



اطعام طفلك الرضيع

دليل لمساعدتك على
البدء بتقديم الأطعمة الصلبة

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

شكر وتقدير

يتوجه مركز بَست ستارت (Best Start) للموارد بالشكر إلى مركز موارد التغذية وأعضاء اللجنة الاستشارية الذين ساهموا بوقتهم وخبرتهم في إعداد هذا المورد. ويخصوص مراجعة نسخة عام 2016، نود أن نتوجه بالشكر أيضا إلى أعضاء جمعية أونتاريو لخبراء التغذية في الصحة العامة (OSNPPH). ومركز موارد التغذية، والمقيمة الرئيسية مارج لا سال، وهي ممرضة مسجلة وحاصلة على درجة بكالوريوس العلوم في التمريض و IBCLC و CCHN(c) و BFI

فهرس المحتويات

1	أول طعام للرضيع
2	بدء تقديم الأطعمة الصلبة
4-5	كيفية بدء تقديم الأطعمة الصلبة
6	الحساسية الغذائية
7-8	من ستة إلى تسعة أشهر
9	من تسعة أشهر إلى سنة
10	مساعدة طفلك على تناول أكل صحي
11	أغذية الأطفال المنزلية الصنع
12	سلامة الأغذية
13	عينة من قوائم الأطعمة المخصصة للرضع
الموارد	الصفحة الخلفية



إطعام طفلك الرضيع - دليل لمساعدتك على بدء تقديم الأطعمة الصلبة

لقد تم إعداد هذه الوثيقة بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو.



أول طعام
للرضيع

أول طعام للرضيع

يتناول هذا الدليل موضوع إطعام رضيعك البالغ من العمر ستة أشهر إلى سنة، ويحتوي على معلومات ويجب عن الأسئلة التي قد تتبادر إلى ذهنك حول الرضاعة الطبيعية وبدء تقديم الأطعمة الصلبة.

تمثل الرضاعة الطبيعية كل احتياجات رضيعك خلال الأشهر الستة الأولى من عمره. وبعد ذلك، يمكنك مواصلة الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين وأكثر، مع إطعام طفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة الصلبة والسوائل. تزود الرضاعة الطبيعية رضيعك بالعناصر الغذائية الهامة والحماية المناعية حتى بعد أن يبدأ تناول الأطعمة الصلبة.

يوفر حليب الأم الحماية لصحة رضيعك بطرق لا يوفرها حليب الأطفال المجفف. يمكنك إطالة فترة الإرضاع إذا رغبت أنت وطفلك في ذلك. ليس هناك سن يعتبر الطفل عنده أكبر من اللازم، فكلما طالقت فترة الرضاعة الطبيعية، ازدادت المنافع بالنسبة لك ولطفلك.

إذا قمت بإضافة حليب الأطفال الصناعي عند بدء تقديم المواد الصلبة، فسيدير/فسيينج ثديك كمية أقل من الحليب، وقد يؤدي هذا إلى الفطام المبكر. وإذا توقفت عن الرضاعة الطبيعية، فقد يكون من الصعب إعادة بدء الرضاعة الطبيعية مرة أخرى، ومن ثم إعادة إدراك كميات وفيرة من الحليب لطفلك. إذا كنت تفكرين في استخدام حليب الأطفال المجفف، عليك معرفة جميع الحقائق أولاً.

يحتاج الأطفال الذين يرضعون طبيعياً أو يتناولون حليب الثدي إلى جرعة يومية مكتملة من فيتامين (د) قدرها 400 وحدة دولية (10 ميكروغرام). استمري في إعطاء طفلك مكملات الفيتامين (د) طالما أنه يرضع طبيعياً أو يُسقى حليب الثدي، أو تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الوقت الذي يمكنك فيه التوقف. بعد بلوغ الطفل سنتين من العمر، لا يوصى بالاستمرار في إعطاء مكملات الفيتامين (د)، إذ لا يحتاج الأطفال الذين لا يرضعون طبيعياً إلى مكملات الفيتامين (د)، لأنه يضاف بالفعل إلى حليب الأطفال المجفف.



البدء بتقديم الأطعمة الصلبة



البدء بتقديم الأطعمة الصلبة

عند بدء تقديم الأطعمة الصلبة، من المهم أن تتبني علامات جاهزية طفلك لتناول الأطعمة.

طفرات النمو

سيتعرض رضيعك للعديد من طفرات النمو، ومن المهم أن تعرفي الفرق بين طفرات النمو وبين جاهزية طفلك لتناول الأطعمة الصلبة. أثناء طفرة النمو، قد تمر على رضيعك بعض الأيام التي يبدو فيها أكثر جوعاً من المعتاد. وخلال تلك الأوقات، عليك إرضاع طفلك لمرات أكثر؛ وكلما زاد عدد مرات إرضاعك لطفلك، ستزداد كمية الحليب التي يفرزها ثديك. لكن طفرات النمو ليست علامة على أن طفلك يحتاج إلى الأطعمة الصلبة. لا يساعد بدء تقديم الأطعمة الصلبة رضيعك على النوم طوال الليل.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي جاهزاً لتناول الأطعمة الصلبة؟

عندما يُظهر طفلك العلامات التالية الدالة على الجاهزية، يمكنك بدء تقديم الأطعمة الصلبة، بالإضافة إلى مواصلة الرضاعة الطبيعية:

- يرفع رأسه بثبات
- يمكنه الجلوس والميل إلى الأمام.
- يفتح فمه واسعا عندما تعرضين عليه الطعام.
- يمكنه إعلامك عندما يشعر بالشبع (كأن يحول رأسه بعيداً على سبيل المثال).
- يمكنه التقاط الطعام ويحاول وضعه في فمه.

في البداية، قد لا يتقبل طفلك الأطعمة الجديدة. وإذا أظهر لك أنه لا يريد الطعام عن طريق إغلاق فمه أو الابتعاد، حاولي مرة أخرى في يوم آخر. وقد تفيد أيضاً تجربة مواد مختلفة الملمس. لا يحتاج طفلك إلى أسنان لكي يبدأ في تناول الأطعمة الصلبة. ففكيه قويان بما يكفي لمضغ أطعمة متنوعة القوام.

متى أقوم ببدء تقديم الأطعمة الصلبة؟

يختلف كل طفل عن الآخر. لا تحاولي مقارنة طفلك بالأطفال الآخرين. اتبني علامات جاهزية طفلك لتناول الأطعمة. عليك بدء تقديم الأطعمة الصلبة بعد بلوغه ستة أشهر كحدّ أقصى. يحتاج طفلك إلى كمية إضافية من الحديد عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالحديد. لمعرفة الأطعمة الغنية بالحديد، طالعي صفحة 4.

تحدثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك، أو مع اختصاصي تغذية مسجل، أو ممرضة الصحة العامة، إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول الوقت الذي يكون فيه طفلك جاهزاً لتناول الأطعمة الصلبة.



تذكري أن الأطفال الأصحاء
يوجدون في جميع الأوزان،
والأشكال، والأحجام. حاولي
ألا تقارني بين طفلك والأطفال
الآخرين. ينمو طفلك بصورة
جيدة إذا كان وزنه يزيد
باستمرار.

كيفية
بدء تقديم
الأطعمة الصلبة



كيفية بدء تقديم الأطعمة الصلبة

منذ ولادته، يظل طفلك ينمو على حليب الثدي. وعند بلوغه ستة أشهر من العمر، يبقى حليب الثدي أهم الأغذية، لكن الوقت قد حان لإضافة الأطعمة الصلبة، وخاصة تلك الغنية بالحديد، حيث تزود طفلك بمجموعة متنوعة من المواد الغذائية، والنكهات، والقوام.

يجب أن تكون الأطعمة الأولى التي تقدمينها لطفلك غنية بالحديد مثل:

- اللحوم المطبوخة جيدا أو بدائل اللحوم؛
 - لحم البقر
 - الدجاج
 - لحم الديك الرومي
 - لحم الضأن
 - السمك
 - لحم الخنزير
 - بيضة كاملة
 - التوفو
 - البقوليات (الفاول، والعدس، والحمص)
- حبوب الرضّع المدعمة بالحديد؛
 - أرز الرضّع
 - شوفان الرضّع
 - شعير الرضّع
 - قمح الرضّع
 - الحبوب المختلطة

ما القوام الذي يمكنني البدء به؟

اعرضي على طفلك الأطعمة المشكّلة على صورة أصابع ومجموعة متنوعة من أنماط القوام اللينة مثل المتكتل، والمطبوخ اللين، والمفروم ناعما، والمهروس، والمجروش أو المطحون.

اعرضي على طفلك الأطعمة المشكّلة على صورة أصابع عندما يمد طفلك يده إلى الطعام أو يبدو أنه يريد إطعام نفسه، مثل اللحم المطبوخ والمفروم ناعما، والمهروس، والأسماك المنزوعة العظم، والدواجن، وقطع الخضار والفواكه المسلوق والمطبوخ اللين؛ والثمار الناضجة واللينة مثل الموز؛ والجبن المبشور؛ وكسرات من الخبز أو الخبز المحمص. وفيما يلي بعض أنواع القوام التي يمكنك تجربتها:



متكتل



مجروش



مفروم ناعما



مشكل على صورة أصابع



معجون



مهروس

ومن المهم أيضا إدخال مجموعة متنوعة من المجموعات الغذائية الأخرى ذات القوام المتنوع. لمزيد من المعلومات حول كيفية بدء تقديم المجموعات الغذائية الأخرى، طالعني صفحة 7 و8.

من المهم وجود أنواع مختلفة القوام لمساعدة طفلك على تعلم كيفية المضغ. قد يجد الأطفال الذين يتناولون الأطعمة المهروسة القوام لفترة طويلة جدا أو الذين يبدوون في تناول الأطعمة ذات القوام المتكتل في وقت متأخر جدا صعوبة في تناول الطعام لاحقا. يمكنك أيضا بدء تقديم الأطعمة اللينة المشكّلة على صورة أصابع تحت إشرافك



كيفية بدء تقديم الأطعمة الصلبة

كيف يمكنني أن أعرض على طفلي نوعا جديدا من الطعام؟

- ادخلي نوعا جديدا من الطعام عندما يكون طفلك سعيدا وجائعا.
- أطعمي طفلك عندما تتناولين أنت أو أفراد الأسرة الآخرين الطعام.
- اجلسي الطفل في وضعية قائمة. أحكمي حزام الأمان للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك.
- عليك الإشراف على طفلك دائما عندما يتناول طعامه.
- اجعلي وقت تناول وجبات الطعام ممتعا. سيخبرك طفلك عند حصوله على ما يكفي من الطعام عندما يدير رأسه بعيدا أو يبقي فمه مغلقا. دعي طفلك يرشذك.
- يمكنك وضع كمية صغيرة من الطعام على طرف ملعقة صغيرة. احلمي الملعقة بحيث يمكن لطفلك أن يراها، ثم ضعي بعض الطعام على شفتيه. لا تضعي الطعام في فمه إلا إذا فتحه.
- اعرضي على طفلك قطعا من الطعام المفروم، أو المهروس، أو المبشور وكذلك الأطعمة المشككة على صورة أصابع. اسمحي له بإمسакها ووضعها في فمه بنفسه.
- أعطي طفلك المزيد من الطعام بصورة تدريجية؛ ابدئي ببطء واحرصي على عرض الأطعمة الصلبة بمعدل 3-5 مرات في اليوم، اعتمادا على تلميحات الجوع الواردة من طفلك وشهيته.
- ساعدي طفلك على تعلم كيفية الشرب من كوب مفتوح. يمكنك عرض ماء الصنبور؛ فلا يحتاج الأطفال إلى العصير.

ماذا لو كان طفلي يرفض الأطعمة الجديدة؟

- إذا لم يتقبل طفلك الطعام في المرة الأولى التي يُعرض فيها عليه، حاولي مرة أخرى في يوم آخر. قد يستغرق الأمر 8-10 محاولات أو أكثر لكي يتقبل طفلك نوعا جديدا من الطعام.
- اخلطي الأطعمة الصلبة بحليب الثدي لجعلها مألوفة أكثر بالنسبة لطفلك.
- دعي طفلك يُطعم نفسه باستخدام أصابعه أو قبضتي يديه.
- قدّمي له الطعام بدرجات حرارة مختلفة.
- قدّمي الأطعمة الصلبة عندما ترين طفلك أكثر جوعا وليس متعبا.

من الأكثر أمانا أن تُجلسي طفلك على كرسي الإطعام أو على مقعد مرتفع. أحكمي إغلاق حزام الأمان للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك. أشرفي دائما على طفلك عند تناوله للطعام.





حساسية
الطعام

ما الذي يجب أن أعرفه عن حساسية الطعام؟

بعض الأطعمة مرصحة للتسبب في حساسية الطعام أكثر من غيرها. يُعد العديد منها كذلك مصدراً جيداً للحديد. يمكنك بدء تقديم الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية كجزء من الأطعمة الأولى لطفلك. إذا كان هناك تاريخ عائلي من الحساسية، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وفيما يلي قائمة كاملة بأكثر المواد المسببة لحساسية الطعام شيوعاً، والتي من الآمن تقديمها لطفلك.

المواد الشائعة المسببة لحساسية الطعام

بعض الأمثلة

البيض والمعكرونة	البيض
الجبن والزبادي	الحليب *
الخردل، صلصة الطماطم	الخردل
زبدة الفول السوداني	الفول السوداني
الأسماك والمحار	المأكولات البحرية
الطحينة (عجينة السمسم)	السمسم
التوفو (خثارة الفول الصويا)	الصويا
زبدة اللوز	المكسرات المزروعة
الحيوب والخبز	القمح

تذكري أن المواد المسببة للحساسية قد توجد في الكثير من الأغذية المختلفة. لمعرفة المزيد عن الأطعمة التي تحتوي على مواد مسببة للحساسية أو إذا كان هناك تاريخ عائلي من الحساسية، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

* انتظري حتى يبلغ عمر طفلك 9 إلى 12 شهراً لإدخال حليب البقر المتجانس (3.25% من المواد الدسمة) (طالعي صفحة 9).

عند بدء تقديم أطعمة شائعة مسببة للحساسية لأول مرة، اعرضي واحدة منها فقط في اليوم الواحد وانتظري يومين قبل تقديم مادة أخرى مسببة لحساسية الطعام. سيساعدك هذا على معرفة أي الأطعمة تسبب في حدوث رد فعل تحسسي محتمل. إذا كان هناك رد فعل، فمن المرجح أن يظهر خلال 48 ساعة. لست بحاجة إلى الانتظار من أجل تقديم كل الأطعمة الأخرى، ولكن ينبغي دائماً أن تبحثي عن علامات ردود الفعل التحسسية. إذا كنت أنت، أو شريك حياتك أو أشقاؤك مصابين بحساسية غذائية، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة حول كيفية بدء تقديم الأطعمة الصلبة بأمان.

تتمثل علامات ردود الفعل التحسسية في ظهور طفح جلدي، والقيء، والإسهال، أو مشكلات في التنفس. توقفي عن تقديم طعام بعينه إذا ظننت أنه يسبب أياً من هذه الأعراض. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. اتصلي برقم الطوارئ 911 إذا كان طفلك يجد صعوبة في التنفس.

بمجرد أن يتناول طفلك أحد الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية، مثل زبدة الفول السوداني، عليك تقديمه بشكل منتظم للمساعدة في الحفاظ على تحمله لهذا الطعام. قد تسبب بعض هذه الأطعمة، مثل الفول السوداني والبندق، خطر الاختناق. طالعي صفحة 12 لمزيد من المعلومات حول سلامة الأغذية ومخاطر الاختناق.





من عمر ستة إلى
تسعة أشهر

ما الذي يمكنك إطعامه لطفلك البالغ من العمر ستة إلى تسعة أشهر

- يحتاج طفلك إلى الحديد من أجل الاحتفاظ بصحة جيدة. ومن المهم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية وفقا للتلميحات الواردة من طفلك وكذلك تقديم الأطعمة الغنية بالحديد بواقع مرتين أو أكثر في اليوم.
- بعد بدء تقديم الأطعمة الغنية بالحديد، يمكنك تقديم المجموعات الغذائية الأخرى بأي ترتيب. المجموعات الغذائية الأربع هي: الخضار والفاكهة، ومنتجات الحبوب، الحليب وبدائله، واللحوم وبدائلها.
- أطعمي طفلك الأطعمة الصلبة في أوقات منتظمة. اجعلي وقت تناول الطعام فترة ممتعة. اشملي طفلك في أوقات الطعام العائلية.
- تذكري تزويد طفلك بمجموعة متنوعة من الأطعمة ذات القوام الرخو. طالعي صفحة 4 لمزيد من المعلومات حول أنواع قوام الأطعمة.

ما هي أنواع اللحوم وبدائلها التي يجب إعطائها لطفلي؟

- واصلي تقديم اللحم أو بدائل اللحوم المطبوخة جيدا مثل لحم البقر، والدجاج، والديك الرومي، ولحم الضأن، والسماك، ولحم الخنزير، والبيض، والتوفو، والبقوليات.
- إذا كان اللحم أو اللحم البديل المطهو جافا، عليك إضافة الماء، أو حليب الثدي المعصور، أو المرق أو خلطه مع الخضروات المهروسة. يمكنك طهي التوفو وتشكيله في صورة مكعبات، أو هريس، أو معجون. عليك طهي بياض صفار البيض جيدا.
- قدّمي لطفلك السمك المنزوع الشوك مثل السلمون، أو الهلبوت، أو سمك موسى، أو الشار، أو الحدوق، أو القدّ، أو السلمون المرقط.
- لا تُطعمي طفلك الأسماك العالية المحتوى من الزئبق لأكثر من مرة واحدة في الشهر. وتشمل هذه سمك أبو سيف، وأسماك القرش، وشرائح لحم التونة الطازجة أو المجمدة، أو المرلين، أو السمك الخشن البرتقالي، أو سمك الغليم. تحتوي تونة ألباكور المعلبة على كمية من الزئبق أقل من التونة الطازجة. لا تعطيها لطفلك أكثر من مرة واحدة أسبوعيا. لمزيد من المعلومات، طالعي الزئبق الموجود في الأسماك، كما ينطبق على الأطفال: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-eng.php.
- قللي أو تجنبي إعطاء طفلك اللحوم الباردة مثل لحم الخنزير، والنقانق، أو السجق، أو السلامي أو النقانق. تتسم هذه اللحوم بمحتواها المرتفع من الملح والمنخفض من المغذيات الأساسية. عليك أيضا تقليل أو تجنب الأسماك المجففة، لأنها تُحفظ باستخدام كميات كبيرة من الملح.

ما هي أنواع الحبوب التي يجب أن أطعمها لطفلي؟

- استمري في تقديم حبوب الرضع المدعمة بالحديد مثل الأرز، أو الشوفان، أو القمح، أو الشعير.
- امزجي الحبوب الجافة بحليب الثدي لإضافة المزيد من المغذيات. يمكنك زيادة ثخانة الحبوب بإضافة قدر أقل من حليب الثدي.
- اختاري حبوب الرضع السادة. فالحبوب التي تحتوي على الفواكه يضاف إليها سكر إضافي.
- إذا كنت تحاولين تجنب بروتينات الحليب بسبب الحساسية، عليك معرفة أن حبوب الرضع المكتوب عليها "فقط أضف الماء" عادة ما تحتوي بداخلها على حليب الأطفال المجفف أو مركّزات الحليب. عليك قراءة الملصقات.
- لا تقومي بإضافة الحبوب إلى قنينة الطفل.
- يمكن أيضا أن تقدمي لطفلك حبوبا أخرى مثل كسرات من الخبز أو الخبز المحمص، أو الفطائر المطبوخة، أو رقائق النخالة، أو الحبوب غير المحلاة على شكل الحرف O.

بعض الأطعمة المقطّعة على هيئة أصابع والتي يمكنك تجربتها:

اللحوم وبدائلها:

- اللحوم المطبوخة المفرومة ناعما، أو المطحونة، أو المهروسة.
- الأسماك المنزوعة الشوك و الدواجن.

• قطع البيض المطبوخ.

- البقول الصغيرة المطبوخة اللينة (الفاصوليا السوداء، الفاصوليا البيضاء) أو البقول المطبوخة اللينة الأكبر حجما بعد تقطيعها إلى نصفين (اللوبياء).

الحبوب:

- كسرات الخبز أو الخبز المحمص.
- المعكرونة المطبوخة.
- قطع من خبز التورتيللا.
- الفطائر المقطّعة.
- الحبوب السادة على شكل الحرف O.





إضافة مجموعات غذائية أخرى اعتباراً من سن ستة إلى تسعة أشهر

بعد أن بدأ طفلك في تناول الأطعمة الغنية بالحديد، سيحتاج طفلك إلى أطعمة من كل المجموعات الغذائية الأربع. تذكرى تقديم المواد الشائعة المسببة لحساسية الطعام بواقع مادة في كل مرة، وانتظري يومين قبل تقديم مادة شائعة أخرى مسببة لحساسية الطعام (طالعي صفحة 6). استمري في الرضاعة الطبيعية، إذ أن الرضاعة الطبيعية تُعد مصدراً مهماً لتغذية الرضع الأكبر سناً والأطفال الصغار مع تقديم الأغذية التكميلية. إذا اخترت ألا تقدّمي أو تعرضي على طفلك بعض الأطعمة أو المجموعات الغذائية لأسباب شخصية أو ثقافية، يرجى التواصل مع مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي تغذية مسجل للمساعدة على ضمان تناول طفلك لنظام غذائي متوازن.

ما هي أنواع الخضار والفواكه التي يجب أن أعطيها لطفلي؟

- يمكنك عرض أي نوع من الفواكه أو الخضروات التي تتناولها الأسرة، بما في ذلك الكوسا، والبازلاء، والبطاطا الحلوة، والفاصوليا الخضراء أو الصفراء، والتفاح، والخوخ، والكمثرى، والمشمش، والبرقوق، والأفوكادو، والموز.
- عليك غسل وتقسير الخضروات والفواكه الطازجة قبل استخدامها.
- أعطي طفلك الخضار والفواكه المطبوخة المهروسة أو قطعاً منها. يمكنك أن تهربي أو أن تقطعي طولياً الموز، والبابايا، والأفوكادو، والمانجو، والبطيخ، والفواكه المعلبة دون طبخها.
- إذا كنت تستخدمين فواكه الأطفال المشتراة من المتاجر، تجنبي "حلوى الفواكه"، فهي تحتوي على نسب عالية من السكر.
- تحتوي الخضار المخلوطة مع اللحوم لوجبات العشاء الجاهزة، والمشتراة من المتاجر، على مغذيات أقل من المعلبات التي تحتوي على نوع طعام واحد. فإذا قمت باستخدامها، عليك إضافة كمية إضافية من اللحوم أو بدائلها والخضروات إلى وجبة طفلك.

ما هي أنواع الحليب وبدائله التي يجب أن أعطيها لطفلي؟

- يمكن بدء تقديم منتجات الحليب مثل الجبن، والزبادي السادة عند بلوغ الطفل 6 أشهر من العمر.
- تجنبي الحليب الخالي من الدسم، ومنتجات الحليب ذات نسبة الدسم 1% و 2%، والمنتجات المحلاة بالعسل أو المحليات الاصطناعية.
- لا تعطي طفلك الحليب البقري المتجانس (3.25% مواد دسمة) حتى يبلغ 12-9 شهراً من العمر، فقط إذا كان يأكل أيضاً مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد. ينبغي تأجيل إعطائه حليب البقر حتى يبلغ طفلك 9 إلى 12 شهراً من العمر لأنها لا توفر من المغذيات ما يكفي لأن تكون مصدر الحليب الرئيسي له.
- لا تعطي طفلك الصويا، واللوز، والأرز، وجوز الهند أو غيرها من المشروبات ذات الأصل النباتي. لأنها لا توفر ما يكفي من المغذيات التي يحتاجها طفلك للنمو والنماء السليم.

ماذا عن الماء والمشروبات الأخرى؟

- يحصل طفلك على ما يكفيه للشرب من حليب الثدي. إذا كنت ترغبين في تقديم الماء لطفلك، أعطيه في كوب مفتوح مياه الصنبور أو المياه المعبأة في زجاجات. سيحتاج الطفل إلى المساعدة في البداية، لكن هذا سيساعده على تعلّم أن يشرب من كوب مفتوح. لا تعطي طفلك المياه المقطرة، أو الغازية أو المعدنية.
- لا يحتاج طفلك إلى العصير. اعرضي عليه الفواكه الكاملة بتواتر أكبر من العصير. إذا أردت تقديم العصير لطفلك، فليقتصر ذلك على 1/2 كوب (125 مل) من العصير النقي 100% يوميا. لسبب حاجة إلى إضافة الماء إلى العصير.
- لا تعطي طفلك شاي الأعشاب، أو المشروبات الرياضية أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين التي قد تشمل القهوة، أو الشاي، أو الشوكولاتة الساخنة، أو المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة.

بعض الأطعمة المقطّعة على شكل أصابع والتي يمكنك تجربتها:

الخضروات والفواكه:

• الخضروات والفواكه

المطبوخة حتى تلين.

• ثمرة ناضجة لينة.

الحليب وبدائله:

• الجبن المقطّع، أو المبشور

أو المكعب.

• الزبادي السادة



من عمر تسعة أشهر إلى سنة واحدة



مع زيادة عمر طفلك، استمري في
الرضاعة الطبيعية مع زيادة تنوع
الأطعمة التي تقدمينها له وقوامها.

نصائح حول المجموعات الغذائية

من عمر تسعة أشهر إلى سنة واحدة

الخضروات والفواكه	قدّمِي لطفلك الخضروات اللينة المطبوخة، والمقطعة إلى شرائح أو قطع بحجم اللقمة. قدّمِي لطفلك قطعة من ثمرة ناضجة ولينة مثل الموز، والخوخ، والكيوي، والشمام.
منتجات الحبوب	تمثّل حبوب الرضع المدعمة بالحديد مصدرا جيدا للحديد. وبالنسبة للأطفال الرضع الذين يرفضون حبوب الرضع، حاولي الاستعاضة عنها بالحبوب السادة المدعمة بالحديد، والتي تأتي على شكل الحرف O. قدّمِي لطفلك الأطعمة المقطّعة على شكل الإصبع، مثل قطعة من خبز البيغل، أو شرائح الخبز المحمص الجاف، أو الأرز، أو خبز الروتي، أو الشعيرية أو المعكرونة الرفيعة (نودلز)، أو المعكرونة المطبوخة، أو الخبز المسطح، أو بسكويت الكراكرز غير المملحة.
الحليب وبدائله	استمري في الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ طفلك عامين أو أكثر. يمكنك إرضاع طفلك طالما رغبتما في ذلك. يمكن أن يمثل حليب الأم مصدر الحليب الرئيسي، إذ أنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة. ليست هناك حاجة إلى أي نوع آخر من الحليب السائل. وبالإضافة إلى حليب الثدي، عندما يتناول طفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد يوميا، يمكنك أن تقدّمي لطفلك حليب البقر المتجانس (3.25% مواد دسمة). ولكن ينبغي أن يتراوح عمره بين تسعة أشهر وسنة واحدة. أعطه الحليب في كوب مفتوح. لا تعطيه الحليب الخالي من الدسم، أو الذي يحتوي على دسم بنسبة 1%، أو 2%، أو منتجات الحليب المنخفضة الدسم. يحتاج الأطفال إلى الدهون من أجل النمو ومساعدة الدماغ على النماء. لا تعطيه الصويا، أو اللوز، أو الأرز، أو جوز الهند أو غيرها من المشروبات النباتية باعتبارها مصدر الحليب الرئيسي، فهي لا تحتوي على ما يكفي من المغذيات التي يحتاجها طفلك للنمو والنماء السليم. لا تُعطي طفلك مطلقا الحليب غير المبستر. استمري في إعطاء طفلك الزبادي، والجبن القريش، ومكعبات صغيرة من الجبن أو الجبن المبشور. اختاري أصناف الحليب الكامل الدسم بدلا من تلك التي تحتوي على دسم بنسبة 2% أو أقل.
اللحوم وبدائلها	أعطي طفلك قطعة بحجم اللقمة من اللحوم الطرية، أو حبوب الفاصوليا المطبوخة، أو الأسماك المنخفضة الزئبق، أو التوفو. جربي بدائل اللحوم مثل حبوب الفاصولياء والتوفو. جربي هذه البدائل حتى إذا كان طفلك لا يرفض اللحم. يمكنك أيضا محاولة خلط اللحم أو بدائلها مع البطاطا الحلوة أو الكوسا لتعزيز النكهة والملمس. أعطي طفلك بيضة كاملة مطبوخة (مثل البيضة المسلوقة جيدا، أو المقطّعة، أو المخفوقة). ضعي زبدة الفول السوداني المدهونة في طبقة رقيقة أو غيرها من أنواع زبدة المكسرات الأخرى على الخبز المحمص أو رقائق البسكويت.
	عند بلوغه من العمر سنة واحدة، يجب أن يتناول طفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة غذائية وأن يشرب السوائل من كوب مفتوح. يمكن أن ينتقل الأطفال مباشرة من الرضاعة الطبيعية إلى شرب الحليب السائل من كوب مفتوح.

- دعي طفلك يُطعم نفسه بيديه أو باستخدام ملعقة الأطفال. تأكدي من كون يداه نظيفتين قبل الأكل.
- توقعي حدوث فوضى! إن إحداث الفوضى هو مجرد جزء من تعلّم كيفية تناول الطعام.
 - اعتمادا على شهية طفلك، يمكنك تقديم ما يصل إلى 3 رضعات (وجبات) أكبر و2-1 رضعتين صغيرتين (وجبتين خفيفتين) في اليوم الواحد.





ساعدي
طفلك على
تناول أكل
صحي

مسئولياتك أنت وطفلك:

عند بدء تقديم الأطعمة الصلبة، فأنت مسؤولة عن:

- نوع الطعام الذي تعطينه لطفلك لكي يتناوله.
- وقت تقديم الأطعمة لطفلك.
- مكان إطعام طفلك.
- كوني على ثقة من أن طفلك يمكنه أن يقرر ما يلي:
 - مقدار الطعام الذي يتناوله.
 - ما إن كان يرغب في تناول الطعام أم لا.
 - طريقة أكله (بالمعلقة أم بالإصبع).

من أجل مساعدة طفلك في تناول الأكل الصحي، اتبعي هذه النصائح:

- أحضري طفلك إلى المائدة للمشاركة في تناول وجبات الطعام مع الأسرة. يتعلم الأطفال عن طريق مشاهدة الآخرين.
- اجعلي وقت تناول وجبات الطعام ممتعاً. ينبغي أن تكون أوقات تناول الوجبات العائلية مناسبات مريحة وسعيدة.
- كوني قدوة وعلمي طفلك عادات الأكل الصحية التي تدوم طوال الحياة.
- ابقِي مع طفلك دائماً عندما يأكل.
- اعرضي على طفلك الأطعمة عندما يمكنه تناولها بنفسه. تمثل فوضى الطعام جزءاً من عملية التعلم.
- انتبهي إلى تلميحات طفلك بشأن الجوع والشبع. من الطبيعي أن يتناول الأطفال الرضع كميات مختلفة من الطعام كل يوم.
- دعي طفلك يقرر كمية الطعام التي يود تناولها. لا بأس في أن يرفض طفلك تناول وجبة أو اثنتين.
- تجنبي إجبار طفلك على أكل أكثر مما يريد أو وضع الطعام في فمه عنوة.
- أعطيه الكمية التي يريد من الطعام ليأكلها عندما يبدو جائعاً.
- كوني صبورة بشأن الأطعمة الجديدة. قد تحتاجين إلى تجربة الأطعمة الجديدة عدة مرات في أيام مختلفة.
- عليك إزالة مشتتات الانتباه مثل اللعب والشاشات الإلكترونية.
- اختاري المكافآت والعقوبات غير المتعلقة بالطعام. سيساعد هذا على تجنب ربط الأطعمة بسلوكيات معينة.

إذا كانت لديك أسئلة أو استفسارات حول أكل طفلك، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو أخصائية التغذية المسجلة.



أغذية الأطفال المنزلية الصنع



أغذية الأطفال المنزلية الصنع

يمثل إعداد الطعام لطفلك وسيلة رائعة لجعل طفلك يستمتع بالأطعمة الصحية التي تستمتع بها. لست بحاجة إلى معدات خاصة. مميزات إضافية لإعداد الطعام لطفلك:

- يوفر لك المال.
- يتيح لطفلك تجربة مجموعة أكبر متنوعة من الأطعمة والمواد الغذائية التي تنتمي إلى ثقافتك.
- يساعد طفلك على الاعتياد على أنواع القوام والأذواق المختلفة.
- يتيح لطفلك تناول نفس الأطعمة التي تتناولها عائلتك.

كيف يمكنني صنع الطعام لطفلي؟

لصنع الطعام لطفلك يمكنك استخدام سكين، أو خلاط الطعام، أو مطحنة طعام الأطفال الرضع (المطحنة)، أو غربال من السلك وملعقة، أو هراسة البطاطا، أو شوكة.

اغسلي يديك قبل إعداد الطعام. استخدمي أوان وتجهيزات مطبخية نظيفة. تساعد مجموعة متنوعة من الأطعمة على تعويد طفلك على العديد من النكهات. لست بحاجة إلى إضافة السكر، أو الملح، أو السمن، أو الزبدة. يمكنك إضافة التوابل إذا أردت ذلك.

يوضح الجدول التالي كيفية تحضير الأنواع المختلفة من الأطعمة:

الأطعمة كيفية تحضير

الخضروات والفواكه	عليك غسل، وتقشير، ونزع النوى، و / أو البذور وتقطيع الخضروات الطازجة أو الفواكه إلى شرائح أو استخدام تلك المجمدة. ضعي الخضار أو الفاكهة في كمية صغيرة من الماء المغلي. قومي بطهيها حتى تصبح طرية. صفيها من ماء الطبخ. قطعيها إلى شرائح طولية، أو تغيير قوامها أو استخدام كمية صغيرة من ماء الطبخ حسب الحاجة. يمكنك تقطيعها إلى شرائح طولية، أو مزج، أو بشر، أو فرم أو هرس الفواكه اللينة الناضجة (الموز والمانجو والأفوكادو)، والفواكه المعلبة (معبأة في الماء) دون طبخها.
اللحوم والأسماك	ضعي قطعة من اللحم أو السمك في مقلاة مع كمية صغيرة من الماء. اتركيها حتى تغلي، ثم قللي الحرارة، واطريها تنضج على نار هادئة. استمري في طهيها حتى ينفصل اللحم بسهولة عن العظم أو يتفتت السمك بسهولة باستخدام شوكة. يمكنك أيضا شوي، أو خبز، أو تدميس اللحوم والأسماك. عليك إزالة العظم والجلد وإزالة الدهون. كما عليك تقطيع اللحم أو تفتيت السمك إلى قطع صغيرة. امزجيه بماء الطهي أو المرققة.
بدائل اللحوم	اطبخي البقوليات، مثل الفول والعدس، والحمص، وفقا للتوجيهات المدونة على العبوة. اشطفي حبوب الفاصوليا المعلبة أيضا. قومي بطهي البيض. استخدمي التوفو السادة. امزجيه مع قليل من الماء أو اهرسيه باستخدام شوكة.



لمزيد من المعلومات حول صنع أغذية الأطفال الرضع، اتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية أو تفضلي بزيارة موقع إيت رايت أونتااريو (www.eatrightontario.ca). يمكنك أيضا زيارة الموقع www.york.ca/feedingkids لمشاهدة فيديو حول إعداد الطعام لطفلك.

تذكر أن تقديمي لطفلك مجموعة متنوعة من أنواع القوام اللينة مثل الأطعمة المهروسة، أو المفرومة، أو المجروشة، أو المعجونة، أو المتكتلة، أو المبشورة، أو المطبوخة جيدا. طالعي صفحة 4 لمزيد من المعلومات حول أنواع القوام.



سلامة
الأغذية

كيف أحافظ على سلامة طعام رضيعي؟

- ينبغي عليك تقديم أغذية الأطفال المحضرة لتوها أو من عبوة أغذية الأطفال المشتراة من المتاجر بعد فتحها مباشرة. يمكنك أيضا تخزينها في وعاء مغطى في الثلاجة لمدة يومين.
- يمكنك تخزين أغذية الأطفال في مجمدة الثلاجة لمدة شهرين أو في ثلاجة التجميد العميق لمدة ستة أشهر.
- تأكدي من عدم كسر ختم السلامة على علب أغذية الأطفال المشتراة من المتاجر. استمعي لصوت فرقعة عند فتح عبوة أغذية الأطفال.
- تحققي من تاريخ انتهاء صلاحية أغذية الأطفال المشتراة من المتاجر.
- ضعي الطعام لطفلك في سلطانية. تخلصي من أي طعام تلامس مع لعاب طفلك.
- عليك فك تجميد اللحوم النيئة، والدواجن، والأسماك، والمأكولات البحرية في:
 - الثلاجة
 - الميكروويف
 - حاوية أو كيس مغلق بصورة محكمة ومغمور في الماء البارد
- عند استخدام الميكروويف، عليك طهي الطعام بعد تدويبه على الفور.
- من غير المستحب إعادة تجميد المواد الغذائية بعد تدويها.
- لا ينبغي أن تتركي الأطعمة القابلة للتلف لأكثر من:
 - ساعة واحدة أثناء الأنشطة الصيفية في الهواء الطلق.
 - ساعتين في درجة حرارة الغرفة.

كيف أحافظ على طفلي آمنا؟

- من الممكن أن يختنق الأطفال بسهولة. ابق دائما مع طفلك أثناء تناوله للطعام.
- عليك احترام التلميحات الغذائية لطفلك (طالعي صفحة 10).
- اعرضي الأطعمة ذات القوام المختلف والأطعمة المقطعة على شكل الإصبع وفقا لتلميحات طفلك ونموه. تعرفي على الأطعمة التي يمكن أن تنطوي على خطر الاختناق، مثل المكسرات، والفشار، وحببات العنب الكاملة، والخضروات الصلبة.
- اعرضي على طفلك الأسماك واللحوم الصحية والخيارات البديلة. طالعي صفحة 7.
- اعرضي على طفلك الأسماك المنخفضة المحتوى من الزئبق مثل السلمون، أو الشار، أو سمك السلمون المرقط. إن أسماك التونة الطازجة أو المجمدة، وسمك القرش، وسمك أبو سيف، والمرلين، وسمك الخشن البرتقالي، وسمك العليم كثيرا ما تكون عالية المحتوى من الزئبق. لا تعطي طفلك هذه الأسماك أكثر من مرة واحدة في الشهر. لا تعطي طفلك تونة البكورة المعلبة أكثر من مرة واحدة في الأسبوع.
- للوقاية من التسمم بالسالمونيللا، لا تعطي طفلك الأطعمة التي تحتوي على البيض النيئ (مثل المايونيز المنزلي الصنع، والصلصات والمرق والبوظة المنزلية الصنع)، واللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيدا، والحليب أو منتجات الحليب غير المبسترة.
- للوقاية من التسمم السجقي للرضع (التسمم الغذائي)، لا تعطي طفلك العسل أو أي طعام مصنوع من العسل خلال السنة الأولى من عمره.

لا تُطعمي طفلك
مباشرة من الجرة
أو وعاء أغذية
الأطفال إلا إذا كنت
ستعطين طفلك كامل
المحتويات.





عينة من
قوائم الأطعمة
المخصصة للرضع

عينة من قوائم الأطعمة المخصصة للرضع

- عند بدء تقديم الأطعمة الصلبة ، يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية وفقا لتلميحات الطفل.
- يمكن تقديم حليب الثدي قبل أو بعد الأطعمة الصلبة.
- لا تمثل هذه القوائم سوى أدلة إرشادية. يمكنك اتخاذ القرار وفقا لراحتك والتلميحات الواردة من طفلك.
- يختلف كل طفل عن الآخر. ثقي بأن طفلك يعرف كمية الطعام التي يحتاج إلى تناولها.

9-12 شهر

6-9 أشهر

الوقت من اليوم 6 أشهر

الصباح الباكر	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي
الصباح	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي حبوب الرضع المدعمة بالحديد، والممزوجة بحليب الثدي أو الماء الفاكهة المهروسة	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي حبوب الرضع المدعمة بالحديد، والممزوجة بحليب الثدي أو الماء الفاكهة المهروسة	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي حبوب الرضع المدعمة بالحديد، والممزوجة بحليب الثدي أو الماء
وجبة خفيفة	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي قطع صغيرة من الخبز المحمص والخبز والبسكويت، أو خبز الروتي، أو خبز البيتا	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي الخبز الصغير من الخبز المحمص والخبز والبسكويت، أو خبز الروتي، أو خبز البيتا	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي الخبز الصغير من الخبز المحمص والخبز والبسكويت، أو خبز الروتي، أو خبز البيتا
وقت الظهيرة	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي اللحم المفروم أو بدائل اللحم * المعكرونة المطبوخة أو الأرز المطبوخ الخضروات المقطعة الفاكهة اللينة	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي الخضروات المهروسة اللحم السادة المهروسة أو المفرومة أو بدائلها * الجبنة المبشور	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي اللحم المفروم أو بدائل اللحم * المعكرونة المطبوخة أو الأرز المطبوخ الخضروات المقطعة الفاكهة اللينة
وجبة خفيفة	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي الخبز الكاملة وكعك الفواكه مكعبات الجبن	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي الخبز الكاملة وكعك الفواكه مكعبات الجبن	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي الخبز الكاملة وكعك الفواكه مكعبات الجبن
المساء	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي اللحم المفروم أو بدائل اللحم * المعكرونة المطبوخة أو الأرز المطبوخ الخضروات المقطعة الفاكهة اللينة و / أو الزبادي	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي اللحم المفروم أو المفرومة أو بدائلها * الخضار أو الفواكه المهروسة حبوب الرضع المدعمة بالحديد، والممزوجة بحليب الثدي أو الماء	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي اللحم المفروم أو المفرومة أو بدائلها * الخضار أو الفواكه المهروسة حبوب الرضع المدعمة بالحديد، والممزوجة بحليب الثدي أو الماء
وجبة خفيفة	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي قطع صغيرة من الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل، وخبز البيغل، أو الكعك المحلى، أو خبز البيتا، أو الروتي أو النان، أو الحبوب الجافة غير المحلاة.	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي قطع صغيرة من الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل، وخبز البيغل، أو الكعك المحلى، أو خبز البيتا أو الروتي أو النان	الرضاعة الطبيعية / حليب الثدي قطع صغيرة من الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل، وخبز البيغل، أو الكعك المحلى، أو خبز البيتا أو الروتي أو النان

* تشمل بدائل اللحوم الأسماك، والبقوليات المطبوخة، وحبوب الفاصوليا والعدس، والتوفو والبيض.

لمزيد من النماذج لقوائم الطعام، يرجى زيارة الموقعين:

- إيت رايت أونتااريو www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx
- الكنديون الأصحاء www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php

الموارد

قسم الصحة العامة المحلي

يمكن لأخصائيات التغذية المسجلات أو ممرضات الصحة العامة توفير المعلومات والدعم: 1-800-267-8097 أو
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

أخصائيات التغذية الكنديات

لمعلومات عن الغذاء والتغذية: اتصل بالرقم المجاني 1-877-510-5102 أو
www.dietitians.ca

إيت رايت أونتاريو

تحدثي مجاناً مع اختصاصية تغذية مسجلة:

هاتف: 1-877-510-5102 أو www.eatrightontario.ca

مراكز السنوات المبكرة المحلية في أونتاريو

للحصول على معلومات حول البرامج والخدمات المتوفرة للأطفال الصغار وأسرههم والحديث إلى موظفات مراكز السنوات المبكرة، بالإضافة إلى الآباء والأمهات الآخرين ومقدمي الرعاية في المجتمع:

[/www.todaysfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres](http://www.todaysfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres)

إطعام طفلك في السنة الأولى، جمعية طب الأطفال الكندية:

www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year

تغذية الرضع - خططي بحكمة من أجل طفلك:

[/www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php)



هل لديك أسئلة؟

يرجى الاتصال بجمعية إيت رايت أونتاريو، أو تحدثي مع اختصاصي تغذية مسجل أو ممرضة الصحة العامة.

مركز بَست ستارت Best Start للموارد هو أحد برامج هيلث نيكسوس (www.healthnexus.ca).

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé