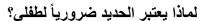


Arabic

الأطفال والعطش Kids and Thirst للأطفال الرضع والأطفال في سن ما قبل المدرسة For toddlers and pre-schoolers

هل تعلم؟

تناول كمية كبيرة من الحليب لا يعتبر شيئاً جيداً لطفلك. إذا كان طفلك يتناول أكثر من 750 ملم (3 أكواب) من الحليب كل يوم، قد يكون شبعاناً ولا يستطيع أكل الأغذية الغنية بالحديد.



يعتبر الحديد ضرورياً لكي ينمو دماغ طفلك بشكل طبيعي. الأطفال الذين لا يتناولون كمية كافية من الحديد قد يكبروا وينمو بطريقة أكثر بطناً.

 قومي بتقديم وجبتين إلى 3 وجبات من الأطعمة الغنية بالحديد كل يوم.

أمثلة:

لحم البقر	الدجاج	الديك الرومي
لحم الخنزير	الأسماك	الفاصوليا
العدس	الحمص	التوفو
البيض	زبدة الحبوب	الفول السوداني
المكسرات	سيربإل الأطفال	المقوي

• للمساعدة في تناول الحديد، قومي بتقديم الخضار والفواكه مع الأطعمة الغنية بالحديد.

أمثلة

البروكولي	الفلفل	البرتقال
الكرنب (الملفوف)	الكيوي	الطماطة
	•	التوت

في الأشهر من 9 إلى 12 من العمر ، إذا كان طفلك يتناول أطعمة غنية بالحديد في كل وجبة طعام، يمكنك الإنتقال من الحليب البديل لحليب الأم إلى حليب البقر الكامل الدسم بتقديمه في كأس أو الإستمر ار في تقديم الرضاعة الطبيعية له.



الماء والحليب...

من أفضل المشروبات للأطفال يحتوي الحليب على الكالسيوم وفيتامين د وهما شيئان ضروريان نحتاجهما لبناء عظام قوية وصحية.

- بادري بتقديم الحليب في كأس مفتوحة أثناء وقت الطعام.
- لا تقدمي الحليب في قنينة أو في كوب الرشف أو عندما يكون طفلك منبطحاً في فراشه.
- قومي بتقديم الماء بين الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة، وعندما يقول طفلك، "أشعر بالعطش".
- كوني نموذجاً يُحتذى به وقومي بشرب الماء. يتعلم أطفالك من خلال مراقبتك.

كم هي كمية الحليب التي يحتاجها طفلك في اليوم الواحد؟ سنة واحدة إلى سنتين

- حليب الأم لمدة 3 إلى 4 مرات في اليوم وجرعة إضافية من فيتامين د، أو
- 500 ملم (كوبان إثنان) من حليب البقر ذو نسبة 3.25% من الدسم، أو
- 500 ملم (كوبان إثنان) من حليب الصويا المعلب (المخصص للأطفال في هذه الفئة العمرية)

من سنتين إلى 6 سنوات

- 500 ملم (كوبان إثنان) من:
- حليب البقر بنسبة 2% من الدسم، أو
- حليب البقر بنسبة 1% من الدسم، أو
 - حليب البقر المقشود، أو
- شراب الصويا المقوي وغير المحلى

ماذا لو يكن طفلى يشرب الحليب؟

لا يزال بإمكان طفاك الحصول على إحتياجاته من المغذيات من خلال تناول أطعمة أخرى. لمعرفة كيفية القيام بذلك، إتصلي على الرقم 811 للتحدث مع أخصائي التغذية المسجل والذي يمكنه مساعدتك في ضمان حصول طفلك على الكمية اللازمة من البروتينات والحديد والكالسيوم وفيتامين د.

ماذا عن المشروبات المعتمدة على النبات؟

يمكن أن يكون شراب الصويا المقوي وغير المحلى بديلاً صحياً لحليب البقر. رغم ذلك، لا يعتبر شراب الإرز أو اللوز أو الكاجو أو القنب أو الشوفان أو جوز الهند بدائل مناسبة لحليب البقر للأطفال لأن معظم هذه المشروبات تحتوي على نسبة قليلة من البروتينات والمغذيات الهامة الأخرى.

ما هي المشروبات الأخرى التي لا يجب أن أعطيها إلى طفلي؟

لا تعطي طفلك المشروبات التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر أو الكافيين.

كول-أيد

مشروبات الحمية

شراب الفواكه

مشر وبات الطاقة

شاي الفقاعات (البابل تي)

CCO/jarmoluk/Pixabay.com

أمثلة:

العصير الحليب بنكهة المشروبات الغازية

الشاي/ القهوة المشروبات الرياضية

الماء المقوي بالفيتامينات

يمكن أن تؤثر هذه المشروبات في كيفية نمو وتطور طفلك. يؤثر الشاي أيضاً في قابلية طفلك على الحصول على مادة الحديد من الأطعمة.

لا يحتاج الأطفال إلى العصير

يحتوي العصير على نفس كمية السكر الموجودة في المشروبات الغازية. قومي بتقديم الفواكه إلى طفلك بدلاً من العصير. حيث تضيف الفواكه مادة الفايير إلى منذا المنائدة المارية المارية

نظامهم الغذائي وتعطيهم كمية سكر تقل عن ما يحصلون عليه من العصير.

لا يُنصح بتقديم العصر، حتى العصير الصافي بنسبة 100% أو المخفف. الأطفال الذين يشربون العصير بإستمرار قد يتناولوا كمية كبيرة من السكر، ويتناولوا كمية أقل من المواد المغذية ويكونوا أكثر عرضة للإصابة بتسوس الأسنان.

إن أفضل إختيار هو تقديم المياه العادية على مدار اليوم وتقديم الحليب أو شراب الصويا المقوى وغير المحلى أثناء وقت الطعام.

نصائح لكي يتناول طفلك كمية أكبر من الماء

- إعطى طفلك حرية إختيار كأس أو قنينة ماء خاصة به
- أحتفظّي بقنينة ماء في الثلاجة أو على الطاولة لسهول الوصول إليها
 - إجلبي معك قنينة ماء يمكن إعادة إستخدامها عندما تكونين خارج المنزل
 - قدّمي الماء البارد
 - بادري بإضافة قطع من الخيار أو النعناع إلى الماء
 - استخدمي قشة مسلية يمكن إعادة استخدامها
 - قدمي ماء بنكهة الفواكه عوضاً عن العصير في المناسبات الخاصة

إذا كانت لديك أسئلة تتعلق بتغذية طفلك، إتصلي على الرقم 1-1-8 للتحدث مع أخصائي تغذية معتمد لدى هيلث لينك بي سي (HealthLinkBC)

عبر شبكة الإنترنت:

fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/ قومي بزيارة pregnancy-and-baby/life-with-yourtoddler-6-24-months/healthy-eating-fortoddlers/healthy-eating-habits-for-toddlers



مسح رمز QR للوصول إلى المصدر