

# التغذية

يبدأ طفلك في تناول الطعام بعد الشهر الرابع أو السادس ويصبح مكملًا للرضاعة، ثم تدريجيًا تصبح الرضاعة هي الغذاء التكميلي، لكن تحتار الأمهات ماذا يجب أن يتناول الطفل وما هي الكمية الكافية لكل عمر، وكيف تستطيع الأم تقييم أن طفلها قد نال كفايته من الغذاء سواء كمية أو عناصر غذائية. جدول الأطعمة والكمية المناسبة

## جدول الاطعمة والكمية المناسبة

العمر	أنواع الأطعمة المناسبة	الكمية المناسبة
4-6 شهور	ملعقة من الأرز المسلوق مع ملعقة من الحليب، أو بسكويت غير محلى مع الحليب، وليكن حليب الأم أو الحليب الصناعي. بيوريه لبعض الخضراوات مثل الجزر والبطاطس والبطاطا والفواكه مثل التفاح والكمثرى.	وجبتان يوميًا كل واحدة مقدارها 3 ملاعق شاي. بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية أو الصناعية من 3 إلى 5 مرات.

## 6-8 شهور

نوعي في الوجبات بين الخضراوات مثل البازلاء والبطاطس والجزر والبطاطا والكوسا والبقوليات والبنجر والفواكه مثل الموز والتفاح والمشمش والكمثرى والخوخ والبطيخ. يمكنك أيضًا تقديم مكرونة مسلوقة بدون صوص وأرز مسلوق أو مطهو بقليل جدًا من الدهون.

4 وجبات وتتكون كل وجبة من 5 ملاعق شاي صغيرة. بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية أو الصناعية من 3 إلى 5 مرات

12-8  
شهور

قدمي لطفلك ما سبق بالإضافة إلى  
البروتينات مثل البيض واللحم  
والدجاج. قدمي كل يوم نوع واحد  
من هذه الأغذية، وبالنسبة للبيض  
قدمي الصفار دون البياض.

من 5 إلى 6 وجبات وتتكون كل  
وجبة من 5 ملاعق شاي  
صغيرة. بالإضافة إلى الرضاعة  
الطبيعية أو الصناعية 3 مرات

سنة  
واحدة

قدمي له حليب الأبقار بعد تمام  
السنة الأولى، ولكن اختاري النوع  
قليل الدسم. قدمي له الجبن  
والزبادي بكميات صغيرة.

من 5 إلى 6 وجبات وتتكون كل  
وجبة من 7 ملاعق شاي  
صغيرة. بالإضافة إلى الرضاعة  
الطبيعية أو الصناعية 3 مرات أو  
أقل حسب رغبته.

## سنتين وما بعدها

قدمي له العناصر الغذائية كلها حسب الوجبات التي تعدينها للأسرة بحيث تكون العناصر متكاملة ومكوّنة من الخبز والحبوب واللحم والفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان. يحتاج الصغير إلى وجبات مكونة من المجموعات الغذائية الأساسية الأربعة: بروتينات مثل اللحم والسمك والدواجن والبيض والبقوليات منتجات الألبان الخضراوات والفواكه الحبوب والنشويات مثل البطاطس والأرز والمكرونة والخبز

قللي من الرضاعة قدر المستطاع حتى يتمكن من تناول وجباته العادية، ولتكن الرضاعة وقت النوم. لا تقطميه إلا عند السنتين. قدمي له 3 وجبات رئيسية مع الأسرة بالإضافة إلى 3 أخرى خفيفة مثل المكسرات والفواكه والفشار والزبادي بالفواكه والميلك شيك وغيرها

## العناصر الغذائية الواجب توفيرها للطفل

- 1- الكالسيوم من أهم العناصر الغذائية لنمو العظام وقوتها، ومن أهم الأطعمة الغنية بالكالسيوم الحليب واللبن والزبادي والأجبان. من المهم أيضاً أن تقدمي لصغيرك ما البروتينات. (C)يعزز امتصاص الكالسيوم وهو فيتامين ج ( والتي تتوفر في اللحوم والبيض والحليب ومشتقات الألبان والبقول والحبوب والمكسرات، فمثلاً يمكن تقديم بيضة واحدة أو اثنتين أسبوعياً لطفل في عمر 3 سنوات .

2-المغنسيوم والمتوفر في المكسرات بأنواعها والبذور مثل البرغل واللب، لذلك استبدالها بالشيبسي وغيرها .

3-المهم جدًا لتقوية مناعة الجسم والمتوفر في زيت الزيتون (Eفيتامين هـ ) وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.

4-البوتاسيوم والمتوفر في البرتقال والموز والتمر، والمهم في توازن ضغط الدم وعمل الجهاز الدوري "أي القلب والأوعية الدموية"

5-الحديد والمهم لإنتاج خلايا دم حمراء ولنمو الدماغ لدى الأطفال، ولقوة الجلد والأظافر وصحة الشعر وسلامته، والمتوفر في الخضراوات الورقية معها ليسهل (Cمثل الملوخية والسبانخ، ومن المهم أيضًا وجود فيتامين ج ) امتصاص الحديد

## نصائح عامة

- القدر المذكور في الجدول مناسب للطفل الطبيعي ذو الوزن الطبيعي. أحياناً يحتاج بعض الأطفال لمزيد من الغذاء بسبب سرعة التمثيل الغذائي لديهم، حتى أنهم لا يكتسبون وزناً زائداً لذلك لا مانع من وجبة زائدة عن المذكورة في الجدول والعكس صحيح. تابعي مع طبيب أطفالك للتأكد من نموه ووزنه وطوله، والتأكد من نيّله غذائه. لا تضغطي على الصغير إن رفض تماماً المزيد من الطعام، واعرضي عليه بين الحين والآخر لأنه قد لا يستطيع التعبير عن جوعه امنعي الحلويات والشيبسي والمشروبات الغازية ومثل تلك الأمور المضرة تماماً