12 Months

ما هي الأطعمة التي ينبغي تجنبها

هذه الأطعمة يمكن أن تسبب المرض، ولا ينبغي تقديمها للأطفال:

- ✘ العسل
- ✘ البراعم النيئة مثل البرسيم وبقلة المونج وال فول
- ✘ العصير أو الحليب غير المبستر
- ✘ البيض، واللحوم، والدواجن، والأسماك، والمأكولات البحرية الخام أو غير المطهوه.

نبذة عن زبدة الفول السوداني

يمكن تقديم زبدة الفول السوداني لمعظم الأطفال بدايةً من عمر 6 أشهر. ويشمل ذلك الأطفال الذين يعانون من الأكزيما البسيطة أو المتوسطة، والأطفال ممن ثبتت إصابة أبويهم أو أشقائهم بإحدى حالات الحساسية مثل الأكزيما، أو الحساسية من بعض الأطعمة، أو حمى القش.

لتقديم زبدة الفول السوداني، يُضاف 15 مل (ملعقة كبيرة) من زبدة الفول السوداني الناعمة إلى 15 مل (ملعقة) ماء دافئ (تصلح مياه الشرب من الصنبور). ويتم خلط المزيج حتى يصبح ناعم ولا توجد به كتل. ويتم تقليب ذلك في 30 مل (ملعقتان كبيرتان) من حبوب الرضع المجهزة. وقدميها لطفلك قدر ما يريد.

إذا كان طفلك يعاني من أكزيما حادة أو حساسية من البيض، اسأل طبيبك قبل تقديم زبدة الفول السوداني.

رد فعل محاولة التقيؤ

من الطبيعي أن يُصاب طفلك برد فعل محاولة التقيؤ من خلال تقلص العضلات الخلفية للـم عندما يتعلم تناول أطعمة مختلفة القوام. وتختلف هذه الظاهرة عن ظاهرة الشرَق.

قواعد السلامة لمنع الشرَق

اجلسي مع طفلك عندما يتناول الطعام – ولا تتركه وحده أبدًا. كما أن إعطائه طعام أثناء حبسه في مقعد السيارة سلوك غير آمن.

أمثلة على الأطعمة التي يمكن أن تسبب الشرَق:

- ✘ المكسرات والبذور
- ✘ الفشار
- ✘ الحلوى الكبيرة
- ✘ حبات العنب الكاملة
- ✘ كرات زبدة الجوز اللزجة
- ✘ البندورة الصغيرة بحجم الكرز
- ✘ نقانق الهوت دوغ
- ✘ الخضروات الصلبة الخام مثل الجزر
- ✘ المارشملو
- ✘ الكرفس

حليب ثدي الأم هو الخيار الأفضل للحليب حتى بلوغ طفلك لعمر العامين أو أكثر. وينبغي إعطاء الأطفال الذين لم يرضعوا رضاعة طبيعية من ثدي الأم حليب صناعي يتم شراؤه من المتاجر.

متى ينبغي البدء بتقديم الأغذية الصلبة

- عند 6 أشهر تقريبًا عندما يتمكن طفلك من:
- ✓ الجلوس في كرسي والميل للأمام
 - ✓ التحكم برأسه ورفعها لأعلى
 - ✓ رؤية الملعقة وفتح فمه لتناولها
 - ✓ إعراض رأسه بعيدًا ليخبرك بأنه شبع

ما الذي ينبغي تقديمه

تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة مختلفة النكهات والقوام حتى يتعلم طفلك تناول نفس الأطعمة مثل الأسرة.

متى وأين ينبغي تقديمها

قدمي لطفلك الطعام مع باقي أفراد الأسرة عندما يتناولون الطعام.

ما هي الكمية التي ينبغي تقديمها

يُعلم طفلك الكمية التي ينبغي أن يتناولها. وإن اختلف شهية طفلك من يوم عن الآخر أمرًا طبيعيًا. فلا تجبرينه مطلقًا على تناول الطعام.

- عندما يشعر طفلك بالشبع، سوف يغلق فمه، أو يدير رأسه بعيدًا، أو يدفع الطعام بعيدًا.
- إذا كان طفلك لا يزال جائعًا، فسوف يفتح فمه عندما يُقدّم له الطعام.

نصائح للحصول على وقت سعيد أثناء وجبات الطعام

يستمتع الأطفال بتناول الطعام بأنفسهم.





© Fraser Health

قدمي لطفلك قطع صغيرة من الطعام حتى يمكنه تعلم كيفية التقاط الطعام ورفعها إلى فمه.

اعط طفلك ملعقة صغيرة.

قدمي الطعام على الطاولة، مع عدم وجود أي ملهيات لانتباهه.

توقعي حدوث الفوضى – فهذا جزء من عملية تعلم تناول الطعام.

12 - 9 أشهر	8-7 أشهر	6 أشهر تقريباً
<p>تقدم 3 وجبات رئيسية و 1-2 وجبة خفيفة يومياً.</p> <p>تُعطى قطع صغيرة من الأطعمة اللينة من وجبة الأسرة.</p> <p>اللحوم والبدائل</p> <ul style="list-style-type: none"> • قطع صغيرة من الدجاج أو الأسماك أو اللحم أو البيض (البيض والصفار) المطهو • البقوليات (الفاصولياء، العدس) أو التوفو • زبدة الجوز (توزع طبقة رقيقة) <p>منتجات الحبوب</p> <ul style="list-style-type: none"> • حبوب الأطفال (الغنية بالحديد) • حلقات حبوب الشوفان • قطع صغيرة من الخبز المحمص، والمقرمشات، والمعكرونة • الحبوب المطهورة مثل الأرز أو الكينوا <p>الخضروات والفاكهة</p> <ul style="list-style-type: none"> • قطع لينة صغيرة من الخضروات • قطع لينة صغيرة من الفاكهة <p>الحليب والبدائل</p> <ul style="list-style-type: none"> • الزبادي (اللين)، والجبن القريش • قطع صغيرة من الجبن الصلب <p>انتظري حتى يبلغ طفلك 9 إلى 12 شهراً ويتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد يومياً قبل إعطائه "الحليب المتجانس" (3.25%) حليب البقر للشرب.</p> <p>ملاحظة: بعد بلوغ طفلك 12 شهراً، اعتزمي إعطائه 500 مل حليب يومياً. فإن المبالغة في تناول الكثير من الحليب أو العصير قد يشعر طفلك بالشبع ولن يرغب في تناول الأطعمة الغنية بالحديد.</p>	<p>تقدم 2 - 3 وجبات رئيسية و 1-2 وجبة خفيفة يومياً.</p> <p>تُعطى قطع صغيرة ومهروسة من الأطعمة اللينة من وجبة الأسرة.</p> <p>تُقدّم الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحم أو الدواجن أو الأسماك أو البيض أو البقوليات أو حبوب الأطفال مرتين أو أكثر في اليوم.</p> <p>"طفاتي تأكل غنماً تناول الطعام معاً"</p>  <p>اللحوم والبدائل</p> <ul style="list-style-type: none"> • الدجاج أو الأسماك أو اللحم أو البيض (البيض والصفار) المطهو والمفروم جيداً • البقوليات (الفاصولياء، العدس) أو التوفو • زبدة الجوز المخلوطة بحبوب الأطفال <p>منتجات الحبوب</p> <ul style="list-style-type: none"> • حبوب الأطفال (الغنية بالحديد) • حلقات حبوب الشوفان • قطع صغيرة من الخبز المحمص، والمقرمشات، والمعكرونة • الحبوب المطهورة مثل الأرز أو الكينوا <p>الخضروات والفاكهة</p> <ul style="list-style-type: none"> • قطع الخضروات اللينة المهروسة أو المفرومة (طهي الخضروات جيداً حتى تصبح لينة). • قطع الفاكهة اللينة المهروسة أو المفرومة (نزع القشرة والصلبة والبذر) <p>الحليب والبدائل</p> <ul style="list-style-type: none"> • كميات صغيرة من الجبن أو الزبادي (اللين) 	<p>تقدم الأطعمة الصلبة 2-3 مرات يومياً.</p> <p>تُعطى الأطعمة المهروسة أو المفرومة جيداً.</p> <p>يتعلم طفلك كيفية تناول الطعام من خلال مشاهدتك. فكل مع طفلك على الطاولة.</p> <p>البدء بالأطعمة الغنية بالحديد مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اللحم والدواجن والأسماك المفرومة والمطهورة جيداً (محقة بحليب الثدي أو ماء الطهي) • حبوب الأطفال (الغنية بالحديد) • البيض المطهو المهروس (البيض والصفار) • البقوليات المهروسة مثل الفاصولياء والعدس والتوفو <p>بمجرد تناول طفلك للأطعمة الغنية بالحديد، قمي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الخضروات المطهورة المهروسة • الفاكهة المهروسة منزوعة القشرة. • زبدة الجوز المخلوطة بحبوب الأطفال* <p>*إذا كان طفلك مصاباً بأكزيما حادة أو حساسية من البيض، يجب أن تسأل طبيبك قبل تقديم زبدة الفول السوداني.</p>  <p>"طفلي يتعلم تناول الطعام مع الأسرة."</p> <p>ملاحظة: استمري في إعطاء طفلك الذي يتناول حليب الثدي مكمل غذائي 400 وحدة دولية لأفيتامين د يومياً.</p>

لمزيد من المعلومات

- يرجى قراءة ملف الصحة 69c "الأطعمة الأولى للطفل" على HealthLinkBC.
- يرجى الاتصال برقم 1-8-1-1 للتحدث مع إخصائي تغذية مسجل في HealthLinkBC.
- يرجى قراءة "الخطوات الأولى للطفل الصغير" المتوفرة عبر الإنترنت على HealthyFamiliesBC.ca.