



## أغذية الطفل الأولى Baby's First Foods

### كيف أبدأ في إطعام طفلي الأطعمة الصلبة؟

ابدأ بإعطاء طفلك كميات صغيرة من الطعام وقم بزيادتها تدريجياً حسب شهيته.

اجعل الأطعمة الأولى لطفلك غنية بالحديد.

- يمكن تقديم الأطعمة الصلبة للطفل قبل حليب الأم أو بعده. أنت وطفلك ستقرران ما الأفضل بالنسبة له. قد يتغير ذلك بمرور الوقت.
- عندما يأكل طفلك كميات أكبر من الأطعمة الصلبة، سيبدأ تدريجياً في شرب كميات أقل من الحليب الطبيعي.
- يمكن خلط الأطعمة وإضافة الماء لها لتصبح رطبة.
- لا تضع الحبوب أو غيرها من الأطعمة الصلبة في زجاجة الطفل.
- اجلس وتناول الطعام مع طفلك. اختر وقتاً يكون فيه طفلك سعيداً ومهتمّاً ومتنبّهاً. يستمتع الأطفال بصحبة الآخرين ويتعلمون كيفية الأكل عن طريق مشاهدتك أنت والأخرين تأكلون.
- دع طفلك يستكشف الطعام باستخدام يديه. قد يحدث الأطفال فوضى وهم يتعلمون الأكل.

### ماذا أطمع طفلي؟

يمكن لطفلك أن يتناول الكثير من الأطعمة ذاتها التي يستمتع بها بقية أفراد الأسرة. قدّم لطفلك طعام الأسرة الذي لا يحتوي إلا على القليل من الملح أو السكر المضاف.

يمكن لطفلك أن يأكل الأطعمة اللينة والأطعمة التي تؤكل باليد قبل أن تنمو أسنانه.

- تشمل الأطعمة اللينة المبرومة والمجروشة والمطحونة والمتكتلة والمهروسة والمطبوخة لتصبح طرية.
- تشمل الأطعمة التي تؤكل باليد قطعاً صغيرة من الخضار المطبوخة والسّمك الرطب الخالي من الحسك والبيض والمعكرونة والفواكه الطرية المقتّرة والجبن المبشور وشرائح الخبز المحمص أو المشوي و"حلقات الشوفان" الصغيرة

### في عمر 6 إلى 8 أشهر:

- استمر في تقديم الحليب الطبيعي.
- قدم الأطعمة الغنية بالحديد مرتين في اليوم على الأقل. تشمل الأطعمة الغنية بالحديد ما يلي:
  - اللحوم والدواجن والأسماك المطهونة جيداً والمبرومة أو المشققة إلى قطع ناعمة، بما في ذلك لحم البقر ولحم الخنزير والدجاج والديك الرومي وسمك القد والهلبوت
  - البيض والعدس والفاصوليا المطبوخة والمهروسة أو التوفو المطبوخ
  - حبوب الرضّع المدعّمة بالحديد

حليب الأم هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه طفلك في الأشهر الستة الأولى. يجب الاستمرار في تقديم الحليب الطبيعي لطفلك إلى أن يبلغ عمره سنتين أو أكثر. إذا لم يكن إرضاع طفلك الحليب الطبيعي ممكناً، تحدث إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول إعطاء طفلك الحليب الصناعي المتوفر في المتاجر.

### هل يحتاج طفلي إلى فيتامين (د)؟

إذا كان طفلك يرضع حليباً طبيعياً، أو يتغذى على الحليب الطبيعي وبعض الحليب الصناعي، فهو يحتاج إلى 400 وحدة دولية يومياً من مكملات فيتامين (د) في شكل سائل. يحتوي حليب الأم على القليل من فيتامين (د) ولكن كميته لا تكفي لتلبية احتياجات طفلك.

لا يحتاج الأطفال الذين يقتصر غذاؤهم على حليب الأطفال الصناعي الذي يتم شراؤه من المتاجر إلى فيتامين (د) إضافي.

### متى أبدأ في إطعام طفلي الأطعمة الصلبة؟

يمكن لطفلك البدء في تناول الأطعمة الصلبة عندما يبلغ عمره 6 أشهر تقريباً. بحلول هذا الوقت، سيحتاج طفلك إلى مزيد من العناصر الغذائية، وخاصة الحديد. كما سيكون طفلك مستعداً لتعلم تناول الأطعمة ذات القوام المختلف.

يكون طفلك مستعداً للبدء في تناول الأطعمة الصلبة إذا كان:

- بإمكانه الجلوس وإبقاء رأسه مرفوعاً
- بإمكانه رؤية الملعقة وفتح فمه لها
- لا يدفع الطعام خارج فمه باستخدام لسانه

### ما كمية الطعام التي يحتاجها طفلي؟

كأحد الوالدين أو كمقدم الرعاية للطفل، أنت تحدد الطعام الذي يُقدّم له وطفلك يقرر ما إذا كان جائعاً والكمية التي سياتكلها.

ثق بطفلك فهو سيدعك تعرف عندما يكون جائعاً أو شبعاناً.

يكون طفلك جائعاً عندما:

- يفتح فمه للطعام
- يستاء إذا أخذ الطعام من أمامه

يكون طفلك شبعاناً عندما:

- يغلق فمه
- يدير رأسه أو يدفع الطعام بعيداً

## كيف أنظف أسنان طفلي؟

تبدأ أسنان الأطفال في الظهور بعمر 6 أشهر تقريبًا. الأسنان الجديدة ليست قوية جدًا وتحتاج إلى الاعتناء بها. قم بتنظيف أسنان طفلك برفق مرتين يوميًا باستخدام فرشاة أسنان ناعمة أو منديل وجه مبلل مع كمية قليلة جدًا من معجون الأسنان بالفلورايد (بحجم حبة الأرز).

## كيف أحافظ على سلامة طفلي أثناء الأكل؟

- ابق دائمًا مع طفلك أثناء تناوله الطعام أو الشراب
- الرضّع والأطفال الصغار هم الأكثر عرضة لخطر الاختناق. لحماية طفلك من الاختناق:
  - قدم الخضروات والفواكه مطبوخة، مثل الجزر والتفاح، قبل أن تجرب إعطاءها لطفلك نيئة وميشورة
  - انزع البذور من الفواكه
  - افرم إلى قطع صغيرة الأطعمة المستديرة أو ذات القوام المطاطي، مثل العنب والطماطم الكرزية، أو قطعها إلى شرائح صغيرة
  - تأكد من أن السمك لا يحتوي على عظم
  - لا تقدم الأطعمة التي تسبب الاختناق مثل الفشار، والفول السوداني الكامل، والمكسرات، وبذور عباد الشمس واليقطين الكاملة، والفواكه المجففة مثل الزبيب، والحبوب الصلبة والهلامية، وحلوى الخيمي (المارشميلو)، وحلوى حبيبات الهلام (جيلي بينز)، أو قطع من زبدة البندق أو الجوز، وخاصةً باستخدام ملعقة. إذا قدمت النقائق (الهوت دوغ) لطفلك، قطعه إلى شرائح أو افرمه إلى قطع صغيرة.
- لا تعط طفلك إلا المنتجات المبيسة من الحليب والعصائر والجبن الطري (مثل أجبان البري والكاممبير والفيتا). يمكنك العثور على هذه المعلومات على ملصقات التعريف بالمنتجات
- لا تطعم العسل أبدًا للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة. قد يسبب العسل لطفلك مرضًا ناجمًا عن الطعام يدعى التسمم الوشيق
- قدم لطفلك سمكًا يحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق. انظر [HealthLinkBC File #68m](#) سلامة الأغذية: الزئبق في السمك

## لمزيد من المعلومات

- إذا كانت لديك أسئلة حول إطعام طفلك أو فيتامين (د) أو الحساسية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 1-8-1-1 للتحديث إلى اختصاصي تغذية مسجل أو ممرض مسجل.
- لمعرفة المزيد حول تغذية طفلك، انظر:
  - [HealthLinkBC File #19](#) العناية بأسنان رضيعك وطفلك الدارج
  - [HealthLinkBC File #69a](#) تغذية رضيعك بالحليب الصناعي: قبل أن تبدي
  - [HealthLinkBC File #70](#) الرضاعة الطبيعية
  - [HealthLinkBC File #110b](#) تجنب الاختناق عند الرضّع والأطفال الصغار: لمقدمي الرعاية للأطفال
- لمعرفة المزيد حول تقليل خطر الإصابة بحساسية الغذاء لدى طفلك، تقضل زيارة [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk)

- قدم لطفلك أطعمة صحية أخرى مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة ومنتجات الحليب
- يمكنك إدخال الفول السوداني والمكسرات ومنتجات الحليب وبذور السمسم، وكذلك البيض المطبوخ والسمك والقمح وفول الصويا. يقل خطر الإصابة بحساسية لهذه الأطعمة عند إدخالها في عمر 6 أشهر تقريبًا.

- قدم زبدة الفول السوداني والمكسرات مخلوطة مع حبوب الرضّع أو ابسط طبقة رقيقة منها على شرائح الخبز المحمص
- قدم منتجات الحليب مثل اللبن والجبن المبشور
- عندما يُظهر لك طفلك أنه يتقبل هذه الأطعمة استمر في تقديمها بانتظام. قد يساعد ذلك في منع إصابته بحساسية الطعام
- قدم رشقات من الماء في كوب مفتوح، لكن لا تدع طفلك يملأ معدته بالماء
- اسع إلى إطعام طفلك 2-3 وجبات من الأطعمة الصلبة و 1-2 وجبة خفيفة كل يوم حسب شهيته

## في عمر 9 إلى 12 شهرًا:

- استمر في تقديم الحليب الطبيعي.
- قدّم لطفلك حتى 3 وجبات من الأطعمة الصلبة و 1-2 وجبة خفيفة كل يوم حسب شهيته. مع بلوغ طفلك 12 شهرًا، حاول تعويده على تناول وجبات رئيسية وخفيفة كل ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات
- استمر في تقديم الأطعمة الغنية بالحديد مرتين أو أكثر يوميًا
- تأكد من أن الأطعمة طرية ومقطعة إلى قطع صغيرة
- قدم لطفلك الماء في كوب مفتوح
- لا يحتاج طفلك إلى العصير. إذا أعطيت طفلك عصيرًا، فلا تقدم له أكثر من 125 مل (نصف كوب) يوميًا من عصير الفواكه الطازجة بنسبة 100٪ في كوب مفتوح
- لا تقدم له العصير أو أي مشروبات سكرية أخرى في زجاجة
- لا تدع طفلك يشرب الحليب أو العصير بين الوجبات الرئيسية أو الخفيفة. قد يؤدي هذا إلى تسوس الأسنان

## متى يمكنني إعطاء طفلي حليب البقر؟

- يمكنك البدء في تقديم كميات صغيرة من حليب البقر كامل الدسم المبستر (3.25٪ من دهن الحليب) في كوب مفتوح عندما يكون طفلك:
  - قد بلغ عمره 9-12 شهرًا
  - يتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد
- يمكن تقديم حليب الماعز كامل الدسم المبستر إذا أُضيف له فيتامين (د) وحمض الفوليك.

لا ينصح بتقديم الحليب قليل الدسم (2٪، 1٪، أو الخالي من الدسم) ومشروبات الصويا المدعمة قبل أن يبلغ طفلك عامه الثاني بسبب انخفاض نسبة الدهون فيها. لا تعط طفلك مشروبات جوز الهند أو الأرز أو الجوز والبذور قبل أن يبلغ عمره سنتين. لا تحتوي هذه المشروبات على ما يكفي من العناصر الغذائية لتلبية احتياجات طفلك الذي ينمو.