



تنوع وملمس الطعام في عمر 6-12 شهراً

- ابدئي بتقديم طعام الأسرة المسحوق
- انتقلي للطعام المهروس ثم المفروم
- بعمر ثمانية أشهر سيبدأ طفلك بالاستمتاع بالطعام الذي يؤكل باليد.
- دعي طفلك يختبر الطعام عبر تقديم أنواع وألوان مختلفة من الطعام. وقد يتطلب الأمر عدة محاولات قبل أن يتقبل بعض الأطعمة.
- إن الفوضى وبقص الطعام وتقيؤه أثناء الأكل أمور طبيعية (التقيؤ الإرادي يساعد في منع طفلك من الإختناق)

سلامة الغذاء

- اُبقي مع طفلك في أوقات الطعام
- استعملي مقعداً مع الكراسي العالية
- بالنسبة للأطفال دون 12 شهراً من العمر، تجنبي المكسرات الكاملة والبذور والفواكه والخضار القاسية والعسل والبيض النيء
- تجنبي شاي الأعشاب والمشروبات الغازية

متى تبدأين بالأطعمة الصلبة

يُنصح بالرضاعة الطبيعية بشكل حصري حتى حوالي عمر 6 أشهر. إن البدء باستعمال الأطعمة الصلبة بدءاً من عمر 6 أشهر تقريباً أمر ضروري لتلبية الاحتياجات الغذائية والتنموية للطفل. يكون طفلك جاهزاً لكي يجرب أنواعاً مختلفة من الطعام غير الحليب عندما:

- «قذف اللسان» الإرادي (الذي يدفع الطعام خارج الفم) قد اختفى
- يتمكن من الجلوس بشكل مستقيم عندما يكون مسنوداً
- ويستطيع التحكم بحركة رأسه ورقبته بشكل جيد.
- يظهر اهتماماً بالآخرين وهم يأكلون

إن من شأن القدوة الجيدة في الأكل والاستمتاع بالطعام أن تشجع طفلك كي يتعلم عادات صحية في تناول الطعام.

ماذا أعطي الطفل بعمر 6-12 شهراً

ابدئي بالأطعمة الغنية بالحديد مثل الحبوب المعززة بالحديد، واللحم والدواجن والسّمك، والخضار والفواكه والبقوليات والتوفو.

يمكن البدء بتقديم الأطعمة بأي ترتيب وبالكميات التي تناسب طفلك، وذلك حتى يتمكن من تناول أنواع مختلفة من طعام الأسرة من مجموعات الطعام الخمس (انظري الصفحة التالية). يمكن تقديم أكثر من نوع جديد من الطعام في كل مرة.

قدمي وجبات صغيرة وكثيرة واتركي الحرية لطفلك لكي يقرر متى يكون قد شبع. لا تجبريه على أن يأكل أكثر مما يحتاج. تتمثل المؤشرات التي تُظهر بأن طفلك قد حصل على ما يكفي من الطعام في: الإشاحة بوجهه أو النظر بعيداً، دفع الطعام خارج فمه أو إغلاق فمه، أو اللعب بالطعام أو رميه. تذكرني بأنه في هذه المرحلة المبكرة يظل الحليب جزءاً مهماً من غذاء طفلك.

الحليب والشراب

- ينصح بالرضاعة الطبيعية من الولادة وحتى عمر 12 شهراً وأبعد من ذلك، طالما أن الأم والطفل سعيدان في الاستمرار في ذلك.
- يمكن أن يقدم الحليب قليل الدسم ابتداءً من عمر الستين (أمّا الحليب خالي الدسم فليس قبل عمر 5 سنوات)
- تجنبي عصير الفاكهة - إن ماءً من كوب وحبّة فاكهة حقيقية هي أفضل لطفلك!
- ابتداءً من عمر 12 شهراً يمكن تقديم حليب البقر في كوب. لا داعي لحليب «خاص بالأطفال» لطفل معاف.

تشمل المؤشرات التي تُظهر أن طفلك يحصل على ما يكفي من حليب الأم:

- الرضا العام بعد الرضاعة. من الطبيعي أن يمر طفلك في الأشهر الأولى بفترة غير مستقرة كل يوم، وقد يريد أن يرضع من الثدي بصورة متكررة أكثر.
- في الأسابيع الأولى، سيبلل طفلك 6 حفاضات أو أكثر كل يوم. ويكون البول شاحباً ويميل لونه إلى الصفرة.
- ويكون برازه طرياً، ويحصل التبرز مرات عديدة في الأسابيع الستة إلى الثمانية الأولى. ويكون الطفل متيقظاً ونشيطاً وبلون جلد صحي.

لمزيد من المعلومات راجعي كتيب «إرضاع طفلك» من وزارة الصحة في نيوساوث ويلز، أو قومي بتحميل نسخة من موقع أطفال وعائلات نيوساوث ويلز

www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

هل تحتاجين للمساعدة؟ لا تترددي في أن تطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء ومن ممرضة صحة الطفل والأسرة، أو اتصلي على خط العناية من كاريتان على الرقم:

1300 CARING (1300 227 464)

الوجبات الغذائية اليومية الموصى بها من 12-24 شهراً

مجموعة الطعام	حجم الوجبة	الوجبات اليومية	أمثلة على الوجبات
الخبز والحبوب والأرز والشعرية والمعجنات	40 غم	4	شريحة من الخبز نصف كوب من الحبوب نصف كوب من الأرز الشعيرية المعجنات المطبوخة 4 قطع صغيرة من البسكويت بحجم اللقمة
الخضار والبقوليات	75 غم	3-2	خضار السلطة الخضار المطبوخة حبة بطاطا صغيرة/ بطاطا مهروسة الفاصولياء والبازيلاء والعدس المطبوخ
الفواكه	150 غم	1/2	نصف حبة فواكه متوسطة الحجم حبة فواكه صغيرة نصف كوب من الفواكه المعلبة
الحليب ومشتقات الألبان	250 غم	1-1.5	كوب من الحليب (250 مل) علبة (4/3 كوب) من اللبن (الزبادي) (200 غم) قطعتان من الجبنة (40 غم) كوب من الكسترد (250 مل)
اللحم وبدائل اللحم	65 غم	1	لحم أو دجاج أو سمك مطبوخ (مثلاً ربع كوب من اللحم المفروم) شريحة رقيقة من اللحم المشوي أو البارد بيضة واحدة ربع كوب من الحبوب\العدس المطبوخ

المصدر: المجلس الوطني للصحة والأبحاث الطبية (2013) - NHMRC تناول الطعام للحفاظ على الصحة، القواعد الإرشادية الأسترالية للصحة الغذائية - ملخص، ص 43

هل تحتاجين للمساعدة؟

يُنصح بفحص النمو المنتظم بواسطة أحد ممتهني الصحة المختصين بالأطفال.
إذا كنت قلقة حول طفلك فزوري ممرضة صحة الطفل والعائلة أو طبيبك
العام، أو اتصلي على خط العناية (Careline) على الرقم
1300 Caring (1300 227 464)

أفضل النصائح لعادات أكل صحي

- شجعي طفلك على أن يكون نشيطاً
- قدمي مجموعة متنوعة من الطعام الغني بالعناصر الغذائية
- ابدئي اليوم بفتور جيد
- قومي بالحد من كمية الدهون في الطعام
- تجنّبي إضافة السكر والملح للأطعمة
- اشربي الكثير من الماء (فوق 12 شهراً)
- تباطئي واسترخي واستمتعي بأوقات الوجبات العائلية معاً

www.karitane.com.au

ص. ب. 241، فيلاوود ولاية نيوساوث ويلز 2163
هاتف: 02 9794 2300 فاكس: 02 9794 2323
رقم الأعمال الأسترالي (ABN) 25 000 018 842
رقم الهيئة الخيرية: 12991
للحصول على معلومات حول تربية الأطفال
www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
خط العناية (Careline) 1300 CARING (1300 227 464)

تم التحديث في مايو 2016 - FAM006
المراجع متوفرة عند الطلب.
تمت المراجعة من قِبَل العميل