

## أطعمة الطفل الأولى Baby's first foods

ابدئي بإعطاء طفلك الرضيع كميات صغيرة من الأطعمة الصلبة، مثل ملعقة أو ملعقتين صغيرتين في كل مرة. زبدي الكمية تدريجيًا وفقًا لشهيته.

يعتمد عدد المرات التي تقدمين فيها الأطعمة الصلبة لطفلك كل يوم على عمره وشهيته. اعلمي على تحقيق ما يلي:

- بحلول الشهر الثامن: 2 إلى 3 وجبات رئيسية ووجبة خفيفة إلى وجبتين
- بحلول الشهر الثاني عشر: 3 وجبات رئيسية و2 إلى 3 وجبات خفيفة

### ما هي أنواع الأطعمة التي أقدمها لطفلي الرضيع؟

يمكن لطفلك الرضيع أن يأكل كثير من الأطعمة التي يستمتع بها أفراد العائلة. قدّم له طعام الأسرة الذي لا يحتوي على الملح أو السكر المضاف أو على القليل منه فقط.

ابدئي بالأطعمة الغنية بالحديد وقدميها مرتين على الأقل يوميًا. وتشمل الأمثلة ما يلي:

- اللحوم والدواجن والأسماك منزوعة العظم، مثل لحم البقر ولحم الخنزير والدجاج والديك الرومي وسمك القد والسلمون، المطبوخة جيدًا والمفرومة ناعماً أو المقطعة إلى قطع صغيرة
- بيضة مسلوقة مهروسة، عدس، فاصوليا وتوفو
- حبوب الرضّع المدعمة بالحديد
- زبدة الفول السوداني والمكسرات والبذور الناعمة المخلوطة بكمية متساوية من الماء الدافئ ومُحرّكة مع الحبوب المدعمة بالحديد للرضع

إلى جانب الأطعمة الغنية بالحديد، قدّمي أطعمة مغذية أخرى مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.

### ما قوام الأطعمة التي أقدمها لطفلي الرضيع؟

قدّمي الأطعمة المتنوّعة القوام الطري مثل القطع المتكتلة، والمهروسة ناعماً، والمفرومة، والمطحونة، والمخفوقة. قدّمي الأطعمة ذات القوام المتكثّل قبل أن يتجاوز عمر الرضيع 9 أشهر.

يمكن لطفلك الرضيع أن يأكل الأطعمة اللينة والأطعمة التي تؤكل باليد قبل أن تنمو أسنانه. تساعد الأطعمة التي تؤكل باليد على تحسين التنسيق الحركي لدى طفلك الرضيع وتشجّعه على التغذية الذاتية. تشمل الأطعمة الآمنة التي تؤكل باليد ما يلي:

- اللحوم المطبوخة والمفرومة ناعماً، المطحونة أو المهروسة، الأسماك منزوعة العظم، الدواجن، البيض، التوفو والفاصوليا

منذ الولادة وحتى عمر 6 أشهر، يمكن لحليب الأم ومكمل فيتامين د بمقدار 400 وحدة دولية يوميًا أن يوفر جميع احتياجات الطفل الغذائية. يتغذى بعض الرضّع على الحليب الصناعي، والذي يحتوي بالفعل على فيتامين د المضاف. فالأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي فقط لا يحتاجون إلى مكملات فيتامين د.

### متى أقدم الأطعمة الصلبة لطفلي؟

ابدئي بتقديم الأطعمة الصلبة لرضيعك في عمر السنة أشهر تقريبًا. يحتاج جميع الرضّع إلى مزيد من العناصر الغذائية في هذا الوقت، وخاصة الحديد. قد يكون طفلك الرضيع جاهزًا لتناول الأطعمة الصلبة إذا كان قادرًا على جميع ما يلي:

- رفع رأسه
- الجلوس والانحناء إلى الأمام
- فتح فمه لقبول الطعام
- التقاط الطعام ومحاولة إحضاره إلى فمه
- إعلامك عندما يشعر بالشبع. على سبيل المثال، عن طريق إزاحة رأسه بعيدًا

قدّمي الطعام عندما يكون طفلك الرضيع هادئًا ومهتمًا ومتيقظًا. حاولي وتناولي وجباتك في نفس وقت وجبات طفلك الرضيع كوجبات عائلية حتى تتمكني من الأكل معًا قدر الإمكان. يمكن أن يساعده هذا على تعلّم مهارات الأكل وتطوير أنماط الأكل الصحية وزيادة قدرته على تجربة مجموعة متنوعة من الأطعمة والاستمتاع بها.

### ما كمية الطعام التي يحتاجها طفلي الرضيع؟

بينما تفرّرين الأطعمة التي تريدين تقديمها لطفلك الرضيع، اسمحي لطفلك أن يقرر الكمية التي يريد أن يأكلها. قدّمي الطعام عندما يُظهر طفلك الرضيع علامات الجوع وتوقفي عندما يُظهر علامات الشبع.

قد يكون طفلك جائعًا إذا كان:

- يمدّ يده للوصول إلى الطعام أو يشير إليه
- يفتح فمه أو ينحني إلى الأمام أو يتحمّس للطعام
- يبنع إذا أخذ منه الطعام
- قد يكون طفلك يشعر بالشبع إذا كان:
- يُغلق فمه عند تقديم الطعام له
- يدفع الطعام بعيدًا
- يرفض الأكل أو يدير رأسه بعيدًا

- قطع صغيرة من الخضار والفاواكه المطبوخة، والفاواكه الناضجة الطرية بدون قشرتها
- جبن صلّب مبشور

- شرائح من الخبز المحمص مع الزبدة أو المارجرين أو زبدة المكسرات والبذور الناعمة

قدّمي أطعمة ذات قوام جديدة لطفلك الرضيع عندما يكبر. في عمر 8 إلى 12 شهرًا تقريبًا، سيكون طفلك الرضيع قادرًا على قضم ومضغ الأطعمة المقطعة ومجموعة أكبر من الأطعمة التي تؤكل باليد، مثل:

- قطع صغيرة من اللحوم الطرية والأسماك والدواجن والبيض والتوفو المطبوخ والفاصوليا
- قطع صغيرة من خبز البانوك أو الروتي أو التورتيللا أو المعكرونة أو الأرز
- خضروات نيئة مبشورة

تذكر أن تتعلم كيفية تناول الطعام قد يسبب الفوضى! أعطي طفلك الوقت لاستكشاف الطعام والتعرف عليه.

### متى يمكنني تقديم المواد الغذائية الشائعة المسببة للحساسية؟

لتقليل خطر الإصابة بحساسية الطعام، أدخلي الأطعمة المعروفة بأنها مسببة للحساسية الغذائية عندما يبدأ طفلك الرضيع في تناول الأطعمة الصلبة في حوالي عمر 6 أشهر. ويتضمن ذلك المنتجات المحضرة بشكل آمن والتي تحتوي على الفول السوداني والمكسرات وبذور السمسم والبيض والأسماك والمحار والقمح وفول الصويا والحليب. يعتبر عديد من المواد الغذائية المعروفة بتسببها بالحساسية بأنها غنية بالحديد ويمكن أن تكون جزءًا من الأطعمة الأولى لطفلك الرضيع.

- ابدني بالأطعمة المعروفة بأنها مسببة لحساسية الطعام التي تتناولها أسرّتك في أغلب الأحيان.
- قدّمي المواد المسببة للحساسية الغذائية واحدة تلو الأخرى. هذا يجعل من الأسهل ربط طعام معين بتفاعل ما

- بمجرد أن يتناول الرضيع مادة مسببة للحساسية دون أن يصاب برد فعل تحسسي، استمري في تقديمها له بانتظام. قد يساعد ذلك في منع إصابته بحساسية الطعام

### ماذا يمكنني أن أقدم لرضيحي ليشرب؟

- استمري في تقديم حليب الأم للطفل حتى يبلغ عامين من العمر أو أكثر. يمكن تقديم الأطعمة الصلبة قبل أو بعد حليب الأم. افعلي ما هو الأفضل بالنسبة لك ولطفلك الرضيع. مع تناول طفلك الرضيع مزيدًا من الطعام، سيبدأ في شرب كمية أقل من حليب الأم
- إذا كنت تعطين طفلك حليب الأطفال الصناعي، استمري في تقديمه له حتى عمر 9 إلى 12 شهرًا
- يمكنك إعطاء طفلك حليب البقر المتجانس المبستر (نسبة الدسم 3.25%) في كوب مفتوح عندما يبلغ من العمر من 9 إلى 12 شهرًا ويتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد
- يمكن تقديم رشفات من الماء في كوب مفتوح بعد عمر 6 أشهر

### مشروبات يجب تجنب تقديمها لطفلك

- المشروبات السكرية، بما في ذلك عصير الفاكهة 100%
- لا يُنصح بإعطاء الطفل الحليب المنزوع الدسم، والحليب الذي يحتوي على 1% و2% من الدسم، ومشروبات الصويا المعززة قبل عمر السنتين، إنها لا توفر ما يكفي من الدسم أو الطاقة للأطفال في مرحلة النمو
- لا ينبغي تقديم مشروبات جوز الهند أو الشوفان أو الأرز أو المكسرات أو البذور قبل عمر السنتين. فهي لا تحتوي على ما يكفي من الدهون أو الطاقة أو البروتين لنمو الأطفال

### كيف أحافظ على سلامة طفلي أثناء تناول الطعام؟

- أعدّي الأطعمة بطرق تقلّل من خطر تعرض طفلك الرضيع للاختناق أثناء البلع. على سبيل المثال، قطّعي الأطعمة المستديرة كالعنب والطماطم الكرزية والفاواكه الكبيرة من عائلة التوت إلى قطع أصغر.
- أعطي طفلك الرضيع منتجات الحليب المبستر فقط. يمكنك العثور على هذه المعلومات على ملصقات التعريف بالمنتجات
- لا تقدّمي العسل أبدًا إذا كان عمر الرضيع أقل من عام واحد. ويتضمن ذلك العسل المبستر وغير المبستر والأطعمة التي تحتوي على العسل، حتى لو تم طبخها. قد يسبب العسل لطفلك مرضًا ناجمًا عن الطعام يدعى التسمم الوشيقي
- اختاري الأسماك التي تحتوي على نسبة أقل من الزئبق، مثل سمك السلمون، والسلمون المرقط، والماكريل، وسمك اللسان، وسمك القد، وسمك البولوك، وسمك الهلبوت، والرنجة، والسردين، وسمك التونة الخفيف المملح.

### لمزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أسئلة حول تغذية طفلك، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو اتصلي على الرقم 811 للتحدث مع أخصائي تغذية مسجل.

- [ملف HealthLinkBC #110b: الوقاية من الاختناق أثناء البلع عند الرضع والأطفال الصغار](#)
- [HealthLink BC: تقليل خطر حساسية الطعام لدى طفلك الرضيع](#)
- [ملف HealthLinkBC File #69i: الأطعمة الغنية بالحديد للأطفال الرضع والأطفال الصغار](#)
- [ملف HealthLinkBC File #69h: تغذية طفلك: وجبات نموذجية للأطفال من عمر 6 إلى 12 شهرًا](#)

لمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي والتغذية، تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating](http://www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating) أو اتصل بالرقم

8-1-1 (مجاني) للتحدث مع أخصائي تغذية معتمد. لمساعدة الصّم أو ضعاف السمع، اتصل على الرقم 7-1-1. تتوفر خدمات الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.