

تغذية طفلك

بدء تقديم الأطعمة الصلبة

من البيض المسلوق أو المخفوق جيدًا أو التفوفو أو السمك أو الخضار المطبوخ جيدًا أو الفواكه الطرية بدون قشر أو المعكرونة المطبوخة أو الجين المبشور.

كيف يُمكنك

للمحافظة على سلامة أغذية الأطفال

المصنوعة منزليًا:

- نظفي المناضد والأواني بالماء والصابون. بعد تحضير اللحوم النيئة، استخدم ملعقة صغيرة (5 مل) من المبيض الممزوج مع 3 أكواب (750 مل) من الماء للتنظيف.
- تخلصي من ألواح التقطيع البالية، والتي يمكن أن تخفي الجراثيم.
- ضعي بقايا الطعام في التلاجة واستخدمها في غضون يومين أو ثلاثة أيام، أو جمديها واستخدمها في غضون شهرين.

كيف يُمكنك

استخدام الميكروويف لإعادة تسخين طعام الأطفال بأمان

- قلب الطعام مرة واحدة على الأقل عند منتصف وقت التسخين لضمان تسخين متساوٍ.
- تذوقي الطعام بملعقتك الخاصة للتأكد من أنه ليس ساخنًا أكثر من اللازم قبل إعطائه لطفلك.
- لا تستخدم الميكروويف لتسخين زجاجات الرضاعة؛ بدلًا من ذلك، دفيئها بالماء الساخن.
- استخدم الأطباق الزجاجية أو المصنوعة من السيراميك، فهي خيارك الأفضل لا تستخدم الأوعية البلاستيكية أو الأغلفة البلاستيكية إلا التي يكتب عليها "امن للاستخدام في الميكروويف".
- لا تستخدم الحاويات التالفة أو المبقعة أو كريهة الرائحة.

توخي الحذر

ليس من الآمن أن يتناول طفلك العسل في عامه الأول، حتى لو كان العسل مبسترًا، حيث يمكن أن يسبب التسمم الغذائي، وهو مرض خطير.

الأطعمة الأولى

الأطعمة الغنية بالحديد هي أفضل الأطعمة الأولى لطفلك. قدمي له الطعام على الأقل مرتين في اليوم، للحوم المطبوخة جيدًا، وسمك القد، والهيلوت، والبيض المطبوخ جيدًا، والعدس، والفاصوليا، والتفوفو المطبوخ، وحبوب الأطفال المدعمة بالحديد.

اللحم

سيكون من الأسهل على طفلك تناول اللحم والأسماك والمأكولات البحرية إذا كانت رطبة ومقطعة إلى قطع صغيرة. جربي:

- خلط قطع صغيرة مع الماء أو الحليب البشري أو الخضار المهروس أو المرق
- قطعها إلى أجزاء صغيرة أو حصص أو اطحنها
- استخدام اللحوم الداكنة بدلًا من الدجاج الأبيض
- التأكد من نزع أي عظام وقشور من الأسماك

اطهي الطيور الكاملة حتى 82 درجة مئوية (180 درجة فهرنهايت)، وجميع أنواع اللحوم الأخرى (يما في ذلك لحوم الطرائد والأسماك والمحار) حتى تنضج تمامًا - 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت). يجب أن تكون عصارة اللحم شفافة وخالية من أي أثر للون الوردي.

طعام الأطفال المصنوع منزليًا

يمكن لطفلك أن يأكل نفس الأطعمة التي تتناولها عائلتك عادة. ليس من الضروري هرس الطعام، حتى قبل أن يكون لديه أسنان. يمكن أن تكون الأطعمة اللينة مهروسة أو مطحونة أو مفرومة أو مهروسة ناعمًا. أو جربي الأطعمة التي تؤكل بالأصابع مثل قطع صغيرة

عند عمر 6 أشهر تقريبًا، قد يكون طفلك مستعدًا لإضافة الأطعمة العائلية الصلبة إلى نظامه الغذائي. استمري في الرضاعة الطبيعية أيضًا حتى يبلغ عامين - أو حتى أكثر، إذا رغبتما في ذلك.

قد يكون طفلك جاهزًا لتناول الأطعمة الصلبة إذا كان يستطيع أن:

- ✓ يجلس مع رفع رأسه
- ✓ يراقب الملعقة ويفتح فمه ويغلق شفثيه حولها
- ✓ يحتفظ بمعظم طعامه في فمه

كيف يُمكنك

تقديم الأطعمة الصلبة

- اختاري وقتًا يكون فيه طفلك مستيقظًا تمامًا وشهيته مفتوحة، ولكن لا يشعر بالجوع الشديد. يمكن تقديم المواد الصلبة قبل الرضاعة الطبيعية أو بعدها.
- أجلسه على مقعد تناول الطعام مواجهًا لك.
- تناولي طعامك مع طفلك كي يراقبك ويتعلم منك
- قدمي له نفس الأطعمة مثل باقي أفراد الأسرة، دون إضافة السكر أو الملح.

هل تعلمين

العصاة هي رد فعل طبيعي تحدث للأطفال لحمايتهم من الاختناق. إذا غص طفلك، كوني هادئة وطمئنيه. إذا أصابك الذعر، فقد يجعله هذا يخاف من تجربة أطعمة جديدة.