

## الأطعمة الأولى للأطفال

Telephone 9239 5100	عربي 9679 9860	ندى 9679 9865	All other languages 9679 9869
Facsimile 9239 5196	BOSANSKI 9679 9861	Nuää 9679 9866	Italiano Español Türkçe
Internet www.greaterdandenong.com	İşit 9679 9862	Српски 9679 9867	Shqip Malti МАКЕДОНСКИ
Email council@cgd.vic.gov.au	廣東話 9679 9863	Việt ngữ 9679 9868	Hrvatski СРПСКИ Tetum
	Ελληνικά 9679 9864	TTY 9239 5153	Soomaali فارسی Русский

إن شهية الطفل للأكل، تتغير تغييرا كبيرا بين يوم وآخر، وخاصة في عمر السنة الواحدة وما فوق، إليكم في ما يلي بعض النصائح والإرشادات التي يُمكن أن تكون بمثابة توجيهات لمساعدتكم.

الأهل هم الذين يقررون ماذا؟ ومتى؟ يجب أن يأكل الأولاد، والأولاد يقررون فقط الكمية التي يستطيعون أن يأكلوها.

إذا لم يكن طفلك جائعا في موعد الوجبة، فقد يكون هذا بسبب أنه يرغب في تناول عدة وجبات صغيرة أثناء النهار، حاولوا أن تعرضوا عليه ما يأكله كل ساعتين.

كونوا يقظين ومتنبهين الى الأولاد الذين يشربون الحليب، والمشروبات الحلوة وعصير الفاكهة، بكثرة بين وجبات الطعام، فهذا من شأنه أن يقلل من شهيتهم للطعام ويؤدي الى متطلبات زائدة في طريقة ونوعية الطعام صعبة التحقيق والى صراع مستمر بين الأهل والطفل في أوقات وجبات الطعام.

تابعوا باستمرار عرض الأطعمة الجديدة على الطفل و التي لم يسبق للطفل أن أكل منها. فقد يتطلب ذلك تكرار المحاولات معه الى ما يقرب من العشر مرّات لكي يقتنع الأطفال بأكل أطعمة جديدة. ومع ذلك لا ترغموا الطفل بالقوة على الأكل.

شجّعوا الأولاد على تجربة أكل أطعمة جديدة وهنؤهم وأثنوا على محاولاتهم وجهودهم.

قوموا دائما بمفاجآت للطفل أثناء الأكل



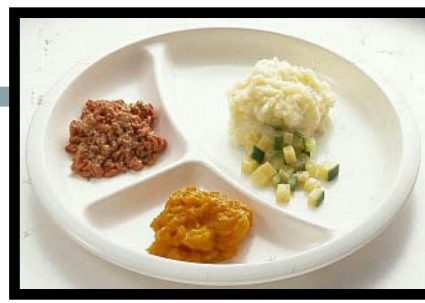
تمّ تحضير هذه النشرة وإنتاجها كجزء من مشروع "طعام لكل شخص Food for Everybody" وذلك بالتعاون والتنسيق مع فريق "صحة الأمومة والطفل" في بلدية داندنينونغ الكبرى.

من الثدي أو القنينة (الرضاعة)  
الى  
فنجان والملعقة

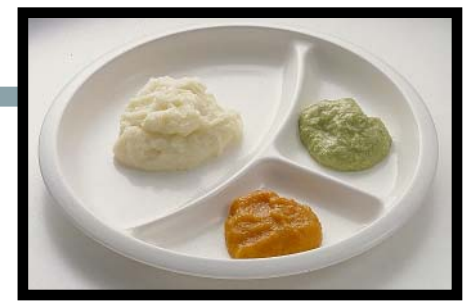
الصور هي من تقديم بمبادرة مشكورة من مؤسسة:  
Meat & Livestock Australia



الأطعمة المقطّعة التي تُمسك بالأصابع  
ما بين الـ 9 إلى 12 شهرا، 3 وجبات



الأطعمة القطع (المهروسة أو المفرومة)  
نصف منجان، 2-3 وجبات  
حوالي سن الـ 7 إلى 9 أشهر



الأطعمة الطرية والرخوة (المهروسة جيدا)  
1-3 ملاعق صغيرة، 2-1 وجبة  
حوالي سن الستة أشهر

- شجّعوا الطفل علي أن يتناول طعامه بنفسه، فتموا له الملعقة لكي يأكل بها إسوة بكل أفراد العائلة.
- يمكن أن يرضع الطفل من حليب الثدي أو حليب الفورمولا بواسطة القنينة (الرضاعة)، 3 إلى 4 وجبات في اليوم، ويجب أن يتم ذلك عادة بعد تناول الأطعمة الأخرى.
- يُمكن إضافة الحليب البقري الى وجبات الطعام المحضّرة والكاستارد، ومن ثم إعطائه في الكوب (القدح) مباشرة اعتبارا من 12 شهرا.
- إبدأوا بتعريف الطفل على البيض أو الأطعمة التي يدخل البيض في تحضيرها. إبدأوا أولا بكميات قليلة جدا، نصف ملعقة صغيرة من صفار البيض المطبوخ، ثم زيّدوا تدريجيا الكمية لكي يتمكن الطفل من أكل صفار بيضة كامل. ثم أعيدوا نفس الطريقة في إطعام الطفل زلال البيض المطبوخ. قد تحصل لدى الطفل حساسية من تناول البيض، فتظهر بثور أو ورم حول الفم، إذا حصل ذلك، توقّفوا عن إطعام الطفل البيض وإتصلوا بطبيبكم الخاص لأخذ المشورة الطبيّة.
- لا يجب إعطاء الطفل العسل قبل بلوغه سنّ الـ 12 شهرا من عمره، لأن العسل قد يحتوي على بكتيريا من شأنها أن تجعل الطفل مريضا وغير مستقرّ صحيا.

وفي حوالي سنّ الـ 12 شهرا يجب أن يكون الطفل قادرا على أن يشرب معظم السوائل مباشرة من الكوب (القدح)، ولا ضرورة من الآن وصاعدا الى إعطائه القنينة (الرضاعة) لأنها تلحق أضرارا بالأسنان الجديدة النامية. ويجب أن يكون الطفل في هذا العمر قادرا أيضا على أن يتناول نفس الأطعمة مع جميع أفراد العائلة.

عندما تجرّبون إعطاء الطفل أنواعا جديدة من الأطعمة، أعطوه القدوة الحسنة بأن تأكلوا أنتم أيضا من هذه الأطعمة أمامه لتشجيعه.

- يكون الطفل في هذا العمر مُهينا وجاهزا لتجربة الأطعمة المقطّعة قطعاً صغيرة وطريّة، وأطعمة مقطّعة بطريقة جيّدة، هذه الأنواع من الأطعمة تشجّع الطفل على أن يتعلّم كيف يمضغ.

**لحوم وبدائل لحوم:** البقر، الغنم، الخنزير، الدجاج، السمك، الكبد، الفاصولياء والبقول والعدس. إنه مهم جدا أن تُعطى للطفل الأطعمة الغنيّة بعنصر الحديد لكي يحصل على نمو قوي.

**أطعمة مشتقات الحبوب:** المعكرونة، الرز، المعجنات، الخبز، محضّرات أساسها الحبوب لوجبات الفطور، مثل الويتبيكس، رقيقات الرز، أو الشوفان (الأوت Oat) المرقق والسميد (العصيدة).

**أطعمة مشتقات الحليب:** الجبنة، اللبن (الزبادي) الطبيعي، الكاسترد.

**الفاكهة والخضار:** الخضار المطبوخة الطرية مثل القرنبيط، الجزر الأبيض، الجزر، السبانخ والبازيلاء.

يجب على الأطفال أن يبدأوا بشرب المياه من الحنفيات بواسطة الكوب (القدح). إن أصناف عصير الفاكهة غير مستحبة وغير مفضّلة ولا يُوصى بها لأنها تتضمّن نسبة مرتفعة من السكر وهذا ما يلحق ضررا كبيرا بالأسنان التي تكون في طور النمو.

إذا كان هناك في العائلة، تاريخ أكيد لحساسيات معيّنة، فإنه يكون من الأفضل تأجيل إعطاء الطفل الألبان والسمك والقمح الى ما بعد سن الـ 12 شهرا من عمره.

- إن حليب الثدي أو حليب الفورمولا، هي كلّ ما يحتاجه الطفل لغاية الـ 6 أشهر من عمره، ويبقى هذا هو الأكثر أهمية على الإطلاق. أطعمي الطفل الأغذية والأطعمة بالملعقة بعد إطعامه بالحليب.
- إبدأي بنوع جديد واحد فقط في كلّ مرّة، وانتظري حوالي 3-5 أيام قبل أن تبدأي بإعطائه نوعا جديدا آخر من الطعام، بهذه الطريقة تعرفين ما إذا كان لدى طفلك أيّة ردّة فعل نتيجة الطعام الجديد.
- لا تضيفي الملح أو السكر أو العسل الى الطعام.

بعض الأطعمة التي يوصى أو يُنصح بإعطائها أولا هي: مسحوق أو رقائق حبوب الرز، ممزوجة إما بحليب الثدي أو بحليب الفورمولا أو بالماء المبرّد بعد غليّه، فهذا يتضمّن عنصر الحديد، وله نسبة متدنّية جدا من مخاطر التسبّب بالحساسية.

**الخضار المهروسة جيّدا وناعما،** مثل الجزر، البطاطا، القرع، البطاطا الحلوة، والبروكولي والكوسى.

الفاكهة المهروسة جيّدا وناعما، مثل الموز، التفاح والإجاص الناضجة تماما، البطيخ الأصفر، والأفوكادو.