



الجمهورية العربية السورية
جامعة البعث
كلية العلوم الصحية قسم التغذية



دليل تغذية الطفل حتى عمر السنتين

بإشراف د.م:
أحمد النداف

تقديمة اختصاصية التغذية:
مؤمنة الشيخ ورق



مقدمة:

يعتبر هذا الكتيب دليل مرجعي للأمهات قبل أن يبدأن بإرضاع أطفالهن وخاصة عند ولادة الطفل الأول لمعرفة فوائد ومزايا الرضاعة الطبيعية للأم وطفلها، ومخاطر التغذية الإصطناعية ، والعوامل التي تساعد على إنتاج وإدرار حليب الأم اللازم لإرضاع الطفل، والوضع الصحيح والمريح للأم والطفل أثناء عملية الرضاعة نفسها . بالإضافة إلى معرفة طرق إنجاح الرضاعة الطبيعية وكيفية مواجهة بعض الصعوبات والتغلب عليها و معرفة التوصيات والنصائح للأم العاملة وأهمية التغذية السليمة للأم المرضع خلال فترة الرضاعة . ويوضح الكتيب وبعض المعلومات الضرورية لمساعدة وتشجيع الأم المرضع على الإستمرار في الرضاعة الطبيعية يعتبر حليب الأم هو الغذاء المناسب والكافي للطفل إلى عمر 6 أشهر ولكنه لا يستوفي احتياجات الطفل بعد هذا العمر . وهذا يتطلب إضافة أطعمة تكميلية تساعد في سد متطلبات النمو السريع للطفل وتحميه من الإصابة بسوء التغذية وتقوي مناعته ومقاومته للأمراض. وتشكل إضافة هذه الأطعمة مبكراً قبل الشهر السادس خطاً على صحة الطفل لأن جهازه الهضمي غير قادر على هضم مثل هذه الأطعمة.

مزايا الرضاعة

الطبيعية للطفل



- حليب الأم هو الغذاء الأمثل للطفل حيث أن مكوناته تتغير باستمرار لتغطي جميع احتياجات الطفل لنمو سليم.
- سهل الهضم ويمكن إمتصاص مكوناته بسهولة كبيرة لذلك يستفيد منه الجسم بصورة كبيرة.
- توثق العلاقة بين الأم والطفل فيشعر في حضن أمه بالدفء والحنان.
- تزيد من مناعة الطفل وتحميهم من الأمراض والحساسية.
- ترفع معدل التطور الذهني للطفل.

مزايا إرضاع الطبيعى

للأم



- تساهمن في إنقاص الوزن.
- تقلص حجم الرحم وبذلك تساهمن في منع حدوث نزيف ما بعد الولادة.
- تقلل من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي والرحم والمبایض.

ويجب البدء في إرضاع الطفل من ثدي أمه بعد الولادة مباشرةً أي خلال الساعة الأولى من عمر الطفل لأن ذلك يزيد من إفراز وإدرار الحليب.

أما في حالة الولادة القيصرية فيإمكان الأم إرضاع طفلها بعد أن تستعيد وعيها مباشرةً.

تنظم ضغط الدم والسكر ولذلك تحمي الأم من العديد من الأمراض المزمنة.

كمية إحتياج الطفل لحليب الأم:

عزيزي الأم أعلمك أن كمية إحتياج الطفل لحليلك ربما تكون أقل من سعة حجم المعدة فلا يحتاج جسم الطفل لكميات كبيرة من الحليب في أيامه الأولى. إليك بالصور كمية إحتياج الطفل لحليب الأم من اليوم الأول إلى الشهر الأول. قد تكون هذه الكمية أقل من سعة حجم معدته لكنها كافية في كل رضعة.

العوامل التي تساعد على إنتاج وإدرار حليب الأم:

- امتصاص الطفل للحلمة مع تكرير الرضاعة في فترات قصيرة.
- الابتعاد عن مصدر القلق أو الحزن والجلوس في مكان هادئ ووضعية مريحة
- زيادة عدد مرات الإرضاع خلال الليل تساعد على إنتاج وإدرار حليب الأم.
- تناول بعض الأطعمة المدرة للحليب مثل الحلبة والأناناس الطازج والزنجبيل والثوم وتناول السوئل باستمرار خاصة بعد كل رضعة.
- حمل الرضيع بصورة تحقق تلامس الجلد بالجلد إن أمكن ذلك.
- انتباه: حليب الأم كاف لإرضاع توأمين فالثديان قادران على إنتاج حليب يكفي الاثنين معاً ولا توجد علاقة بين حجم الثديين وكمية الحليب

كمية الحليب	عمر الطفل
5-7 مل	يوم - يومان
22-27 مل	ثلاثة أيام
45-60 مل	أسبوع
80-150 مل	شهر



علامات الجوع و حاجة الطفل إلى الرضاعة

عزيزي الأم من المهم جداً معرفتك بعلامات الجوع للطفل لتمكنك من إرضاعه بسهولة فهناك إشارات تصدر من طفلك تدل على أنه بحاجة إلى الرضاعة:

- حركة بسيطة أثناء نومه كتحريك عينيه أو رأسه.
- لحس الشفتين بلسانه.
- وضع اليدين في الفم.
- تحريك الذراعين والساقين. تدوير رأسه بإتجاه الجسم.
- البكاء وإصدار الأصوات.

انتباه : من علامات الجوع المتأخرة هو وصول الطفل الى مرحلة الصراخ وتقوس الظهر

الوضع الصحيح للإنجاح الرضاعة الطبيعية:

- يجب على الأم :
- أن تجلس في وضع صحيح ومرتفع بحيث تستطيع أن تسد ظهرها إلى حائط أو كرسي أو وسادة.
- أن تضع طفلها في حضنها ويكون جسمه كله في مواجهة الثدي وليس رأسه فقط.
- أن تضم الأم طفلها بذراعها من أعلى كتفه وليس من مؤخرة رأسه. بإمكان الأم أن ترضع طفلها وهي مستلقة على جنبها، فإذا كان تدفق الحليب سريعاً تستطيع الأم الإستلقاء على ظهرها ووضع الطفل فوقها، لأن ذلك سيخفف من سرعة تدفق الحليب

وضعيات الرضاعة الطبيعية



وضعية تحت الذراع
تعد هذه الوضعية مناسبة
للأطفال الذين يواهبون
صعبية في التقاط الحلمة كما
انها جيدة لو كان لديك توأم
ورغبت في إرضاعهم معاً



وضعية المهد
احمل طفلك فوق حجرك
(حضنك)، وأسنديه باليد
نفسها التي تكون في جهة
الثدي الذي يرضع منه طفلك



وضعية الاستلقاء على جنب
تمددني واجعل جسمك وجسم
طفلك متوازيين



وضعية المهد المعكوس
احمل طفلك فوق حجرك
(حضنك)، وأسنديه باليد التي
في الجهة الأخرى للثدي الذي
يرضع منه طفلك

كيف يبدأ الطفل بمحض الحلمة:

- ١- يشار إنتباه الطفل بلمس خده أو طرف فمه بالحلمة أو بالإصبع.
- ٢- عندما يفتح الطفل فمه أمسكي ثديك وإضغطي عليه برفق لإخراج بعض الحليب، ثم يضم الطفل إلى الثدي مع مراعاة إسناد رأسه وكتفه من الخلف.
- ٣- إذا أخذ الطفل الحلمة كلها وجزء كبير من حالة الثدي في فمه فهذا دليل على أن الطفل في الوضعية السليمة للرضاعة، أما إذا لم تكن الحلمة كلها وجزء كبير من الهيئة داخل فم الطفل فإن الألم ستعانى من بعض الآلام وفي هذه الحالة على الأم إخراج الحلمة من فم الطفل بوضع طرف إصبعها داخل فمه بلطف وإخراج الحلمة ومعاودة وضع الثدي من جديد بالطريقة السليمة أنظري للفرق في الصورة:



- ٤- لتنعمي عزيزتي برضاعة صحيحة وبدون ألم ولنتمكن طفلك من أخذ كفایته من الحليب عليكِ اتباع الخطوات التالية:



علامات التغذية الكافية للطفل:

تستطيعي التأكيد عزيزتي من أن طفلك قد حصل على كفايته من الحليب بملاحظة الآتي:

١. النوم المنتظم بين كل رضعة وأخرى.
٢. نشاط الطفل يكون طبيعي جداً فلا تجدي طفلك يعاني من الخمول أو النوم لساعات طويلة فإذا واجهتِ هذه المشكلة عليكِ فوراً باخذ المشورة من الطبيب.
٣. يرضع 8 مرات وأكثر خلال ٢٤ ساعة.
٤. لون جلد الرضيع يبدو طبيعي ولا يظهر عليه الاصفرار.
٥. استمرار الرضاعة لمدة (٣٠-٢٠) دقيقة في كل رضعة.
٦. التبول لأكثر من ٦ مرات خلال اليوم الواحد.
٧. التبرز لأكثر من مرتين يومياً (إلى عمر ٦ أسابيع).
٨. زيادة في وزن الطفل مع تقدم العمر.

انتباه : احرص على تقديم ثدي واحد للطفل في كل رضعة ثم قدمي له الثدي الآخر في الرضعة التالية.



العناية بالثديين طوال فترة الرضاعة الطبيعية

- من الطبيعي حدوث إدرار للحليب من الثديين خلال الأسابيع الأولى للولادة، لذلك يفضل أن ترتدي الأم قطع من القطن النظيفة لتمتص الحليب المتدفق مع مراعاة تغييرها كلما تبليت و تغيير حمالات الصدر مرتين.
- غسل الثديين بالماء النظيف يكفي أثناء الاستحمام دون استخدام الصابون وتعریضهما للهواء حتى تتهوى وتجف.
- لبس ملابس مريحة وغير ضيقة وحملات صدر قطنية وحجمها مناسباً لحجم الثدي.
- . تدليك الثديين مرتين على الأقل في اليوم وأثناء الرضاعة.
- يفضل أن تقوم الأم بعصر الحليب باليد أو بالشفاطة حين تشعر بامتلائهما حتى تتجنب احتقان الثدي مع القيام بحفظ الحليب المعصور لوقت الحاجة بدلاً من التخلص منه.
- عزيزتي الأم المرضعة : لا تنسى التوجه لأقرب مركز صحي لطلب المساعدة أو طلب الإستشارة متى ما شئتني

اعتصار أو شفط الحليب من الثدي

١ عزيزتي الأم إن اعتصار أو شفط الحليب هي عملية إخراج الحليب من الثدي، فبشفط الحليب تزداد كميته حينها تتمكنى من تخزينه لاستخدامه لاحقاً عند عودتك للعمل.
فكلما زدتى من شفط الحليب كلما زادت كميته.

٢ مدة حفظ حليب الأم:

تقل القيمة الغذائية
للحليب كلما زادت
مدة الحفظ

- في درجة حرارة الغرفة بدون إعادة تسخين (4) ساعات
- داخل الثلاجة (٣ أيام)
- مجمد (٦-٣ أشهر)

٣ إرشادات مهمة عند حفظ حليب الأم:

- تجميد حصة واحدة من الحليب في أكياس مخصصة
- لا يشترط أن يكون الحليب ساخناً جداً ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة
- كتابة تاريخ عصر الحليب على ورقة وإلصاقها على العلبة أو الأكياس
- التخلص من بقايا الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة
- إذابة الحليب المتجمد بوضعه في الثلاجة طوال الليل (سيبقى صالحًا لمدة 24 ساعة)
- أو وضعه في ماء دافئ (سيبقى صالحًا لمدة ساعة إلى ساعتين فقط)

• • •

- إعادة تجميد الحليب بعد ذوبانه
- رج عبوة حليب الأم أو تسخينه بالمايكروويف
- إضافة الحليب الدافئ إلى الحليب المبرد

تجنبي

بعض المشاكل التي تعيق الرضاعة الطبيعية وكيفية التعامل معها:

الحلمة القصيرة أو المفلطحة:

- لا تشكل طول أو قصر الحلمة مشكلة رئيسية في الرضاعة إذ أن أهم ما في الأمر هو أن تكون الحلمة وحالة الشדי معاً قابلتين لل LCS
- بالرغم من أن الكثير من الحلمات القصيرة أو المفلطحة تتتطور وتحسن بعد الولادة عندما يبدأ الطفل بمضهاها، إلا أن بعض الحلمات لن يطرأ عليها تحسن.
- إذا لاحظت أن الحلمة غير طبيعية عليك بإستشارة الطبيبة ولكن في معظم الحالات يتمكن الرضيع من متص الحلمات على اختلاف أشكالها.
- قومي بتدليك الحلمة باليد وساعدني طفلك على التقاطها.
- يمكنك استخدام جهاز الشفط الكهربائي لمدة 5 دقائق قبل الرضاعة لأن الجهاز يساعد على ابراز الحلمة ليتمكن الطفل من التقاطها.

احتقان الثدي:

- غالباً ما يحدث في الأسبوع الأول بعد الولادة بسبب نشاط هرمون الحليب الزائد الذي يسبب زيادة إدرار الحليب في الثدي مما يؤدي إلى احتقان وألم فيه ، وقد تصبح الحلمة مفلطحة ويصعب إرضاع الطفل فعليك عزيزتي اتباع الآتي:
- أخذ حمام دافئ يساعد في تخفيف الألم.
 - وضع كمادات دافئة قبل عملية الرضاعة.
 - المحافظة على إرضاع الطفل واستخراج الحليب الزائد بعصر الثدي باليد أو الشفاطة.
 - وضع كمادات باردة بعد عملية الشفط والإرضاع.
 - تدليك الرقبة والكتفين يساهم في استرخاء العضلات وإدرار الحليب.

بعض المشاكل التي تعيق الرضاعة الطبيعية وكيفية التعامل معها:

التهاب الحلمة:

تحدث في أي وقت في فترة الرضاعة غالباً ما يكون نتيجة إلتهاب فطري (بسبب الفطريات يظهر على شكل إحمرار في الحلمة وقد تكون مصحوبة ببعض التشققات بحيث تشعر الأم بألم وحرقان في المصابة وقد يمتد إلى باقي الثدي.

الحلمة:

يسهل إنتقال الإلتهاب من الأم إلى الطفل والعكس عن طريق الرضاعة، وبالتالي قد ينتقل إلى الثدي السليم. على الأم التوجه فوراً لأخذ الإستشارة الطبية وبدء العلاج لها ولطفلها تجنباً لانتقاله مرة أخرى.



الحلمة المتقرحة أو المتشقة:

- تحدث عندما لا يضع الطفل الحلمة وجزء كبير من الهرة في فمه نتيجة الإرضاع في الوضعية الخاطئة مما يؤدي إلى إحمرار الحلمة.
- عليك بعصر الحليب باليد من الثدي المصاب للتقليل من كمية الحليب المتدفق ، وإعطاء الحليب المعصور للطفل.
- يجب أن يرضع الطفل قبل أن يجوع كثيراً كي لا يمتص الحلمة بقوه، بإمكانك عصر قطرة من الحليب ودهنها حول الحلمة المتقرحة والهرة وتعريفها للهواء حتى تجف.
- يفضل عدم التكرار في غسل الحلمة وتجنبي غسلهما بالصابون تجنبأ لجفافهما.
- محاولة الإرضاع من الثدي السليم مع التأكد من الوضعية السليمة للرضاعة بحيث تكون الحلمة وجزء كبير من هرة الثدي داخل فم الطفل بالشكل الصحيح. قومي بترطيب الحلمة بين فترة وأخرى ويمكنك أيضاً وضع العازل الخاص لتهوية الحلمة (shells) المتوفر في

بعض المشاكل التي تعيق الرضاعة الطبيعية وكيفية التعامل معها:

انسداد قنوات الحليب:

قد يحدث انسداد في إحدى القنوات المدرة للحليب فلا يتم تصريف الحليب الموجود فيها فت تكون نتيجة لذلك كتل مؤلمة. يفضل إرضاع الطفل من الثدي المصاب، وفي أثناء الرضاعة قومي بتدليك الثدي إبتداءً من أسفل الإبط وباتجاه الحلمة.

وضع كمادات دافئة على الثدي المصاب حتى تساعد في تصريف الحليب، وتغيير وضعية الجلوس في كل رضعة.



التهاب الثدي:

تظهر على شكل ألم واحتقان وإحمرار في الثدي، وغالباً ما تحدث في جزء من الثدي وتكون مصحوبة بارتفاع في الحرارة وصداع وإجهاد.

- قد تحدث نتيجة نقصان عدد من الرضاعات مع عدم تفريغ الثدي بدرجة كافية، أو الإرضاع في الوضع الخاطئ.
- عمل كمادات دافئة على الثدي معأخذ قسط كافي من الراحة.
- الاستمرار في الإرضاع وعصير الحليب من الثدي المصاب والتخلص منه إذا ظهر عليه تغير في لونه أو رائحته وعدم إعطائه للطفل.

ضرورة أخذ استشارة طبية والالتزام بالعلاج حتى لا تتضاعف الإصابة.

تساؤلات الأم المرضع

٦- إرضاع الطفل أقل من ٨ مرات في اليوم عندما يكون وليداً وأقل من ٦-٥ مرات عندما يكبر.

٧- توقف الأم عن إرضاع الطفل خلال الليل.

من المهم أن تذكر الأم أن الطفل عندما يمتص الثدي ترسل الأطراف العصبية في الحلمة إشارة إلى المخ الذي يحفز الهرمونات على إفراز الحليب وهذا بدوره يساعد على إنتاج وادرار الحليب.

٨- هل لحجم الثدي علاقة بكمية الحليب والرضاعة؟

كل أنواع الثدي مناسبة للرضاعة. أما كبر الثدي أو صغره فله علاقة بكمية الدهون في الثدي ولكن ليس له علاقة بكمية الحليب. وتختلف الحلمة والهالة من حيث المقاسات ولكن لا توجد أيّضاً علاقة بين ذلك وكمية الحليب.

٩- طفلي لديه إسهال .. هل أتوقف عن الرضاعة؟

لا تتوقف عن الرضاعة لأن حليب الأم مفيد جداً، ويوفّر العناصر الغذائية التي تعجل الشفاء من الإسهال وتقلل من فقدان الوزن للطفل. كما أن استمرارك بالرضاعة الطبيعية يزيد من إنتاج حليبك ويفيكي من بعض صعوبات التوقف عن الرضاع مثل إحتقان الثدي.

١٠- طفلي يبكي حتى بعد الرضاعة .. ماذا أفعل؟

ابحثي عن الأسباب التي قد تسبب ذلك، فقد يكون طفلك جائعاً أو متعباً ويرغب في النوم أو لديه مغص، كذلك قد يكون السبب أن الأم لم تستخرج الهواء من معدة الطفل بعد الرضاعة مما يسبب له غازات.

ولا يوجد غذاء معين يمكن أن ننصح به للأم لتخفيض مثل هذه الغازات ولكن يمكنك أن تقللي من المنبهات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.

١١- هل يوجد في صدرى حليب كافٍ لإرضاع الطفل؟

أغلب الأمهات توجد لديهن كميات كافية من الحليب لإرضاع أطفالهن لنموهم الطبيعي حتى عمر ٦ أشهر تقريباً وللتتأكد من ذلك ينبغي متابعة نمو الطفل دوريًا عند أقرب مركز صحي وتدوين وزن الطفل بانتظام على منحنى نمو الطفل الموجود في سجل صحة الطفل (البطاقة الوردية)، قد تشعر بعض الأمهات بإنخفاض في كمية الحليب وقد يرجع ذلك لعدة أسباب منها :

• الوضع غير الصحيح للطفل أثناء الرضاعة.

• مص الطفل للثدي بطريقة غير سليمة.

• عدم استعداد الأم نفسياً للرضاع بعد الولادة مباشرة.

١٢- هل من الطبيعي الشعور بالألم أثناء الرضاعة؟

شعورك بالألم يعني أن وضعية الطفل أو التقاطه للحلمة غير صحيح مما يؤدي إلى حدوث جرح أو تشدق في الحلمة فعليك التأكد من أن يكون في وضعية صحيحة كما يجب أن تتأكدي أنه يتقطط الحلمة بصورة صحيحة.

١٣- حليب يجف .. فهل أتوقف عن الرضاع؟

ابحثي عن الأسباب، فقد يكون إعطاء الطفل الرضاعة الصناعية أو أن الأم تستعمل حبوب منع الحمل مما قد يؤدي إلى جفاف الحليب. لذلك يجب على الأم المرضع إستشارة الطبيبة لصرف حبوب منع الحمل المخصصة للمرضع.

١٤- لماذا يرفض الطفل الرضاعة؟

هناك عدة أسباب لذلك، إما أن تكون طريقة الرضاع غير صحيحة أو أن هناك تغيرات في حياة الطفل مثل المرض أو إلتهاب الحلق أو بروز الأسنان أو أن الأم بعيدة عن الطفل كأن تكون في العمل.

الرضاعة الطبيعية والأم العاملة

تستطيع الأمهات العاملات أو الأمهات الملتحقات بالدراسة أن يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية وذلك عن طريق:

- التخطيط والإستعداد أثناء إجازة الوضع وقبل العودة للعمل:

غالباً ما يكون من الصعب المحافظة على كمية إدراز الحليب عند العودة للعمل مالم تخطط له مسبقاً. وتعتبر فترة إجازة الوضع أفضل الأوقات للإستعداد لذلك. لكن بإمكانك عزيزتي الأم وبعزيزتك وثقتك بنفسك مع القليل من التنظيم أن توفرى لرضيعك الإستفادة بمزایا الرضاعة الطبيعية من خلال الوسائل التالية:

- الاقتصار على إرضاع طفلك من الثدي وبشكل متكرر طوال مدة إجازة الوضع . فهذا بدوره يعزز إنتاجك من الحليب عند عودتك للعمل. ويمثل الشهرين الأولين أهم فترة يتحقق فيها ذلك.
- يجب عدم اللجوء إلى اعطاء طفلك أي أغذية أخرى قبل الاحتياج الفعلي لها إلا بعد استشارة الطبيب المختص.
- تعلمى كيفية اعتصار حليبك بعد الولادة باليد أو شفطه باستخدام مضخة كهربائية وذلك حتى تسهل عليك العملية قبل العودة للعمل.
- استغلي أول أسبوع من عمر الطفل ففي هذه الفترة يكون هرمون الحليب نشطاً جداً وبالتالي ينفع لديك كميات كبيرة من الحليب قومي بشفطه وتخزينه مجدداً في وحدة التجميد (الفريزر) لتتمكنى من استخدامه لاحقاً عند عودتك للعمل.
- قبل عودتك للعمل باسبوعين أو ثلاثة على الأقل، إبدئي باعتصار أو بشفط حليبك وتخزينه في الثلاجة لتحصلى على مخزون جيد عند الحاجة.
- من المهم جداً عزيزتي استمرار شفطك للحليب أثناء العمل حتى تتمكنى من تنشيط هرمون الحليب وحتى لاتعاني من نقص الحليب أو تكتل الحليب عند بدئك للعمل فتوقف الرضاعة أو الشفط لساعات طويلة متواصلة يعرضك للتهداب الثدي أو جفاف الحليب.
- اعتصار أكبر قدر ممكن من الحليب في كوب أو علبة نظيفة ومعقمة و بعض الأمهات يجدن في وسعهن اعتصار ما يملأ كوبين (٤ - ٥ مل) أو أكثر حتى بعد الإرضاع. ولكن مجرد كوب واحد (٢ مل) يمكن أن يوفر للرضيع ^٣ رضعات يومياً لاحقاً يتراوح مقدار كل منها بين ٦ و ٧ مل.
- احفظي الحليب المعتصر في الثلاجة أو وحدة التجميد (الفريزر) حسب المدة التي تنوين الإحتفاظ بالحليب بها.



البدء بتقديم الأغذية التكميلية:

بعد دخول الرضيع الشهر السادس وعند البدء بإطعام الرضيع يجب الحرص على الآتي:

- اختيار الوقت المناسب الذي يكون فيه الرضيع بمزاج جيداً ليس مجهاً أو شبعاً، حيث يصعب على الطفل تقبل الطعام في هذه الحالة.
- الحرص على أن تكون جلسته صحيحة ومستقيمة لتسهيل عملية البلع.
- الهدوء والتروي أثناء إطعامه، حيث أن شعور الأمهات بالتوتر أثناء محاولتها إطعام طفلها يمكن أن يؤثر ذلك على أطفالهن.
- حتى مع البدء بالأغذية التكميلية يعد حليب الأم أو البديل المصنعة لحليب الأم هو الغذاء الرئيسي طوال السنة الأولى من العمر، ولا يمكن استبداله بالحليب الكامل الدسم إلا بعد سنة من العمر حيث أنه لا يفي لوحده بجميع متطلبات العناصر الغذائية الهامة في هذه المرحلة العمرية.
- من الطبيعي عند البدء بالإطعام أن يخرج الرضيع الطعام من فمه وهذه ليست علامة على عدم التقبل، بل لأنه لم يتعلم بعد على دفع الطعام للخلف وبلعه فيجب معاودة المحاولة حتى يتعلم.



البدء بتقديم الأغذية التكميلية:

- البدء بإختيار الأطعمة منخفضة الحلاوة ثم الحلاوة منها تدريجيا حتى لا يتعود الطفل على المذاق الحلو فيرفض تناول غيره.
- مثال على ذلك: البدء بالخضار قبل الفاكهة وبالزهرة والبروكلي قبل الجزر والقرع. البدء بنوع واحد فقط من الطعام قبل مزجها ببعض لمدة لا تقل عن 4 أيام (مثلا بطاطس فقط أو كوسه فقط)، ليساعد على تمييز ردة فعل الرضيع وسهولة مراقبة أي أعراض تحسسية من نوع الطعام، كالطفح الجلدي او مشاكل في التنفس أو تغيير في لون البراز.
- عدم البدء بالفواكه الحمضية مثل البرتقال أو الفواكه عالية التحسس مثل الفراولة أو الكيوي ومراقبة الطفل أثناء البدء بإدخالها.
- البدء بإعطاء كميات قليلة جداً بمقدار ملعقة أو ملعقتين.
- عدم اجبار الرضيع على تناول أكثر من الكمية التي يحتاجها أو يرغب في تناولها.
- تقديم الطعام بالملعقة المخصصة للرضع وليس بالرّضاعة لتعليمه المضغ والبلع.
- زيادة كثافة قوام الأغذية وتنوعها وكذلك زيادة كمية الوجبة الواحدة وعدد الوجبات خلال اليوم تدريجيا مع التقدم بالعمر.
- قد يرفض الطفل نوعاً معيناً من الطعام لفترة لكن قد يقبل نفس النوع بعد تكرار التجربة مرة أخرى بعد مدة.

نُذَاعُ الرُّضُع وصُفَارُ الْأَطْمَال



2-3 ملاعق كبيرة بالوجبة الواحدة

خضار وفواكه الحبوب المطحونة مثل الأرز والشوفان.

3-2 ملاعق كبيرة بالوجبة الواحدة
2-3 وجبات باليوم بالإضافة لحليب الأم (أو البديل المصنعة لحليب الأم)

أشهر 8-6

يُنصح بالاكتفاء بحليب الأم
كمصدر رئيسي للغذاء.

أشهر 0-6

خضار وفواكه، الحبوب، الأرز، الشوفان والخبز الطري، الزبادي الغير منكهه، البيض، اللحم والدجاج والسمك.

أشهر 9-12

خضار وفواكه، بيضة كاملة، الحبوب الكاملة، الشوفان الأرز، اللحم والدجاج والسمك، جميع أنواع النشوؤيات والحليب واللبنان الطازجة ومنتجاتها ووالزبادي غير المنكهه، وبالإمكان البدء بإدخال العسل.

أشهر +12

3-4 وجبات باليوم بالإضافة لحليب الأم أو (حليب كامل الدسم)

كمية نصف كوب تقرباً للوجبة الواحدة

3-4 ملاعق كبيرة بالوجبة الواحدة
3-4 وجبات باليوم بالإضافة لحليب الأم (أو البديل المصنعة لحليب الأم)

كمية نصف كوب تقرباً للوجبة الواحدة

حصة الطعام الواحدة للرضع تعادل 2-1 ملعقة كبيرة



شهر 6-12

أطعمة ومشروبات غير مناسبة في العام الأول من عمر الطفل

**ما لمحظورات
من الأطعمة والمشروبات قبل اكتمال الطفل عامه الأول؟**



إذا تذوق الرضيع الطعام المنكه بالملح او بالسكر قد يؤثر ذلك على تقبلهم للطعام. ويمكن تعزيز طعم الغذاء المقدم لهم باستخدام المنكهات الطبيعية بدلاً من إضافة الملح والسكر عن طريق إضافة الفواكه والخضروات الحالية في الوجبة على سبيل المثال (الجزر-القرع- البطاطا -الحلوة- التمر والموز - الليمون - البصل - الأعشاب الطبيعية وغيرها...)



المشروبات المحلاة ومنها عصائر وشراب ونكتار الفواكه



الملح والسكر والمحليات الصناعية أو مكعبات مرق الدجاج أثناء تحضير طعام الطفل



العسل



الخضار المعلبة أو المجمدة المضاف إليها كميات كبيرة من الملح



الفواكه المعلبة أو المجمدة المضاف إليها كميات كبيرة من السكر



الأطعمة التي قد تسبب الغثة أو الاختناق، مثل العنب، التفاح، الجزر غير المطبوخ، المكسرات، الفشار



الأطعمة النية أو غير المطبوخة جيداً، مثل اللحوم والأسماك وغيرها



بعض الأطعمة التي قد تسبب الحساسية مثل زبدة الفول السوداني

عادات غذائية خاطئة:

إعطاء الرضيع ماء وسكر.



التبشير في إعطاء الطفل الرضيع الأطعمة قبل إتمام الستة شهور من عمره، أو تأخير تقديم الطعام إلى ثمانية شهور أو عمر سنة.



إعطاء الرضيع ماء وتمر في عمر الثلاثة شهور.



إعطاء الرضيع منقوع الأعشاب من دون استشارة الطبيب.



تحفيف أو زيادة تركيز الحليب دون استشارة اخصاصي التغذية.



إعطاء الرضيع اللهاية (المصاصة) يؤدي إلى تقليل الشهيّة ويكون عرضة للغازات والعدوى.



عندما يكون عمر الطفل سنة فما فوق يجب على الأم مابلي:



البدء بتعويذ الطفل على تناول كميات قليلة من طعام العائلة بحيث يؤخذ طعام الطفل من نفس طعام العائلة ويقطع إلى قطع صغيرة يسهل للطفل مضغها وأكلها. يمكن أن يجلس الطفل مع العائلة أثناء تناول الطعام بشرط أن يخصص له طبق وملعقة حتى يمكن مراقبة الكمية التي يتناولها.

- يجب أن يتعود الطفل على تناول طعام الإفطار واعتباره وجبة أساسية وذلك لتزويد الجسم بالطاقة وتزويد الدماغ بالجلوكوز الذي يزيد من حصيلته التعليمية فيما بعد ، ويجب أن تكون وجبة الإفطار متكاملة يجب أن تتكون كل وجبة أساسية من كمية كافية من البروتينات والنشويات والأطعمة الغنية بفيتامين (أ) والحديد.

وصفات غذائية للرضع بعمر 6_8 أشهر

1. البدء أولاً بالأطعمة المطحونة طحناً ناعماً (مسحوقة).
2. البدء بإعطاء الرضيع نوع واحد من الخضار أو الفواكه المهروسة لمدة 3 أيام؛ حتى يسهل مراقبة التحسس ثم البدء تدريجياً بخلط أكثر من نوع.
3. البدء باختيار الخضار مثل (البطاطس والكوسة والبروكلي) ثم الانتقال إلى الحلوة منها مثل البطاطا الحلوة والجزر والقرع).
4. عدم البدء بالفواكه الحمضية.
5. البدء تدريجياً بخلط نوع من الخضار أو الفواكه مع أحد أنواع الحبوب مثل (الأرز والشوفان).
6. يجب الا تزيد مدة ترك الأطعمة المطبوخة بدرجة حرارة الغرفة عن ساعتين ذلك يجب حفظه بالثلاجة أو الفريزر.
7. تحفظ الوجبات في الثلاجة لمدة يومين أو بالفريزر لمدة شهر.

أصناف الأفطار ٦-٨

طريقة التحضير

1. ينقع الشوفان بقليل بالماء لمدة لا تقل عن ربع ساعة تقريباً قبل إعداد الوجبة (من الممكن نقعه مسبقاً ووضعه بالثلاجة).
2. يطحون التمر جيداً حتى يصبح : ناعماً.
3. يوضع الشوفان والحليب معاً في قدر ويُطهى على نار خفيفة النار مع التحريك طوال الوقت حتى تنضج العصيدة.
4. تترك لتبرد قليلاً قبل التقديم ثم يضاف ملعقة صغيرة من مطحون التمر إلى كل وعاء من العصيدة

طريقة التحضير

1. ينقع الشوفان بقليل بالماء لمدة لا تقل عن ربع ساعة تقريباً قبل إعداد الوجبة (من الممكن نقعه مسبقاً ووضعه بالثلاجة).
2. يقطع التين نصفين وينقع بنصف كوب من الماء لمدة لا تقل عن ربع ساعة تقريباً قبل إعداد الوجبة (من الممكن نقعه مسبقاً ووضعه بالثلاجة). يوضع الشوفان والتفاح والتين معاً في قدر ويُطهى باستخدام ماء منقوص التين على نار خفيفة مع التحريك.
3. تخلط بالخلاط جيداً ثم تترك لتبرد قليلاً قبل التقديم.

طريقة التحضير:

1. توضع جميع المكونات في الخلط وتخلط جيداً حتى تصبح مطحونة ناعمة. يمكن استبدال الحليب بـ 1/2 كوب من الماء

٠١ عصيدة الشوفان والتمر بالحليب

*تكتفي لـ 4 حصص المكونات:

1. 1/2 كوب) من الشوفان (منقوص بالماء)
2. 240 مل (كوب) حليب من حليب الام أو البديل المصنعة لحليب الام.
3. 10 حبات ، تمر مطحونة ناعماً (تتطلب القليل من الماء للطحن)

٠٢ شوفان التفاح والتين:

تكتفي لـ 4 حصص المكونات

1. 1/2 كوب من الشوفان (منقوص بالماء).
2. تفاحة واحدة.
3. 4 حبات تين (منقوصة بنصف كوب ماء).

٠٣ التفاح والموز المطحون:

تكتفي لـ 2 حصص المكونات

1. 1/2 حبة موز كبيرة.
2. 1/2 حبة تفاحة مقشرة.
3. 120 مل (1/2 كوب) حليب الام أو البديل المصنعة لحليب الام.

أمثلة لوجبة الفizada أو العشاء - ٦-٨-

<p>طريقة التحضير</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يسلق العدس لمدة 15 دقيقة. 2. يسلق الأرز لمدة 15 دقيقة. 3. تطبخ جميع الخضروات بالبخار. 4. نضع العدس المسلوق والأرز مع الخضروات بالخلط وتخلط خلطاً جيداً. 	<p>01 هريس الخضروات والعدس</p> <p>تكفي لـ 4 حصص المكونات:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. جزرة واحدة. 2. كوسة واحدة. 3. ملعقة كبيرة من الفلفل البارد المقطع (1/4 كوب) كوب من العدس الأحمر المسلوق. (1/4 كوب) من الأرز الأبيض. 240 مل (1 كوب) ماء
<p>طريقة التحضير</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تسلق البطاطس والبازلاء أو تطبخ بالبخار حتى ينضج جيداً. 2. نضع الخضروات بالخلط بإضافة البقدونس والحليب ويخلط خلطاً جيداً. 	<p>02 البطاطس والبازلاء</p> <p>تكفي لـ 4 حصص المكونات:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. حبة بطاطس، مغسولة ومقطعة مكعبات. 2. (1 كوب) بازلاء مجمدة. 3. (1 كوب) من حليب الأم أو البدائل المصنعة لحليب الأم. 4. 1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم
<p>طريقة التحضير:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يسخن الفرن عند درجة حرارة 180 درجة مئوية 2. تقشر البطاطس، ثم تقطع إلى حلقات وتوضع في الفرن لمدة 35 - 40 دقيقة حتى تنضج. 3. ثم تترك لتبرد قليلاً وتخلط مع الحليب ثم تقدم 	<p>03 البطاطا الحلوة:</p> <p>تكفي لـ 4 حصص المكونات:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 . حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم. 2. 5 ملاعق كبيرة (90 مل) من حليب الأم أو البدائل الصناعية لحليب الأم.

طريقة التحضير

- يسلق الاجاص ثم يخلط جيداً في الخليط بماء السلق أو يطبخ بالبخار و يخلط مع الماء
- يفضل البدء بهذا النوع من الوجبات الذي يحتوي على نوع واحد من الخضار أو الفواكه بالأسابيع الأولى
- يمكن إضافة فواكه أخرى مثل الاجاص أو التفاح بعد تجربة كل نوع على حده ومع التقدم بالعمر
- يمكن استبدال الاجاص بنوع فاكهة أخرى مثل التفاح أو المانجو

طريقة التحضير

1. يسلق المشمش لمدة 10 دقائق.
 - 2 يخلط في الخليط جيداً ثم تقدم.
- يفضل البدء بهذا النوع من الوجبات الذي يحتوي على نوع واحد من الخضار أو الفواكه بالأسابيع الأولى
 - يمكن إضافة فواكه أخرى مثل الاجاص أو التفاح بعد تجربة كل نوع على حده ومع التقدم بالعمر
 - يمكن استبدال المشمش بنوع فاكهة أخرى مثل التفاح أو المانجو



01 مهروس الإجاص

مهروس الإجاص
تكفي لحصتين
المكونات:
1. حبة كمثري
2. 1/4 مل (٦٠ مل)
كوب) ماء

02 مهروس المشمش

تكفي لحصتين
المكونات:
1. 4 حبات مشمش
مقشر.
2. 120 مل (٢ كوب)
ماء



طريقة التحضير:

1. تطحن الموزة جيداً حتى تصبح ناعمة.
2. يمزج البسكويت المطحون واللحمي والموز جيداً ثم يقدم

03 البسكويت المطحون مع الحليب والموز



تكفي لحصتين
المكونات:
1. (٤) من البسكويت
المطحون.
2. (٤/٣ كوب) من حليب
اللام أو البدائل المصنعة
لحليب اللام.
3. 1 حبة موزة.

وصفات غذائية للرضع من عمر 9 - 12 شهر

1. البدء بتقديم أطعمة ذات قوام مهروس؛ لتشجيع الطفل على محاولات المضغ
2. زيادة عدد الوجبات تدريجياً
3. البدء بإدخال اللحوم والدواجن والأسماك.
4. يمكن إدخال البيض في إعداد الوصفات مع مراقبة أي أعراض تحسسية على الطفل



أمثلة لوجبة الإفطار _ شهر 9_12

عصيدة التفاح والزبيب مع الحليب

تكفي لـ 4 حصص
المكونات

1. 1 كوب من الشوفان الكامل .2. (1/2 كوب) من حليب الأم أو بدائل حليب الأم
المصنعة

3. تفاحة متوسطة مقشرة ومبشورة

4. 60 جم (1/2 كوب) من الزبيب المنقوع والمهروس

5. 1 ملعقة صغيرة قرفة

01

مخفوق البيض والبروكلي

تكفي لـ 4 حصص
المكونات

1. 1 كوب بروكولي (مقاطع قطع صغيرة جداً)

2. صفار البيض

3. (125 مل) 1/2 كوب من حليب الأم أو بدائل حليب الأم المصنعة

02

طريقة
التحضير

1. يغسل البروكولي جيداً
2. يسلق البروكولي أو يطبخ بالبخار حتى يصبح طرياً ثم يهرس حتى نصل للقوام المطلوب
3. يخفق البيض مع الحليب والبروكلي جيداً
4. تسخن مقلاة على نار متوسطة ثم يضاف الخليط مع التحريك باستمرار حتى ينضج ثم يترك ليبرد قليلاً قبل التقديم

* التأكد من عدم ظهور أي أعراض تحسسية على الطفل من البيض



أمثلة لوجبات خفيفة 12_9 شهر

الموز والأفوكادو

تكفي لحصتين
المكونات

- ملعقتين كبيرة من حليب الأم أو بدائل حليب الأم المصنعة
- نصف موزة.
- نصف أفوكادو مستوية.

01

طريقت التحضير

- يهرس الموز والأفوكادو جيداً بالشوكة.
- ثم يوضع الحليب. يمكن الاستغناء عن الحليب حسب قدرة الطفل على المضغ والبلع.

الشوفان مع الموز واللوز

المكونات

- 5 حبات من اللوز
- معلقتين من الشوفان
- ثمرة موز صغيرة
- ماء للسلق.

02

طريقت التحضير

- أنقعي اللوز في قليل من الماء ، إسلقى الشوفان في ربع كوب ماء بعد تمام نضج الشوفان قشرى اللوز وأضيفيه للشوفان واطحنيهم جيداً
- إهرسى الموز ثم أضيفيه للشوفان واللوز .

أمثلة لوجبة الغذاء أو العشاء 9_12 شهر

مهروس البطاطا مع الأفوكادو والبازلاء

تكفي لـ 4 حصص، المكونات:

- 1.1 حبة بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات
- 1.2 ملعقة كبيرة من حليب الام أو بدائل حليب الام المصنعة
- 1.3 90 جم (3/4 كوب) من البازلاء المجمدة
- 1.4 حبة كبيرة من الأفوكادو الناضجة
- 1.5 1/4 ملعقة كبيرة من النعناع المفروم ناعماً (اختياري)

01

طريقة التحضير

1. يسلق البطاطس حتى ينضج، ثم يصفى ويهرس جيداً مع الحليب
2. وتسلق البازلاء في الماء حتى تنضج، ثم تصفى وتترك تبرد قليلاً
3. تهرس البازلاء مع الأفوكادو والنعناع
4. ثم يوضع القليل من مهروس البطاطس ومهروس البازلاء والأفوكادو في وعاء ويقدم

الدجاج والخضروات:

تكفي لـ 4 حصص، المكونات

- 1.1 بصلة صغيرة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1.2 1 فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 1.3 1 حبة جزر متوسطة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1.4 1/4 رأس بروكلي ، مفروم ناعماً . 120 جرام أو 4 أونصه (1صدر دجاج)
مسلوق ومقطع إلى مكعبات صغيرة
- 1.6 حبة صغيرة طماطم
- 1.7 125 مل (1/2 كوب) ماء

02

طريقة التحضير

1. توضع جميع المكونات وتطهى على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج والخضار جيداً
2. تمزج جيداً حتى تصبح ناعمة أو تهرس حتى نصل للملمس المطلوب وتقدم

وصفات نهائية لصغار الأطفال

من عمر 1-2 سنوات

- البدء بتقديم قطع الطعام (أصابع الطعام) بعد ظهور الأسنان وإتمام سنة من العمر لتشجيع الطفل على تناول طعامه بنفسه
- التأكد من خلو الفواكه والخضار من البذور والقشرة تجنباً للغصة والاختناق.
- تقديم الأنواع التي يرفضها الطفل بأشكال مبتكرة تسهل انجذابه ورغبته في تناول الطعام
- البحث دائماً عن البدائل مثلاً : إذا كان الطفل يرفض الجزر يمكن استبداله بالقرع واستبدال الشوفان بالأرز، كما يمكن هرس الخضروات وتحضيرها كصلمات لإضافتها أثناء إعداد الوجبات للطفل
- استخدام أدوات المائدة المخصصة للأطفال
- من الممكن استخدام العسل بعد السنة من العمر



أمثلة للوجبات لعمر 1-2 سنوات

البيض والسبانخ:

تكتفي لـ 4 حصص المكونات

- 1 كوب سبانخ مفروم فرماً ناعماً.
 - 4.2 حبات بيض.
 - 1/4 حبة بصل مفرومة فرماً ناعماً.
 - 1 كوب حليب كامل الدسم (125 مل).
 - رشة ملح.
- طريقة التحضير:
1. يخفق البيض والحليب معًا ثم تضاف السبانخ والملح.
 2. في صينية غير لاصقة يصب الخليط ويُخبز حتى ينضج تماماً.

طريقة التحضير:

1. يحمس البصل بإضافة الزيت ويُقلب ثم يضاف مرق الدجاج مع التحريك لبعض دقائق حتى يلين البصل.
2. تضاف جميع المكونات الأخرى باستثناء الحليب وترك تغلي على نار هادئة لمدة 15 إلى 20 دقيقة.
3. يضاف الحليب ويُقلب الخليط، ثم يترك ليبرد قليلاً ويقدم يمكن تقديم شرائح من خبز التوست الأسود مع الحساء.

1. تطهى المعكرونة في الماء المغلي لمدة 15 دقيقة حتى تصبح طرية.
2. يوضع البروكولي والفطر في وعاء على بخار المعكرونة المغلي.
3. يحمس البصل والثوم بإضافة الزيت.
4. يضاف البروكولي والفطر والمعكرونة معًا إلى نفس القدر ثم يضاف عليهم قليلاً من مرق الدجاج وكريمة الطبخ.
5. تقلب مع الجبن ثم تترك لتبرد قبل التقديم.

البانكيك مع قطع الموز والتوت:

تكتفي لـ 4 حصص، المكونات

- 1 (نصف كوب) حبوب الشوفان مطحون.
 - 2 (نصف كوب) طحين أسمع.
 - 3 بيضة واحدة.
 - 4.5 ملعقة صغيرة قرفة.
 - 6 نصف ملعقة صغيرة باكنج باودر.
 - 7 ملعقة صغيرة فانيлиا.
 - 8 رشة ملح.
 - 9 نصف ملعقة صغيرة زيت جوز هند.
 - 10 موزة وتوت للتزيين مع ملعقة عسل.
- طريقة التحضير:
1. تخلط جميع المكونات.
 2. باستخدام مقلة غير لاصقة، يسكب زيت جوز الهند ثم يشكل الخليط أفراداً وتقلب الفطائر على الجهةين لمدة 30 ثانية.
 3. يقدم البانكيك مع أصابع الموز والتوت ويمكن تحليته بالعسل.



الإفطار:

حساء الدجاج مع الذرة الحلوة:

تكتفي لـ 4 حصص، المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 3 بصلة متوسطة مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة.
- 4 ملعقة كبيرة من مرق الدجاج المطبوخ.
- 5 حبة بطاطس متوسطة الحجم مغسولة ومقطعة مكعبات صغيرة.
6. 120 جم (1 صدر دجاج) مطبوخ ومقطع صغير.
7. 200 غ من الذرة الحلوة المجمدة.
8. 1 ملعقة صغيرة من الأعشاب المجففة.
9. 1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم ناعماً.
10. 500 مل (2 كوب) من الماء.
11. 250 مل (1 كوب) من الحليب كامل الدسم.



الغذاء / العشاء:

معكرونة البروكولي والفطر:

تكتفي لـ 2 حصص، المكونات:

1. (1 كوب) معكرونة.
2. رأس من البروكولي، مقطع إلى ذهيرات صغيرة.
3. ملعقة كبيرة زيت زيتون.
4. ملعقة كبيرة بصل مقطع.
5. (1/4 كوب) كبيرة ثوم مهروس.
6. (1/4 كوب) فطر.
7. 60 جم من الجبن الطازج.
8. (1/4 كوب) (كريمة الطبخ أو مرق دجاج)



أمثلة للوجبة الخفيفة لعمر 1-2 سنوات

طريقة التحضير:

يوضع الزبادي في وعاء صغير وتصب عليه ملعقة العسل ويقدم مع أصابع الموز والفراولة.

المكونات:

تكفي لحصة واحدة:

1. 1/2 علبة زبادي يوناني (يمكن استبداله بالزبادي العادي).
2. 1/2 موزة مقشرة ومقطعة.
3. 2 حبتين فراولة (تقطع إلى انصاف).
4. ملعقة صغيرة عسل.



الزبادي مع الفراولة والموز

طريقة التحضير:

1. يوضع الحمص وعصير الليمون والزبادي والطحينة والثوم في الخلاط.
2. ويقدم مع أصابع الخيار أو الفلفل البارد أو الجزر.

المكونات:

- تكفي لحصتين:
- 2 ملاعق طعام من الحمص المطبوخ أو المعلب.
- 1 ملعقة كبيرة زبادي.
- نص ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- نص ملعقة كبيرة طحينة.
- ربع ملعقة ثوم مهروس.
- رشة كمون.
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.



الحمص وأطابع الخضار

طريقة التحضير:

1. في وعاء كبير يخلط الحليب والبيض والزيت والعسل والفانيليا معًا حتى تمتزج ثم يضاف الطحين والباكنج باودر والجزر والتفاح وتقلب جيداً.
2. يخبز الخليط جيداً في الفرن لمدة 30 د ويترك ليبرد ويقدم

المكونات: تكفي لـ 4 حصص

- 1 كوب جزر مبشور.
- 1 تفاحة مبشورة.
- بيضتين.
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي.
- 1 1/2 كوب طحين أسمر.
- 3/4 كوب حليب كامل الدسم.
- ملعقة صغيرة قرفة.
- ملعقة صغيرة باكنج باودر
- 2 ملعقتين عسل
- 1/4 ملعقة فانيليا.



كعك التفاح والجزر

