Nourrir la vie

الفطام الذي يقوده الطفل : نصائح عملية للأهل

الأطعمة الغنية بالحديد أولًا!

كيفية تحضير الأطعمة الغنية بالحديد وفقًا للفطام الذي يقوده الطفل.

من خلال تقديم أطعمة بالحجم والقوام المناسبين للطفل ومراقبته أثناء تناول الوجبة، فإننا نحدُّ من خطر الاختناق.

تقديم أفخاذ دجاج طرية مع إزالة العظم الحاد والجلد أو تقديم شرائح لحم طرية ومطبوخة جيدًا

تقديم شرائح عجة أو بيض مسلوق مقطع إلى أرباع

نشر مهروس اللحم أو البقوليات المهروسة على خبز محمص أو بسكويت مالح

تقديم السردين المعلب أو إعداد كروكيت من الأسماك المعلبة.

تقديم مهروس اللحم، أو السمك أو الحبوب للطفل في ملعقة مملوءة مسبقًا يأخذها الطفل بمفرده

·إضافة حبوب الأطفال الغنية بالحديد إلى وصفة الكريب أو المافن (كعكة)

·تقديم الكرات الطرية من اللحم، أو السمك أو البقوليات

إطّلعوا جيدًا على الأطعمة والقوامات (التركيبة) المناسبة للأطفال قبل البدء في اتباع الفطام الذي يقوده الطفل.

قدموا الأطعمة الغنية بالحديد في كل وجبة.

ملاحظة: هذه الأداة مخصصة لأغراض إعلامية. وهي لا تحل محل توصيات أخصائي(ة) الرعاية الصحية. في حالة الشك، استشيري أخصائي(ة) الرعاية الصحية دون تأخير.

Nourrir la vie

بعض النصائح لتسهيل وقت تناول الطعام

لتسهيل التنظيف بعد وجبة الطعام

- وضع مريلة بلاستيكية أو مريلة بأكمام طويلة.
- ترك الطفل يأكل وهو يرتدي الحفاض.
- تغطية الأرضية بغطاء طاولة، أو شرشف أو منشفة.
- اختيار كرسي مرتفع أو مقعد داعم يسهل غسله.
- إجلاس الطفل قدر الإمكان بالقرب من الطاولة أو صينية كرسيه المرتفع.

للحد من الهدر

- وضع فقط بعض القطع من الطعام أمام الطفل في كل مرة.
- حفظ الأطعمة التي لم يأكلها الطفل في البراد للتمكن من تقديمها له في وجبة تالية أو تناولها بنفسكم.
- تجنب تحضير كميات كبيرة من الطعام. سيأكل الطفل كميات صغيرة في البداية.

لتحضير الوجبات

- إعداد الأطعمة مسبقًا وتجميدها، مثل المافن، أو كرات اللحم أو قطع العجة.
- احتفظي بجزء من وجبة العائلة لطفلكِ قبل إضافة الملح. عدّلي قوامها حسب الحاجة.

لمساعدة الطفل في تعلمه

- تناولوا الطعام معًا كعائلة. أنتم قدوة له.
- تأكدوا من تقديم قطع ذات حجم مناسب للطفل.
- ساعدوا الطفل على التقاط القطع إذا واجه صعوبة في البداية.
- قوموا بالحد من عوامل تشتيت الانتباه أثناء تناول الوجبات. تجنبوا التلفاز، والألعاب، إلخ.
- دعوا الطفل يلعب بالطعام.

ثقوا بطفلكم واحترموا شهيته. لا تجبروه على تناول الطعام.

أبريل 2022 | ساهمت وكالة الصحة العامة الكندية ماليًا في إنتاج هذه الأداة. وجهات النظر الواردة هنا لا تعكس بالضرورة الموقف الرسمي لمؤسسة الصحة العامة الكندية | 2182، شارع لينكولن، مونتريال
مركز التغذية الاجتماعية ما قبل الولادة، Alima جميع الحقوق محفوظة لمركز | www.centrealima.ca | رقم الهاتف 514-937-5375 | H3H 1J3 (كيبيك)