



"لا تُغرس العادات الغذائية أكثر من كونها تكتسب عن طريق التقليد"، بحسب ريمو هـ. لارجو، مؤلف كتاب "سنوات الطفولة". تترسخ هذه العادات اقتدانا بالعائلة. إن للأهمية التي يوليها الأهل للطعام، ووجهة نظرهم في ما يتعلق بالمواد الغذائية، وإقبالهم على أطعمة معينة أو إجمامهم عن غيرها، أثر كبير على العادات الغذائية للطفل. لذا من المهم تحضير الوجبات الغذائية بعناية والحرص على تناولها سويا، حتى يصبح للطعام أهمية خاصة لدى الطفل. سيوفر لك هذا الكتيب المعلومات المتعلقة بتغذية طفلك في السنة العمرية الأولى.

إرشادات عامة

- يُوصى بالبدء بإطعام الطفل أطعمة صلبة ابتداءً من الشهر الخامس إلى السادس.
- يمكن إضافة مادة غذائية جديدة كل ثلاثة إلى أربعة أيام.
- إذا أصيب الطفل بتوَعك فينصح بعدم إضافة مادة غذائية جديدة.
- الصبر: يحتاج كل طفل إلى الوقت الكافي للتعود على الطعم الجديد واستساغته في الفم.
- لا يعني الأكل تناول الطعام فحسب، وإنما هو طريقة شكل من أشكال الاهتمام بالطفل. يحتاج الطفل إلى الوقت لاكتشاف والتعرف على كل ما هو جديد.
- دعوا الطفل يشارك في تناول الوجبات العائلية.
- توقفوا عن إطعام الطفل عندما تظهر عليه علامات الشبع (كالإشاحة بالوجه، إغلاق الفم، البصق).
- قد يتغير كل من كثافة ولون البراز بحسب المواد الغذائية التي تم تناولها.

Ausgabe September 2017

إرشادات غذائية

من الولادة حتى سن الخمسة (ستة) أشهر
حليب الأم/الحليب الصناعي المخصص للرضع (حليب المرحلة الأولى) أو الحليب الصناعي منخفض التحسس والذي يرمز له بـ "AH".

ابتداءً من سن الخمسة حتى الستة أشهر

- يُنصح بالبداية بإطعام الخضار أو الفاكهة المهروسة (احرص على استخدام المواد الغذائية الموسمية، تلافياً لاستخدام الأطعمة التي تسبب الانتفاخ).
- من أنواع الخضار التي يمكن استخدامها: الجزر، والشومر، والكوسا، والقرع.
- قوموا بإضافة البطاطا المهروسة أو الحبوب المطحونة (كالذخن، أو الحنطة وغيرها) إلى الخضار.
- لا ينصح باستخدام أكثر من نوعي خضار بالإضافة إلى الحبوب أو البطاطا (المقدار: 2/3 حصة خضار لكل 1/3 حصة بطاطا أو حبوب).
- احرصوا دائماً على إضافة ما مقداره ملعقة صغيرة من زيت اللفت لكل 100 غم من مهروس الخضار والبطاطا أو الحبوب.
- يجب إضافة فيتامين C لضمان امتصاص الحديد وذلك عن طريق عصير التفاح، أو التفاح المبشور، أو البقدونس الطازج، أو نصف ملعقة أو ملعقة صغيرة من عصير النبق، أي حوالي 200 غم.
- قدموا للطفل ما مقداره 30 حتى 40 غرام من اللحوم مرتين أسبوعياً: عجل، ديك رومي، دجاج، خروف، بقر (من مصادر عضوية ما أمكن).
- من أنواع الفاكهة التي يمكن استخدامها: التفاح، الإجاص، مطبوخة أو نيئة، ربما الموز.
- الوجبات الباقية: حليب الأم أو الحليب الصناعي المخصص للرضع.

يحتاج الأطفال إلى الوقت للتعود على مذاق جديد.

الحفظ

- يمكن حفظ الطعام المهروس الطازج في الثلاجة لمدة أقصاها يوم واحد.
- لا يجوز إعادة تبريد وتسخين الطعام المهروس الذي سبق وتم تسخينه.
- يمكن حفظ الطعام المهروس المبرد (دون زيت) في الفريزر.

إرشادات عملية

- استخدموا المنتجات الموسمية.
- قوموا بتقليل وجبات الرضاعة مع زيادة كمية الطعام المهروس.
- من الطبيعي أن تتفاوت شهية الأطفال الأصحاء بشكل كبير. ينصح بمراجعة استشارية الأمهات أو الطبيب في حال ظهرت لدى الطفل عادات غذائية غريبة.
- إن وجبة الطعام المهروس عبارة عن 180 إلى 250 غم. (يحتوي كوب اللبن على مقدار 180 غم).
- قدموا للطفل الماء أو الشاي غير المحلى. على الطفل أن يقرر إن كان يحتاج للسوائل والمقدار الذي يحتاج له.
- احرصوا على ألا يحتوي الطعام المهروس على الملح، أو المنكهات، أو مساحيق الحساء، أو السكر، أو العسل.

يمكن لما يلي إن يعزز من فتح شهية الطفل

- محيط هادئ حيث طاولة السفرة: احرصوا على ألا يُشتت انتباه الطفل باللعب أو بالتلفاز أو غيرها.
- الصبر! انتظروا حتى يفتح الطفل فمه.
- شجعوا استقلالية الطفل أثناء الأكل.

هذا نصائح عامة. للحصول على المشورة الفردية عليكم التوجه إلى استشارية الأمهات أو طبيب الأطفال.

من سن تسعة إلى اثني عشر شهرا

بعد مرور حوالي أربعة أسابيع

- قوموا بتقديم وجبة إضافية من الفاكهة أو الخضار المهروسة.
- الوجبات الباقية: حليب الأم مرتين إلى ثلاثة مرات أو الحليب الصناعي المخصص للرضع.
- يمكن استبدال اللحوم والأسماك الغنية بالدهون من وقت لآخر (كالسلمون والسقمري).

نصائح لتعلم الاستقلالية أثناء الأكل

- دعوا الطفل يشارك في تناول الطعام مع العائلة إن لم سبق وفعالتم ذلك بعد.
- إدموا استقلالية الطفل في الأكل بتقديم قطع طعام تناسب حجم اليد والفم.
- احرصوا على أن تكونوا قدوة يحتذى بها على طاولة السفرة.
- سيُطبخ للعائلة كلها. قد يبدي الطفل إقبالا على أطعمة معينة، ولكن ليس من الضروري الإكثار منها على قائمة الطعام.
- الأهل هم من يقررون ما الأطعمة التي سيتم تقديمها. يقرر الطفل ما إن كان سيأكل وكمية الطعام التي سيأكلها.
- قدموا للطفل كميات قليلة من الأكل ليتمكن من أكل طعامه بأكمله وطلب المزيد من الممكن التقليل من كمية الطعام.
- إذا لم يظهر الطفل الجوع أو إذا أكل الكثير فليس ذلك بسبب يدعو لعنابه أو لمدحه. ولكن يمكن مديح الطفل كونه يبذل جهدا في سبيل الاستقلالية أثناء الأكل.
- إذا بدأ الطفل يلعب بالطعام أو يرميه أرضا، فعليكم أخذه منه من بعد إنذاره.
- عدم البلع إشارة إلى أن الطفل قد شبع. يمكن أن يكون كل من البصق، أو الغص، أو الاستفراغ إشارة إلى أن الطفل يأكل تحت الضغط.
- إذا ركز الطفل على تناول مادة غذائية معينة أثناء الوجبات الرئيسية، فاحرصوا على تقديم ما تبقى من مواد غذائية بين الوجبات أو عصرا.
- حتى ولو أكل الطفل القليل أثناء النهار، فلا تقدموا له الطعام ليلا، ولا حتى الحليب أو المشروبات التي تحتوي على سكر (تلافيا للإصابة بتسوس الأسنان).

بعد مرور أسبوعين إلى أربعة أسابيع
حليب الأم أو الحليب الصناعي المخصص للرضع صباحا (حليب الأطفال للمرحلة اللاحقة ابتداء من الشهر السابع)

بين الوجبات: حواف الخبز الأسمر (دون بذور)
الظهر: البطاطا المهروسة أو الحبوب المطحونة مع الخضار
العصر: فاكهة مع حبوب (الدخن، أو الحنطة، أو رقائق الأرز، أو الشوفان، أو الشعير)
المحضر بإضافة الماء فقط
المساء: مهروس الحليب والحبوب مع حليب الأم أو الحليب الصناعي المخصص للرضع

ابتداء من الشهر السابع حتى الثامن

- يُسمح بتناول اللبن الرائب والبيض.
- لا يُسمح بتناول اللبنة أو حليب البقر غير المخفف قبل بلوغ الشهر الثاني عشر.
- يمكن الآن تقديم قطع الخضار أو الفاكهة للطفل للمضغ. دعوا الطفل يأكل وهو جالس تحت إشرافكم.
- يحتاج المضغ إلى تدريب: قوموا بالتخفيف من هرس الطعام لتحفيز الطفل على المضغ.
- احرصوا على أن يحتوي الطعام على توابل قليلة إذا كان الطفل يتناول من طعام العائلة.
- احرصوا على تناول الكثير من الوجبات مع الطفل ما أمكن.
- احرصوا على تشجيع الطفل على متعة الاستكشاف.
- يجب مراعاة تفاوت مقدار الجوع من طفل لطفل ومن وجبة إلى أخرى.

معلومات عامة

الحليب ومشتقات الحليب

- يحتاج الطفل ابتداءً من عامه الثاني إلى حوالي 500 مليلتر من عناصر الحليب الغذائية بالإضافة إلى منتجات الحليب كاللبن، والجبن، والقشطة، وغيرها.
- تضمن منتجات الحليب حصول الطفل على ما يكفي من الكالسيوم، والفسفور، والبروتين.
- يُنصح بإعطاء الطفل الحليب المبستر كامل الدسم.
- تحتوي ألبان الفاكهة على نسبة كبيرة من السكر المضاف (3 إلى 5 مكعبات سكر لكل كوب محتواه 180 غم). ينصح باستخدام اللبن الرائب كبديل وإضافة قطع الفاكهة الطازجة له.
- تعد اللبنة أو اللبنة مع الفاكهة من الأطعمة الغير ملائمة للأطفال خلال السنة العمرية الأولى.
- قوموا بتقديم الجبن للطفل، ولكن بكميات قليلة، وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية.

العسل

لا تقدم العسل لطفلك خلال السنة العمرية الأولى

في حالات العطش

- إن ماء الحنفية أو الشاي غير المحلى أفضل ما يروي عطش الأطفال. يجب غلي الماء حتى يبلغ الطفل سن السبعة أشهر. لو كان الطفل يفضل تناول الشاي، فيمكن أن يُقدم له شاي الينسون، أو الترنجان المخزني، أو الزيزفون (التيليو)، أو البابونج.
- المشروبات المحلاة ليست ملائمة للأطفال.

ألواح رقائق الحبوب، ألبان الفاكهة، المشروبات الصباحية وغيرها:
لا تحتوي هذه المنتجات، بعكس ما يروج له في إعلاناتها، على الكثير من العناصر الغذائية القيمة، وإنما على الكثير من السكر. قدموا هذه المنتجات للطفل بتحفظ شديد.