

إطعام طفلك

من 6 إلى 12 شهراً


MICHIGAN

تغيير الاحتياجات الغذائية

استمري في تقديم حليب الأم أو الحليب الصناعي أو مزيج من الاثنين معاً خلال السنة الأولى. فسيبقى هذا هو المصدر الرئيسي لتغذية طفلك خلال الأشهر القليلة المقبلة.

تعتبر كميات حليب الأم والحليب الصناعي هذه بمثابة إرشادات شائعة إذا كنت تستخدمين الزجاجات أو الأكواب. قد يشرب طفلك أكثر أو أقل من الكميات المذكورة وقد يشرب من 2 إلى 8 أونصات في المرة الواحدة.

من 8 إلى 12 شهراً

24-30 أونصة/يوم

من 6 إلى 8 أشهر

29-40 أونصة/يوم

اجعلي وقت تناول الطعام وقتاً للعائلة

أعطي الأولوية للوجبات العائلية.

ابدئي روتيناً للوجبات والوجبات الخفيفة من خلال إحضار الطفل إلى الطاولة في الكرسي المرتفع أو المقعد الداعم. فهو يتعلم منك.

ركزي على طفلك.

أطفئي الأجهزة وأخبري الطفل عن المأكولات التي يتناولها. فهو يحب المشاهدة والاستماع.

ثقي بشهية طفلك.

سيخبرك عندما يكتفي من خلال دفع الطعام بعيداً أو إغلاق فمه أو إدارة رأسه.

اقبلي بالفوضى.

يحتاج الأطفال إلى الوقت والتمرين لتعلم كيفية تناول المأكولات والقوام المختلف. إذا بدأوا في رمي الطعام، فقد يعني ذلك أنهم قد انتهوا.

ابدئي بأجزاء صغيرة.

سيطلبون المزيد من خلال مد اليد أو الإشارة أو فتح الفم أو التحرك بحيوية عندما يرون الطعام.

ماذا الذي يجب توقعه... في عمر 6 أشهر

يصبح طفلك جاهزاً لبدء تناول الأطعمة الصلبة في عمر 6 أشهر تقريباً وتظهر عليه العلامات أدناه.

- يجلس مع القليل من المساعدة.
- يحافظ على ثبات الرأس.
- يمد يده ليأخذ ما يريد.
- يظهر الاهتمام ويفتح فمه عندما يرى الطعام.
- يتوقف عن دفع الأشياء خارج فمه بلسانه.
- يغلق شفاهه ليظهر أنه لا يريد المزيد من الطعام.



اللقمات الأولى

هناك طرق عديدة لبدء إطعام طفلك المأكولات الصلبة. فقد يحب تناول المأكولات المهروسة من ملعقة أو بمجرد الإمساك بالطعام بيده. وقد يكون مزيجاً من الاثنين معاً.

- حضري الطعام واهرسيه ثم أضيفيه إلى الملعقة. أعطي الملعقة للطفل وانظري كيف يفعل، أو أطعميه بنفسك.
- قطعي الفاكهة الناضجة والخضار المطبوخة إلى شرائح طويلة أو أعواد أو على شكل رماح ليلتقطها طفلك بيده.
- يجب أن يكون طول المأكولات المقطوعة ثلاث بوصات أو بحجم إصبعك الخنصر.



اسألني نفسك: هل يمكنني بسهولة سحق الطعام بين إبهامي وإصبعي؟ إذا كانت الإجابة نعم، فهذا يعني أنه جاهز للطفل!

اتبعي المؤشرات التي يظهرها طفلك.

يلتقط بعض الأطفال المأكولات التي تؤكل باليد ويتذوقونها في عمر 6 أشهر. يحتاج بعض الأطفال إلى مزيد من الوقت للتمرين.

قد لا يأكل طفلك كمية كبيرة على الفور.

تساعد المأكولات التي تؤكل باليد طفلك على استكشاف مذاقات وقوام جديدة وكيفية مضغ المأكولات وبلعها.

دعي طفلك يلعب.

يتعلم الطفل كيفية تناول الطعام عن طريق لمسها وسحقها وتذوقها.

الشرب من الكوب

قدمي له كميات صغيرة من الماء العادي، تصل إلى 4-8 أونصة يومياً، عند تناول المأكولات الصلبة. يحتاج طفلك فقط إلى حليب الأم أو التركيبة أو الماء حتى يبلغ سنة واحدة. قدميها في كوب صغير مفتوح بدون غطاء.

يساعد استخدام الكوب على تطوير أسنان طفلك وفمه وقدرته على النطق. يستغرق تعلم كيفية استخدام الكوب بعض الوقت - ساعديه حتى يتمكن من استخدامه بمفرده. قد يكون طفلك مهتماً أكثر إذا كان بإمكانه رؤية ما يوجد في الكوب وشمه.

لا تعطيه عصيراً، أو مشروبات غازية أو غيرها من المشروبات الحلوة.

ابدئي بتنظيف أسنان طفلك

باستخدام فرشاة أسنان بحجم مناسب للأطفال صباحاً ومساءً.



فلتتناول الطعام



الجزر
اطبخيه على البخار أو
حمصيه حتى يصبح
طرياً، وقطّعيه إلى
شرائح.

لا يحتاج الأطفال إلى
الأسنان للمضغ.
فيمكنهم مضغ
الطعام الطري بلثتهم.

إبدئي بكميات صغيرة (2-3)
ملاعق كبيرة أو شرائح، حتى ½
كوب) من الفواكه والخضار
والبروتينات والحبوب بألوان
قوس قزح. ابدئي بكمية صغيرة
ثم قدمي المزيد عندما يرغب
طفلك بتناول المزيد.



الموز
قشريه وقطعيه إلى
شرائح أو اهرسيه
بالشوكة.

الشوفان
مهروس.

**قدمي المأكولات التي تحتوي
على الحديد.** يولد الأطفال وفي
أجسامهم بعض الحديد. وحوالي
عمر 6 أشهر، يحتاج الطفل إلى
البدء بتناول المأكولات مثل
اللحوم والفاصوليا، والخضار
الخضراء وحبوب الفطور سيريال
المدعمة بالحديد.





الخيار
قشريه وقطعيه إلى
أعواد صغيرة أو على
شكل رماح.

الأعشاب والتوابل

إنها وسيلة رائعة
لتقديم المزيد من
النكهات! لا تضيفي
الملح أو السكر إلى
المأكولات.



البيض المسلوقة
اسلقيه وقطعيه إلى
أرباع أو شرائح رقيقة.

**جربي المأكولات بأي ترتيب
واستمري في تقديمها.** قد
يستغرق الطفل عدة مرات
(حتى 15 مرة!) على مدى
عدة أيام أو أسابيع حتى
يحب نكهات بعض
المأكولات.

الدجاج
اطبخيه ثم قطعيه إلى
شرائح رقيقة.



الكميات اليومية الموصى بها (6-9 أشهر)

الخضار

2-4 أونصة أو
4-8 ملاعق كبيرة

الحبوب

1-2 أونصة أو
3-6 ملاعق كبيرة

الفواكه

2-4 أونصة أو
4-8 ملاعق كبيرة

البروتينات

1-2 أونصة أو
3-6 ملاعق كبيرة



ماذا الذي يجب توقعه... في عمر 9 أشهر

يصبح طفلك جاهزاً لتذوق مختلف النكهات والقوام في عمر 9 أشهر تقريباً وقد تظهر عليه العلامات أدناه.

- الوصول إلى وضعية الجلوس بمفرده والجلوس بدون دعم.
- التقاط الطعام عن طريق الضغط عليه بين الإبهام والإصبع.
- يستطيع مضغ قطع صغيرة من الطعام الطري وبلعه بسهولة.
- نقل الأشياء من يد إلى أخرى.
- استخدام الأصابع في "تجميع" الأشياء.
- البحث عن الأشياء التي أسقطها أو ضرب الأشياء ببعضها البعض.
- النظر عندما تناديه باسمه.
- إظهار العديد من تعابير الوجه مثل السعادة أو الحزن، أو الغضب، أو الدهشة.



تناول الطعام

في عمر حوالي 9 أشهر، يكون الطفل جاهزاً لتناول الطعام! هذا هو الوقت المناسب للانتقال من المأكولات المهروسة إلى المزيد من مضغ المأكولات التي تؤكل باليد وصغيرة الحجم.



.. الفاكهة المقطعة ..



التوت المقطع
إلى نصفين



الفراولة

.. الخضار الطرية ..

(المطبوخة على البخار أو مسلوقة
حتى تصبح طرية)



البروكولي



القرنبيط

.. البروتينات ..



الفاصوليا المطبوخة



سمك
التونة

.. الألبان ..



الجبن المبروش

.. الحبوب ..



حبوب على شكل دائرة

فلنستكشف



الدجاج
مطبوخ، ومقطع إلى قطع صغيرة أو ممزق.



البازلاء
مطبوخة حتى تصبح طرية.

تأكدي من أنه يمكنك بسهولة سحق الطعام بين إبهامك وإصبعك.

استمري في إضافة النكهات والقوام ليستكشفها الطفل من جميع المجموعات الغذائية.



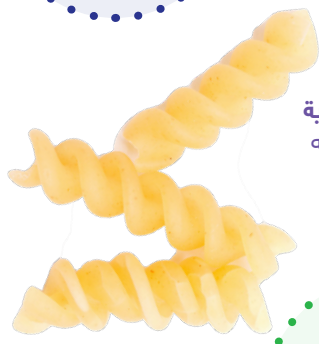
حمص وخبز عربي أو خبز النان مقطع إلى شرائح صغيرة.

سيحدث فوضى كبيرة جداً الآن!



رقائق البسكويت مع اللحوم المهروسة و/أو الخضار.

المعكرونة المطبوخة الطرية اختاري شكلاً يسهل التقاطه واطبخيه حتى يصبح طرياً وسهل الهرس.



دعيه يرى المأكولات ويشمها ويلمسها ويتذوقها. فهذه هي الطريقة التي يتعلم بها.

سوف يتحسن الطفل في التقاط شرائح الطعام.

اشوي البطاطا الحلوة حتى تصبح طرية، ثم قشريها وقطعها إلى شرائح.



أفكار لوصفات

- قطعي الفطائر او الكعك الى شرائح أضيفي زبدة الجوز أو الفواكه أو الخضار المهروسة أو المخلوطة في الخليط وانشريها عليها.
- اخبزي الكعك أو خبز الموز باستخدام الفواكه والخضار المهروسة. يمكن استخدام حاوية واحدة بسعة 4 أونصات من الطعام المهروس بدلاً من موزة واحدة مهروسة أو ½ كوب من صوص التفاح.
- جربي المعكرونة أو الأرز مع الخضار الطرية.



الكميات اليومية الموصى بها (9-12 شهراً)

الخضار

4-6 أونصات أو
¼ - ½ كوب

الحبوب

2-4 أونصات أو
¼ - ½ كوب

الفواكه

4-6 أونصات أو
¼ - ½ كوب

البروتينات

2-4 أونصات أو
¼ - ½ كوب

ماذ الذي يجب توقعه...في عمر 12 شهرًا

عندما يبلغ طفلك عمر 12 شهرًا، سيكون معظم الطعام من مائدة العائلة.

- سيشرب من كوب بدون غطاء.
- قد يكون لديه طريقة معينة لإخبارك أنه قد شبع أو انتهى من تناول وجبة أو وجبة خفيفة.
- سيضع شيئاً ما في حاوية.
- سيفهم كلمة "كلا" (يتوقف مؤقتاً أو لفترة وجيزة عندما يسمعها).
- سيلعب الألعاب معك، مثل لعبة الغميضة.
- سيقف ويمشي بمفرده أو وهو متمسكاً بالأثاث.



الحديد مهم

إن الحديد مهم طوال فترة نمو طفلك.

يساعد الحصول على ما يكفي من الحديد طفلك على

- أن ينمو قوياً.
- الحصول على الطاقة.
- البقاء بصحة جيدة.
- تكوين اتصالات دماغية للتعلم.

يمكن أن يساعد تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد والفيتامين سي معاً جسمك على امتصاص الحديد بشكل أفضل.



عينات من الأطعمة التي تحتوي على الحديد



السلم المطبوخ أو المفروم



البيض
المخفوق



الشوفان أو
حبوب الفطور
سيريال



اللحم المهروس على
الخبز المحمص



التوفو



الفاصوليا
المطبوخة

فلنوسع معلوماتنا



اخلطيه مع المعكرونة.

استخدمي حبوب الفطور
سيريال المخصصة الأطفال
والفواكه والخضار ومهروسات
اللحوم بطرق جديدة. فهي
تضيف الفيتامينات والمعادن
إلى وجبات عائلتك.



اخفقيه مع البيض.

أضيفيه إلى أطباق
الخضار الجانبية.



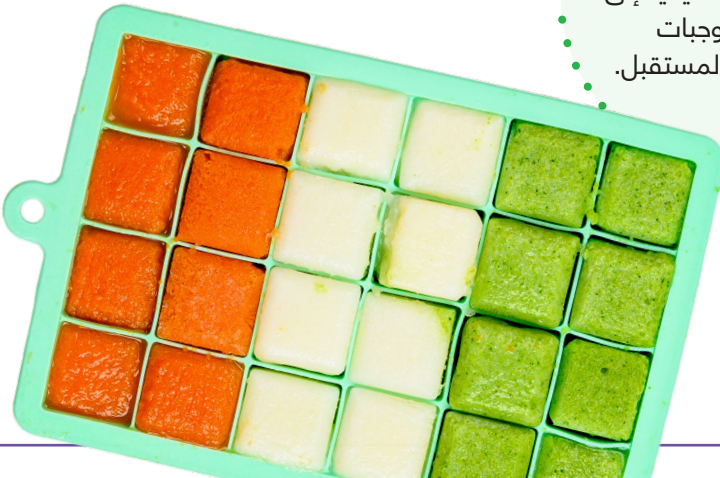
أضيفيه إلى
أطباق الفطور.



اخلطيه مع الحساء.

أضيفيه إلى
الأطباق
الرئيسية.

جمدي الطعام
المهروس لجعله يدوم
لفترة أطول وأضيفيه إلى
الوجبات أو الوجبات
الخفيفة في المستقبل.



المحافظة على سلامة الطفل

الإسكات (التهوع) والاختناق

إن الإسكات (التهوع) هو استجابة طبيعية للنكهات والقوام الجديدة. من المهم البقاء مع الطفل أثناء تعلمه المضغ والبلع.

إن الإسكات (التهوع) هو البصاق والسعال وبصق الطعام - ولكنه قادر على تحريك الهواء والطعام.

يحدث الاختناق عندما يكون هناك شيء عالق في مجرى الهواء ويحتاج إلى انتباه فوري. عادةً ما يكون يصدر صوت خفيف عند الاختناق وذلك بسبب انسداد مجرى الهواء.

قد يظهر الطفل المختنق

- مذعوراً.
- واسع العينين.
- يتحول الجلد إلى اللون الأزرق في شفاهه أو لثته أو أطافره أو عينيه أو حولها.
- يسيل لعابه.

أسألي موظفي برنامج النساء والرضع والأطفال عن دروس الإنعاش عبر التنفس الصناعي المحلي للرضع للحفاظ على سلامة الطفل.

تجنب مخاطر الاختناق الشائعة

- المكسرات والبذور الكاملة.
- الخضار أو الفواكه الصلبة والنيئة.
- الأطعمة دائرية الشكل مثل العنب أو التوت.
- الفشار.
- النقاقات.
- قطع كبيرة من الجبن مثل الجبن الخيطي.
- طبقات سميكة أو ملاعق كبيرة من زبدة الجوز والبذور.
- الحلوى الصلبة واللزجة.
- الفواكه المجففة الكاملة مثل الزبيب.
- الخبز اللزج الطري.



نصائح لسلامة الغذاء

- ✗ لا تعطي العسل أو الأطعمة المصنوعة من العسل حتى عمر سنة واحدة. يمكن أن يتسبب بتسمم غذائي خطير.
- ✗ انتظري حتى عمر سنة واحدة لإعطاء حليب البقر كمشروب.
- ✗ سخني الأطعمة الجاهزة لتناول الطعام مثل اللحوم الباردة وبقايا الطعام حتى تصبح ساخنة جداً. برديها قبل إطعامها للطفل.
- ✗ ضعي طعام طفلك في طبق. ولا تطعميه من الحاوية مباشرة. يجعل لعاب الطفل الطعام يفسد بشكل أسرع. لذا تخلصي من الطعام المتبقي في الطبق.
- ✗ يجب وضع المأكولات في المرطبات المفتوحة من الفواكه أو الخضار أو اللحوم المهروسة في البراد واستخدامها خلال يومين.

الأطعمة المسببة للحساسية

قدمي لطفلك الأطعمة الشائعة التي تسبب حساسية عالية عند البدء بتناول المأكولات الصلبة. فيساعد إطعامه هذه المأكولات في وقت مبكر وبانتظام على تقليل خطر الإصابة بالحساسية الغذائية.

الأطعمة المسببة للحساسية العالية

- الألبان.
- أنواع المكسرات.
- السمك.
- البيض.
- الصويا.
- المحار.
- الفول السوداني.
- القمح.
- السمسم.

تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك مخاوف بشأن إدخال هذه الأطعمة إلى نظام طفلك الغذائي أو إذا كان لديك تاريخ عائلي من الحساسية الغذائية.



أفكار وجبات

وجبة الفطور

- حبوب الفطور سيريال للأطفال الممزوجة بحليب الأتم/ تركيبة مع صوص التفاح.
- البيض مع الخبز المحمص والفاواكه.
- الفطائر مع زبدة الفول السوداني والموز.



الوجبة الخفيفة

- فاكهة أو خضار للأطفال ممدودة على نصف شريحة من الخبز المحمص.
- رقائق البسكويت مع الجبن المبروش.
- الزبادي والتوت وحبوب الفطور سيريال الجافة.



وجبة الغداء

- لحوم للأطفال، مثل الدجاج، والفاصوليا الخضراء المطبوخة الطرية.
- حساء الدجاج بالمعكرونة مع الجزر المطبوخ.
- الأرز المطبوخ والفاصوليا السوداء مع الخضار.



الوجبة الخفيفة

- حبوب الفطور سيرريال الجافة والفواكه.
- زبدة الفول السوداني مع لفافة الفراولة.
- كرة الأرز مع الخضار أو الفاكهة.



العشاء

- حبوب الفطور سيرريال للأطفال مع البروكولي المهروس أو الطري المطبوخ.
- سمك التونة مع المعكرونة والبازيلاء المطبوخة.
- المعكرونة (مع اللحم المفروم والجبن المبشور) والبروكولي.





تعرفي على المزيد حول احتياجات طفلك المتغيرة من خلال
استكمال الدروس عبر الإنترنت على الموقع wichealth.org

هذه المؤسسة توفر الفرص بصورة متكافئة.



لا تميّز إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان (MDHHS) ضد أي فرد أو مجموعة بسبب العرق أو الأصل القومي أو اللون أو الجنس أو الإعاقة أو الدين أو العمر أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية أو المعتقدات السياسية أو المعلومات الجينية. يشمل التمييز القائم على الجنس، على سبيل المثال لا الحصر، التمييز على أساس الميل الجنسي والهوية الجنسية والتعبير الجنساني والخصائص الجنسية والحمل.

شباط/فبراير 2025 • DCH-1481