



إطعام طفلك: نماذج لوجبات الأطفال من عمر 6 إلى 12 شهرًا

Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old

- اطبخي التفوف
- أزيللي الجلد والعظام من الأسماك والدواجن مثل الدجاج والبط والديك الرومي
- تأكدي من طهي الأسماك والمحار والدواجن واللحوم مثل لحم البقر والجاموس والماعز ولحم الضأن ولحم الخنزير والحيوانات البرية طهيًا جيدًا. تُطهى الأطعمة طهيًا جيدًا عند وصولها إلى درجات حرارة الطهي الآمنة
- لا تقدمي زبدة المكسرات أو البذور بمفردها، على ملعقة مثلاً. بدلاً من ذلك، وزعي زبدة المكسرات أو البذور الناعمة كطبقة رقيقة على الأطعمة مثل الخبز المحمص أو البسكويت، أو امزجها مع حبوب إفتار الرضّع.
- لا تقدمي الفول السوداني أو المكسرات أو البذور الكاملة
- ابشري الجبن الصلب مثل جبن الشيدر
- عند تحضير الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة:
- تجنّبي الحبوب المختلطة مع الأطعمة التي من المعروف أنها تسبب مخاطر الاختناق أثناء البلع. على سبيل المثال، الخبز مع المكسرات أو البذور الكبيرة أو الزبيب

لا تقدمي لطفلك أطعمة كروية الشكل وقاسية ولزجة وصعبة البلع. يشمل ذلك الفشار، والمارشميلو، والفواكه المجففة مثل الزبيب والحولى الجيلاتينية أو الصلبة. لا تقدمي الفيتامينات القابلة للمضغ.

ما هي كمية الطعام التي يجب أن أقدمها لطفلي؟

- ستتغير كمية الطعام المقدمة لطفلك اعتمادًا على شهيته. عندما تقومين بتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك لأول مرة، قد يأكل فقط حوالي 2 إلى 3 ملاعق كبيرة من الطعام يوميًا. ابديني بتقديم من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين في كل مرة. ثمّ قدّمي له مزيدًا من الطعام مع زيادة شهيته.
- تذكري مراقبة إشارات الجوع والشبع لدى طفلك واستجبي لها، واتركي له أن يقرر كمية الطعام التي يريد أن يأكلها.
- قد يكون طفلك جائعًا إذا كان:
- يمدّ يده للوصول إلى الطعام أو يشير إليه

يوفر هذا المورد نماذج من الوجبات الرئيسية والخفيفة وقوائم الطعام للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 12 شهرًا. ويحتوي على معلومات حول سلامة الغذاء وكميات الطعام التي يجب تقديمها لطفلك.

كيف أحضّر الطعام بأمان لطفلي؟

- اختر من بين مجموعة من الأطعمة آمنة القوام
- سوف يكون طفلك قادرًا على تناول الأطعمة ذات القوام الطري حتى قبل أن تنمو أسنانه. ويتضمن ذلك الأطعمة:
- التي تحتوي على كتل صغيرة. قدّمي الأطعمة ذات القوام المتكثّل قبل أن يتجاوز عمر الطفل 9 أشهر
- المطبوخة جيدًا أو المفرومة فرمًا ناعمًا أو المهروسة أو المطحونة
- الأطعمة الآمنة المقطّعة على هيئة أصابع، مثل أصابع الخضروات أو قطع الخضار المطبوخة جيدًا، والفواكه الطرية والخبز المحمص.
- بحلول الشهر الثامن إلى الشهر الثاني عشر تقريبًا، سيكون طفلك قادرًا على قضم ومضغ الأطعمة المقطّعة.
- اتّبعي هذه النصائح لتقليل خطر الاختناق أثناء البلع والتسمّم الغذائي عند تحضير الخضروات والفواكه:
- اغسليها. قشريها حسب الحاجة
- أزيللي البذور أو النوى
- قطع العنب والطماطم الكرزية والفواكه الكبيرة من عائلة التوت كالكرز مثلاً إلى أرباع.
- ابشري أو اطهي الخضروات والفواكه الصلبة حتى تصبح طرية بدرجة كافية حتى تتمكني من سحقها بأصابعك. على سبيل المثال، الجزر والتفاح. لا تحتاج الخضروات والفواكه الطرية إلى طهي. كالموز الناضج والبطيخ والأفوكادو على سبيل المثال
- قطع الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف مثل الكرفس والأناناس إلى قطع صغيرة
- عند تحضير الأطعمة البروتينية:
- اطهي البيض حتى يصبح الصفار جامدًا

- يجب إضافة مصادر الدهون مثل الزيوت النباتية، وزبدة المكسرات أو البذور، المارجرين الطري، والجبن، والأسماك الدهنية، والأفوكادو.
- المصادر المغذية الغنية بالدهون مهمة لطفلك وهو في طور النمو
- قَدِّمي أطعمة جديدة. قد تحتاجين إلى تقديم صنف طعام جديد أكثر من 10 مرات قبل أن يجربه طفلك أو يستمتع بتناوله. قد يساعد إضافة أطعمة جديدة للأطعمة المألوفة
- قَدِّمي مجموعات طعام متنوّعة مختلفة الطعم والقوام
- يتضمن الرسم البياني أدناه أمثلة للأطعمة التي يمكنك اختيار تقديمها لطفلك. عند التخطيط لوجبات طفلك الرئيسية والخفيفة، يمكنك استخدام الاقتراحات التالية كدليل:

- الوجبات الرئيسية: قَدِّمي الأطعمة من 2 إلى 3 مجموعات غذائية
- الوجبات الخفيفة: اعرضي الأطعمة من مجموعة واحدة إلى ثلاث مجموعات غذائية

أفكار للخضروات والفواكه:

- الفواكه الناضجة والطرية كالأفوكادو والموز والتوت الأسود والكيوي والمانجو والبطيخ والبرتقال والخوخ (الذراقة) والكمثرى والتوت والفراولة والطماطم
- البروكلي المطبوخ، الفاصوليا الخضراء، الهليون، الجزر، البطاطا الحلوة، البنجر، الفلفل الحلو
- التفاح والجزر المبشور غير المطبوخ
- قطعي الطماطم الكرزية والعنب والتوت الأزرق الكبير إلى أرباع
- الفواكه والخضروات المعلّبة أو المجمدة بدون إضافة ملح أو سكر أو بدائل السكر

أفكار للأطعمة البروتينية:

- الأطعمة البروتينية الغنية بالحديد:
- اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والتوفو
- الفاصوليا والعدس والحمص والبازلاء المجففة. إذا كانت الأطعمة معلّبة، فاختراري علب الطعام التي لا تحتوي على ملح مضاف.
- زبدة المكسرات المضافة إلى حبوب الإفطار للرضع أو بوضعها على البسكويت أو الخبز المحمص كطبقة رقيقة
- أطعمة بروتينية أخرى:
- زيادي عادي كامل الدسم، جبن قريش غير مملح
- قطع صغيرة أو مبشورة من الجبن الصلب، مثل جبن الشيدر

- يفتح فمه أو ينحني إلى الأمام أو يتحمّس للطعام
- ينزعج 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

فيما يلي بعض الأمثلة على الكميات التي يمكنك تقديمها لطفلك خلال فترة نموه:

- 2 إلى 3 ملاعق كبيرة (30 إلى 45 مل) من الخضروات المطبوخة أو الحبوب أو اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو الفاصوليا أو العدس أو التوفو
- نصف بيضة متوسطة الحجم
- ملعقتان كبيرتان (30 مل) من الجبن المبشور أو الزبادي
- 3 إلى 5 ملاعق كبيرة (45 إلى 75 مل) من الفواكه الطرية
- ربع إلى نصف كوب (60 إلى 125 مل) من الحبوب المحضّرة الساخنة أو الباردة
- نصف قطعة من الخبز المحمص أو الكعك
- ربع رغيف من الخبز العربي أو أي نوع آخر من الخبز المسطح

كم مرة يجب أن أقدم الطعام لطفلي؟

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 و1 إلى 2 وجبة خفيفة
- بحلول الشهر الثاني عشر: 3 وجبات رئيسية و2 إلى 3 وجبات خفيفة

حاولي أن تتناولي وجباتك في نفس وقت وجبات طفلك كوجبات عائلية حتى تتمكني من الأكل معًا قدر الإمكان. يمكن أن يساعد هذا طفلك على تعلم مهارات الأكل وتطوير أنماط الأكل الصحية وزيادة قدرته على تجربة مجموعة متنوعة من الأطعمة والاستمتاع بها.

ماذا يجب أن أضع طفلي؟

يمكن لطفلك أن يأكل كثيرًا من نفس الأطعمة المغذية التي تتناولها الأسرة، مع تغيير حجم وقوام الطعام حسب الحاجة. عند تحضير وجبات الطعام الرئيسية والوجبات الخفيفة لطفلك، تذكري ما يلي:

- تقديم الأطعمة الغنية بالحديد مرتين على الأقل يوميًا
- استخدام كمية قليلة من الملح والسكر أو لا تستخدميهما

الغداء	<ul style="list-style-type: none"> • سمك السلمون المفروم • البطاطس الحلوة المطبوخة والمهروسة مع وجود بعض الكتل
الوجبة الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • حبة كمثرى مطبوخة، شرائح طويلة (على شكل رماح)
العشاء	<ul style="list-style-type: none"> • لحم مفروم أو عدس مخلوط مع بطاطس مهروسة • البروكلي المطبوخ، قطع كبيرة من الزهرة أو الساق

قائمة طعام نموذجية للأطفال من عمر 9 إلى 12 شهرًا

الإفطار	<ul style="list-style-type: none"> • خبز محمص من القمح الكامل مع زبدة الفول السوداني الرقيقة، مقطع إلى أصابع • التوت الأزرق، مسطح
الوجبة الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • جبن قريش غير مملح • الخوخ (الدراق) المعلب في الماء والمقطع
الغداء	<ul style="list-style-type: none"> • حساء العدس • خبز النان، أصابع • بازلاء خضراء، مهروسة قليلاً
الوجبة الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • العنب، مقطع إلى أرباع
العشاء	<ul style="list-style-type: none"> • دجاج مفروم • أرز بني • فاصوليا خضراء مقطعة معلبة، بدون إضافة ملح
الوجبة الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • البابايا، مقطعة طولياً على شكل رماح ومرشوشة بجوز الهند المبشور

لمزيد من المعلومات

ملف #69c HealthLink File: الأطعمة الأولى للطفل

ملف #110b HealthLink File: الوقاية من الاختناق عند الرضع

والأطفال الصغار

ملف #69j HealthLink File: الأطعمة الغنية بالحديد للأطفال

الرضع والأطفال الصغار

أفكار للأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة:

- حبوب الرضّع المدعّمة بالحديد
- حبوب الإفطار غير المحلاة على شكل حرف O
- الخبز المحمص، الخبز، الخبز العربي، خبز الروتي، خبز البانوك، خبز التورتيللا
- الأرز، المعكرونة، الكينوا، الكسكس (المفتول)، الشعير
- البسكويت غير المملح

ما هي بعض قوائم الطعام النموذجية لطفلي؟

فيما يلي قوائم طعام نموذجية يومية للأطفال من عمر 6 إلى 9 أشهر ومن عمر 9 إلى 12 شهرًا. يمكن تقديم الأطعمة الصلبة للطفل قبل حليب الأم أو الحليب الاصطناعي. افعلي ما هو الأفضل بالنسبة لك ولطفلك. ستتغير الكمية التي يشربها طفلك عندما يبدأ في تناول مزيد من الطعام.

قوائم طعام نموذجية للأطفال من عمر 6 إلى 9 أشهر

قائمة طعام نموذجية 1	
الإفطار	<ul style="list-style-type: none"> • كعكات زبدة الفول السوداني الصغيرة المصنوعة من حبوب الرضّع المدعّمة بالحديد • برتقالة، بطاطس ودجز (عريضة) مع إزالة الطبقة الخارجية
الوجبة الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • زيادي عادي كامل الدسم
الغداء	<ul style="list-style-type: none"> • دجاج مفروم • فلفل حلو مطبوخ، أصابع
الوجبة الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • جبن شيدر مبشور • بسكويت الرضّع غير المملح
العشاء	<ul style="list-style-type: none"> • الفاصوليا المهروسة • خبز التورتيللا، أصابع • أفوكادو، شرائح

قائمة طعام نموذجية 2

الإفطار	<ul style="list-style-type: none"> • حبوب الرضّع المدعّمة بالحديد • الفراولة المهروسة
الوجبة الخفيفة	<ul style="list-style-type: none"> • الموز، شرائح طويلة (على شكل رماح)