

هل الطفل جاهز ياكل؟

متى يستطيع الطفل ان ياكل؟

- هو يستطيع ان يظهر سيطره جيده على راسه و
- هو يستطيع ان يجلس بكرسي الطعام الخاصه به

لوحده لمدة ٢٠.١٥ دقيقه

- كل طفل فريد من نوعه : بالنسبه للجزء الاكبر من هذه العلامات تظهر حول سن ٦ اشهر. هناك اطفال اخرين قد يظهرون قبل ذلك بقليل



ماذا اقدم لطفلي؟

بعمر حوالي ٦ اشهر يفقد الطفل كميه الحديد الموجوده بجسمه

عندما يبدأ الطفل بالطعام، اعطيه الطعام

المختلفه القوام حتى يساهم في نموه بشكل جيد

واليك الامثله التاليه لطفل يبدأ الطعام

- مطحونه ناعم

- طعام مطحون بالفرشامة

- طعام خشن مثلا (بيض مقلي)

- و من ٦ اشهر: قطعه كبيره بحجم الاصبع

لا تخافي تقديم طعام مختلف القوام. أبنيكي عنده حمايه لا أراديه وهو مسلح (حمايه بالغثيان) من السماح بصد قطعه كبيره نحو الامام عندما قطعة الطعام تدخل آخر الفم

وزارة الصحه الكنديه تستحسن الاطعمه الغنيه بالحديد كأول طعام لطفلك حتى تمنع اصابته بفقر الدم. تابعي ذلك على الاقل مرتين باليوم. اليكم الامثله التاليه



لحم (بقر، الخ)
طيور
اسماك



البقوليات
حمص
عدس
فاصوليا، الخ



سيريال للاطفال
الغنيه بالحديد



في اول ٩ الى ١٢ شهر، حليب الام او حليب البودر الخاص بالاطفال هو الطعام الرئيسي للطفل



من اجل تخفيف احتمال حدوث الاختناق , تأكدي: ان طفلك جالس بالكرسي الخاصه به بشكل جيد، تجنبي وجود تلفاز/العاب/تلفون خليوي ولا تجبري أبنيك بالطعام. أيضا تجنبي ألعام ألعاسي ألعستدير والطبقه اللاصقه

تجنب



عندما يبدأ الطفل في تناول الطعام، يكون أكثر انفتاحاً على تجربة النكهات والقوام الجديد. للاستفادة من هذه الفرص السانحة

فواكه وخضروات

خضار

نبات هليون

بروكلي

جزر

فطر

قرنبيط

قرع

سبانخ

ذرة

اللفت

بطاطا

البازلاء الخضراء

فلغا ، حلو

فواكه

مشمش

موز

كرز

كليمنتين

فراوله

مانجو

شمام

برتقال

تفاح

إجاص

خوخ



الحليب والبدائل

جين

زيادي

حليب بقر

(ليس قبل 9

أشهر)

مشروبات

الصويا الغنية

(ليس قبل 9

أشهر)

آخرون

السّمسم

خردل



اللحوم والبدائل عنها (غنية بالحديد)

لحم ضأن

كبد بحد أقصى 30 ملل

بالأسبوع

بيضة دجاج

لحم خنزير

لحم العجل

ديك رومي . دواجن

سمك

منتجات

السيرياال

سيرياال الأطفال

المدعمه بالحديد

الشوفان

القمح

مختلط

شعير

رز

الحبوب الأخرى

غير المدعمه

بالحديد

الشوفان

الكسكس

شعير

خبز

رز

معكرونة

الكينوا

حبة الدخن

البقوليات والمكسرات

الأخرى

زبدة الفول السوداني

زبدة الجوز

ادامي/فول الصويا

التوفو

فاصوليا بيضاء

فاصوليا سوداء

فاصوليا حمراء

عدس

حمص

الكميه وعدد تقدمتها

- عندما يبدأ بتقديم الطعام للطفل، أعطيه وجبه عدد 2 باليوم تكون (غنيه بالحديد) ومن ثم قدم له 3 وجبات صغيره مثل بقية العائله
- أحرصم شهية طفلك. لا تجبريه يأكل بالقوه
- اترك ابنك يأكل طعامه لوحده، يترك الطفل يلعب بالطعام، يشعر ويلمس الطعام
- يأكل الطفل مع العائله. خصصي له مكان مع العائله على الطاولة بالكرسي الخاصه به



👤 الأهل يختارون النوع، والطفل يختار الكمية

نصائح عمليه عندما أحضر طعام أبني

- التركيز على الاطعمه الاساسيه
- عندما تحضرين وجبة طعام لطفلك، لا تزيدي عليها ابدًا لا سكر ولا ملح (حتى عمر 12 شهر). الاعشاب والبهارات بكميات صغيره تستعمل
- يمكن استخدام اوضاع الطهي المختلفه بالبخار، في الميكروويف، وفرن الغاز، وما الى ذلك
- للحفاظ على الاطعمه الجاهزه نشير إلى (كتاب حياة أفضل)

أستخدم هذه القائمه لتسجيل الأطعمه ألمقدمه وإضافة الأطعمه المفضله او الأطعمه التي هي من بلدك الأصلي

الأطعمه ذات اللون الأحمر هي أكثر مسببات الحساسيه شيوعا. يجب تقديمها لطفلك بمجرد أن يبدأ في تناول الطعام. قديم لهم واحدا تلو الآخر وأنظري من 2 إلى 3 أيام للتحقق من ظهور أي ردود فعل تحسسيه

