

دليل تغذية الطفل من أجل أطفال أصحاء.

من الولادة وحتى 8 أشهر

من 6 وحتى 8 أشهر

من 4 وحتى 6 أشهر

من الولادة وحتى 3 أشهر

الغذاء

تذكرني:

استخدمي زجاجة الحليب
للحليب الطبيعي او
الحليب الصناعي أو الماء
فقط

عندما يبلغ الطفل سن
سنة أشهر ابدي إعطاه
مقدار كوب في بعض
الوجبات

ابدي إعطام طفلك غذاء
صلب إذا كان:
- يمكنه الجلوس
مستقيماً مستنداً على دعم
- يمكن التحكم جيداً في
رأسه

- يفتح فمه للمعلقة
إطعمي طفلك طعاماً واحداً
في كل مرة وانتظري ما
بين 3 إلى 5 أيام قبل
البدء في إعطائه غذاء
آخر

إختاري طعاماً واحداً
خضراوات أو فواكه أو
لحوم إذا كنت تستخدمين
الغذاء المتوفر تجارياً

إطعمي طفلك كلما أظهر علامات الجوع

على الأقل إطعميه 6 مرات في
ساعة 24

على الأقل إطعميه 8 مرات
في
ساعة 24

إطعميه حوالي 10 إلى
12 مرة في
ساعة 24

استشيري خبير روضة أو خبير تغذية من أجل إرشادات حول تقديم غذاء مرغّب من أكثر من عنصر

32-25 أونصة يومي

ابدي بتقديم كوب له

45-25 أونصة يوميا

8-6 رطلا : 20-15
أونصة يوميا
10-8 رطلا : 25-20
أونصة يوميا
12-10 رطلا : 30-25
أونصة يوميا

أطعميه الأرز المحتوي على الحديد
أو دقيق الشوفان الخاص بالأطفال
4-2 معلقة يوميا

لا شيء

لا شيء

الجزر والبازلاء الحلوة والفاصوليا
الخضراء والسبانخ والقرع
معلبة مطبوخة ومهروسة أو خضروات
2-ملعقتان يوميا

لا شيء

لا شيء

الموز والخوخ وعصير التفاح
طازجة ومطبوخة ومهروسة أو
الفواكه المعلبة
2-ملعقتان يوميا

لا شيء

لا شيء

اللحوم والدواجن أو نوع واحد من
اللحوم المعلبة
(التفؤ) الألباني العادي أو الجبن المنزلية
ما بين 1 و 2 ملعقتان يوميا

لا شيء

لا شيء

ما بين 2 و 4 أونصة يوميا في كوب

لا شيء

لا شيء

لا تضيفي السكر أو عسل الدرة أو أية محليات أخرى. لا ينبغي إعطام العسل للرضيع الذي يبلغ عمره أقل من سنة

لا شيء

لا شيء

لا شيء



دليل تغذية الطفل من أجل أطفال أصحاء

من 8 و حتى 12 أشهر

تذكري:

من 10 و حتى 12 أشهر

من 8 و حتى 10 أشهر

الغذاء

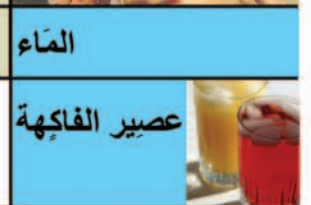
. على الأقل 4 مرات خلال 24 ساعة استمري في إرضاع طفلك كلما رغبت و رغب هو في ذلك

استشيري خبير روضة أو خبير تغذية من أجل إرشادات حول تقديم غذاء مركب من أكثر من عنصر

حليب الأم



الحليب الصناعي
المكمل بالحديد



24-16 أونصة يوميا
قدمي له مقدار كوب من:

حبوب كاملة غير مُحلاة , حبوب جافة ,
خبز مُحمص , بسكويت , معجنات ,
أو حبوب أخرى
ما بين 2 إلى 3 وجبات صغيرة

لقمات ليئة مطبوخة و مهروسة
1/4 كوب مرتين في اليوم

فواكه طازجة بما فيها البطيخ و
الأناس و المانجو ليئة و مقشرة
فواكه معلبة مع الماء أو العصير
لقمات ليئة لا تحتوي على بذور
1/4 كوب مرتين في اليوم

قطع أو لقم من اللحم الهزيل
المهروس أو الدجاج أو السمك
فول مطبوخ أو صفار البيض أو
الزبادي أو التفو
1/4 كوب مرتين في اليوم

ما بين 2 و 4 أونصة مرتين في اليوم

32-24 أونصة يوميا
قدمي له مقدار كوب من:

أية منوعات من الحبوب العادية أو المختلطة
ما بين 2 أو 3 ملاعق يوميا
الحبوب الغير مُحلاة, الخبز المحمص
الكعك أو الخبز اللين, وجبتان على الأكثر

لقمات ليئة مطبوخة و مهروسة
ما بين 3 و 4 ملاعق شاي مرتين في اليوم

فواكه طازجة أو معلبة مع الماء أو
العصير كالموز و الكمثري و الخوخ ,
ليئة و مقشرة
لقمات ليئة لا تحتوي على بذور
ما بين 3 و 4 ملاعق شاي مرتين في اليوم

لحوم مطبوخة و ليئة. لحم مهروس
أو دجاج أو سمك
فول مطبوخ أو صفار البيض أو
الزبادي أو التفو
ما بين 2 و 3 ملاعق شاي يوميا

ما بين 2 و 4 أونصة مرتين في اليوم

الرضيع لا يحتاج للعصير حتى بعد سنة من العمر.

الإفراط في تناول العصير يقلل من تناول الأطعمة المغذية ويمكن أن يسهم في زيادة الوزن

عصير الفاكهة



تذكري:
إذا قررت إعطاء طفلك العصير
فأعطيه 100% عصير. قدميه في
كوب في كميات صغيرة ممزوجة
بالماء

بعض الأطعمة يمكن أن
تسبب الاختناق تجنبي:
هات دوج
زبدة الفول السوداني
عنية كاملة
ثوتة كاملة
بذور
زبيب
الفشار
حلو
اطعمي طفلك أطعمة مغذية , قليلة
الدهون و السكر و الملح

تجنبي:
لحوم البقالة
الوجبات السريعة
البطاطس المقلية
المشروبات المحلاة
الوجبات الخفيفة أو الكعك أو
الحلوى