

تغذية الرضع

الأشهر

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

الأشهر

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

حليب الأم
(أو التغذية الابتدائية للرضع)

- خلال الـ 4 إلى 6 أشهر الأولى سيحتاج طفلك إلى الحليب فقط. والأفضل بالطبع هو حليب الأم، ذلك أن الرضاعة مفيدة للطفل وللأم أيضًا.
- إذا لم تتمكني من إرضاع طفلك، فعليك اختيار أي نوع من التغذية الابتدائية المخصصة للرضع المتوفرة بالأسواق.

الغذاء المكمل الإضافي

- يمكنك أن تقدمي لطفلك غذاءً مكملًا بدءًا من الشهر الخامس على الأقل أو الشهر السابع على الأكثر. استمري في الرضاعة حسب رغبتك أنتِ وطفلك.

الانتقال إلى الطعام
العائلي

- في نهاية العام الأول تقريبًا تبدأ مرحلة الانتقال إلى الطعام العائلي.

ملاحظات مهمة:

1. تناول قدرًا كافيًا من اليود إذا كنتِ ترضعين طفلك. فكلما تناولتِ قدرًا جيدًا، سيحصل طفلك أيضًا على كمية كافية من اليود عن طريق حليب الأم. وتتمثل المصادر الجيدة لليود في ملح الطعام المعالج باليود والمعالج بالفلوريد الذي يمكن استخدامه لتبيل الأطباق، وكذلك السمك والجن والبيض.
2. إذا لم تتمكني من إرضاع طفلك، يمكنك أن تقدمي لطفلك نوعًا من التغذية الابتدائية للرضع طوال العام الأول من عمره. إلا أن التحول إلى التغذية اللاحقة ليس له أية مزايا.

3. قدمي لطفلك ملعقة طعام من زيت الكانولا مرة واحدة في اليوم مع الغذاء المكمل. وابتعدي عن استخدام الملح والسكر. قومي بتحضير الغذاء المكمل دون توابل محتوية على ملح أو عسل نحل أو أية مُحليات أخرى.
4. في حالة الغذاء المكمل، من الأفضل البدء بمادة غذائية واحدة. ويمكنك زيادة الكمية بالتدريج وإضافة المزيد من المواد الغذائية.
5. قدمي لطفلك في العام الأول السمك والغذاء الذي يحتوي على الغلوتين. فالتخلي عن إعطائه هذه النوعيات من الغذاء لن يحميه من الحساسية.

6. لا تقدمي لطفلك في عامه الأول أي جنين أو اللبن الخاثر. استخدمي كميات قليلة فقط من الزبادي والحليب المتداول بالأسواق، مثلًا لمزج مسحوق الحبوب عند بلوغه سن تناول المكملات الغذائية.
7. قدمي لطفلك يوميًا فيتامين د على هيئة قطرات. استخدمي معجون أسنان للأطفال بالفلوريد بدءًا من ظهور أول سنة لبنية.

تغذية الأطفال الصغار

لنظام غذائي متوازن يحتاج الطفل إلى الآتي:

الكثير من الأغذية النباتية والمشروبات غير المحلاة

قدمي لطفلك

- الماء وشاي الفواكه والأعشاب غير المحلى
- الخضراوات والفواكه في كل وجبة رئيسية أو خفيفة
- البطاطس والخبز وحبوب الإفطار والمعجنات والأرز وعصيدة دقيق الذرة والعدس والحمص وما شابه للشعور بالشبع.

الغذاء الذي يحتوي على قدر معقول من البروتين

قدمي لطفلك

- الحليب والزبادي والجبن ومنتجات الحليب الأخرى يوميًا.
- اللحوم والسمك والبيض والتوفو بكميات صغيرة. لا تقدمي لطفلك اللحوم يوميًا، ولكن نوّي بين أصناف الغذاء المختلفة الغنية بالبروتين.

الغذاء قليل الدهون والسكريات

قدمي لطفلك

- يوميًا من ملعقتين صغيرتين إلى ثلاث ملاعق صغيرة من الزيت النباتي، على أن تكون نصف هذه الكمية على الأقل في صورة زيت كانولا،
- ملعقة صغيرة من الجوز المطحون يوميًا،
- الحلويات وحبوب الإفطار المحلاة والمشروبات المحلاة والوجبات الخفيفة المملحة، لكن بكميات صغيرة.

ملاحظات مهمة:

- تناولوا الطعام معًا في إطار العائلة بقدر الإمكان. وخذوا الوقت الكافي لتناول الطعام.
- احرصي على عدم استخدام الهاتف الذي أو مشاهدة التلفاز أو قراءة الجريدة أثناء تناول الطعام.
- أنت التي تقررين ما سيوضع على المائدة. ولكن طفلك هو من يقرر الكمية التي سياتكلها. لا تجري طفلك على إنهاء صحنه.
- تناولي أنت أيضًا الطعام المتوازن باستمتاع. وهكذا ستكونين قدوة حسنة لطفلك.
- استخدمي ملح الطعام المعالج باليود والمعالج بالفلوريد، وكذلك معجون أسنان للأطفال بالفلوريد.
- احرصي على أن يتحرك طفلك يوميًا خارج المنزل.
- قدمي لطفلك قطرات فيتامين د في حالة عدم تعرضه لضوء الشمس إلا بقدر ضئيل أو عند استخدام كريمات الحماية من الشمس أو في حالة إصابته بأمراض مزمنة.

- كثيرًا ما يحتاج الطفل إلى التجربة عدة مرات حتى يتقبل الغذاء غير المعروف له.
- لا تجعلي الغذاء وسيلة للمواساة أو المكافأة أو العقاب.
- اجعلي طفلك يساعدك في التسوق وفي تحضير الوجبات.
- الأغذية المخصصة للأطفال غير ضرورية.

- تناولوا الطعام معًا في إطار العائلة بقدر الإمكان. وخذوا الوقت الكافي لتناول الطعام.
- احرصي على عدم استخدام الهاتف الذي أو مشاهدة التلفاز أو قراءة الجريدة أثناء تناول الطعام.
- أنت التي تقررين ما سيوضع على المائدة. ولكن طفلك هو من يقرر الكمية التي سياتكلها. لا تجري طفلك على إنهاء صحنه.

Albanisch, **Arabisch**, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Türkisch

albanais, allemand, anglais, **arabe**, français, italien, portugais, turc

albanese, **arabo**, tedesco, francese, inglese, italiano, portoghese, turco

