



دليل مراحل

القطام

للأطفال

الأكلات الصحية
الغنية بالحديد



DANONE

خلي أساسهم حديد ...

٠٠ طفلك في عمر التسعة أشهر ٢١

- ٢٢ الممنوع و المسموح عند عمر التسعة أشهر
- ٢٣ أهم النصائح
- ٢٤ قائمة التسوق
- ٢٥ روتين التغذية اليومي



٠٠ الفطام ٢

- ٣ علامات إستعداد الرضيع للطعام
- ٤ الأدوات اللازمة
- ٨ دور الحليب في الفطام
- ١٠ هل يحصل طفلك على الحديد الكافي؟



المحتويات

٠٠ طفلك في عمر السنة الأولى ٣١

- ٣٢ الممنوع و المسموح عند عمر السنة
- ٣٣ أهم النصائح
- ٣٤ قائمة التسوق
- ٣٥ روتين التغذية اليومي



٠٠ طفلك في عمر الستة أشهر ١١

- ١٢ الممنوع و المسموح عند عمر الستة أشهر
- ١٣ أهم النصائح
- ١٤ قائمة التسوق
- ١٥ روتين التغذية اليومي

القطام

القطام هو المرحلة التي يبدأ فيها طفلك رحلة من الإعتدال الكلي على الرضاعة إلى عالم مثير من الأطعمة و المصادر الغذائية الأخرى.

يُوصى باستمرار الرضاعة الطبيعية أثناء عملية القطام، فمنذ بداية عمر ال ٦ أشهر، تزيد احتياجات طفلك فهي لا تقتصر على الحليب فقط بل تشمل أيضا الحصول على جميع المواد الغذائية. تقديم الغذاء الصحي لطفلك منذ البداية سيساعد على التمتع بمذاق الأطعمة الصحية طوال حياته.

الأطعمة التي يحتاجها طفلك في هذه المرحلة تختلف بشكل كبير عن الأطعمة التي تحتاجها أنت ، لذلك يجب السماح لطفلك باختيار مذاق الأطعمة المفضلة لديه.

علامات إستعداد الرضيع للطعام ؟

4

القدرة على ابتلاع الطعام، فإذا كان الطفل مستعداً فسيقوم بدفع الطعام داخل فمه بحيث يدخل الطعام للفم أكثر من كونه على وجهه حول الفم.



7

أن يظهر اهتمام بالأطعمة التي تتناولها



انتبهي

عندما يكون صغيرك مستعد لتناول المزيد من الأطعمة و ليس فقط الحليب ، سيحاول إيجاد طريقة لإخبارك بذلك.و لكن إذا بدء طفلك في إظهار علامات الفطام قبل ٦ أشهر ، يُرجى إستشارة طبيب الأطفال.

3

استطاعته البقاء في وضعية الجلوس و تثبيت رأسه



2

أن يجلب الأشياء و يضعها في فمه



الأدوات اللازمة

تأكد من نظافة الأدوات المستخدمة



أحرصى على نظافة الأدوات فالجهاز المناعي للطفل لم يكتمل نموة بعد ، لذا قد تصيبهم بعض الجراثيم مما تسبب لهم مغطس . لذا فإن النظافة هى عنصر هام للغاية عند إستعداد طفلك للطعام.



علب ببيركس



ملعق أطفال ملونة



سطنيات (أطباق)



بافتات (مرايل) أطفال



يجب أن

تقومى دائما بغسل يديكى قبل وبعد تجهيز الطعام لصغيرك.
تقومى بغسل جميع الأدوات البلاستيكية، والأوعية ، والأطباق و الأكواب بالصابون والماء الساخن ثم قومى بتعقيمهم عن طريق وضعهم في الماء المغلي لمدة ٥ دقائق وذلك يناسب الطفل في عمر الأثني عشر شهرا.



أوانى مكعبات الثلج

التخزين الآمن لطعام طفلك



1 يُترك الطعام المطبوخ بالتلاجة.



2 يُغَطَّى الطعام المطهو ويتناوله الطفل في غضون ساعتين. إذا بقي الطعام لفترة أطول خارج التلاجة، فعليك إعادة تسخين الطعام جيداً بحيث يصل لدرجة الغليان.

3 و من الممكن أن يتم تحضير الطعام مسبقاً ثم تجميده على شكل أجزاء صغيرة باستخدام أواني مكعبات الثلج أو الأوعية الصغيرة. (سيكتفي طفلك بتناول كميات صغيرة في البداية، وذلك يعني أنك ستهدرين كميات أقل من الطعام وستحافظين أيضاً على العناصر الغذائية الهامة بالطعام).



تحضير الطعام

الطهي على البخار

هي أفضل طريقة للحفاظ على فيتامينات ومعادن الطعام وايضا المذاق الجيد، كما انه يسهل تحضيرها فأنت لا تحتاجين إلى أي من المعدات الباهظة؛ فقط ضعي مصفى فوق وعاء من الماء المغلي جيداً.

الغليان

قوى باستخدام أقل قدر ممكن من المياه والحفاظ على المياه المتبقية لتخفيف الطعام المهروس.

طهي اللحوم والأسماك

• يمكن طهي الأسماك واللحوم الخالية من الدهون، مع مراعاة عدم إضافة المزيد من الزيوت أو الدهون.
كما يجب أن يتم طهي اللحوم جيداً (وإذا يكون بها قطع غير مطهية جيداً).

• يجب أن تكون الأسماك طازجة منزوعة الجلد. يُرَجَى الابتعاد عن الأطعمة الملونة.

• يجب أن تكون اللحوم والأسماك خالية من العظام والشوك.



أهمية الحديد

هناك تغيرات عديدة تطرأ على رضيعك في السنوات الأولى. فالسنوات الأولى من حياة الرضيع تكون مليئة بالنمو والتطور بشكل ملحوظ. يحتاج الرضع والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عمر ال ٦ وإلى ٢٤ أشهر إلى أضعاف غنية بالحديد وعناصره الهامة. فمنذ بداية عمر ال ٦ إلى ١٢ أشهر يحتاج الطفل إلى ١١ ملجم / يوم.

• أما من عمر ١٢-٢٤ أشهر يحتاج الطفل إلى ٧ ملجم / يوم

• من الضروري تجنب الإصابة بفقر الدم ونقص الحديد

• يحتاج طفلك إلى الحديد لأنه يساهم في جهاز المناعة بوظيفته الطبيعية

• الحديد يساهم في وظيفة الإدراك الطبيعي لدى الأطفال

للمعهد الوطني للصحة بالولايات المتحدة ، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، الحديد: صحيفة وقائع الملحق الغذائي ، متاحة على <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>

According To The National Institutes of Health, U.S. Department of Health & Human Services. Iron: Dietary Supplement Fact Sheet, available at

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>

هل
تعلمين

معظم الرضع كاملي النمو لايتعرضون إلى نقص الحديد حتي ٤-٦ أشهر من ولادتهم.

فقر الدم ونقص الحديد

المتطلبات اليومية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من ٦ إلى ١٢ شهراً هي : ١١ ملجم من الحديد. يؤثر فقر الدم ونقص الحديد سلباً علي الشهية، والنشاط البدني والمستوي العقلي(الفكري).

تشمل أعراض فقر الدم عند الأطفال ، الأرقاق ، والتفيح ، وفقدان الشهية ، وبرودة اليدين والقدمين ، وشحوب الجلد ، ازرقاق الشفاه و هشاشة الأظافر.

Reference:

1- Saloojee H, Pettifor JM. Iron deficiency and impaired child development: The relation may be causal, but it may not be a priority for intervention. *BMJ: British Medical Journal.* 2001; 323(7326): 1377.

2- Aaltonen S, Latvala A, Rose RJ, et al. Motor development and physical activity: a longitudinal discordant twin-pair study. *Medicine and Science in sports and exercise.* 2015; 47 (10): 2111.

3- American Society of Hematology. Iron-Deficiency Anemia, available at <http://www.hematology.org/Patients/Anemia/Iron-Deficiency.aspx>, last accessed September 2016.

4- Lobera IJ. Iron deficiency and cognitive functions. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2014; 10: 2087–2095

5- Parkin PC, Maguire JL. Iro

دور اللبن في الفطام

خلال المراحل الأولى من الفطام ، لن يتمكن طفلك سوى تناول كميات ضئيلة من الطعام ، لذلك سيظل الحليب هو المصدر الحيوي و الأساسى للمواد الغذائية.

في حالة الرضاعة الطبيعية

يمكن أن يؤثر الطعام الذي تتناوله على جودة حليب الثدي، لذلك فأتباعك لنظام غذائي صحي متنوع ليس مفيداً لك فقط ولكنه سيساعد طفلك في مرحلة الفطام

لذا عليكى

الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن أثناء فترة الرضاعة الطبيعية ، كما لا تنسى القيام ببعض التمارينات الرياضية الخفيفة ، وعن المشروبات، تذكرى أن عليكى شرب الكثير من السوائل حتى تتجنبى الجفاف.

الحليب البقري والقطام

يجب ألا يتناول الأطفال حليب الأبقار أو حليب الماعز أو حليب الصويا نظراً لأن تناول تلك الألبان لن توفر للطفل القدر الكافي من الحديد، بل وربما قد تؤدي إلى فقر الدم ونقص الحديد.

يحتوي الحليب البقري، حليب الماعز ، وحليب الصويا على القليل من الحديد كما يصعب علي جسم الرضيع امتصاصه.

الحليب البقري يحتوي على بروتينات قد تصيب الرضيع بفرط الحساسية كرد فعل معاكس والسبب يرجع إلي عدم نضوج جهازه الهضمي بعد.

حليب الرضاعة الطبيعيه

ينصح بحليب الرضاعة الطبيعيه بدلاً من الحليب البقري وذلك للعديد من الأسباب الغذائية والطبية



سمك



فراخ



بيض



سبانخ



عدس



حمص



بروكلي



بطاطس



لحم



أمثلة على الأغذية
الغنية بالحديد

لطفلك في عمر ٦ شهور - سنة

أشهر

طفلك الـ 6
في عمر

تطور الطفل المعرفي (القدرة على التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- ينظر إلى الأشياء الغريبة .
- يضع الأشياء في الغم .
- يُظهر فضول للتعرف على الأشياء من حوله ويحاول الحصول على أشياء يُصعب الوصول لها.



الحركة / النمو البدني

- يتحرك في كلا الاتجاهين (من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام).
- يبدأ في الجلوس مع المساعدة .
- يحبو للخلف و للأمام ، ويمرر الأشياء من يد إلى أخرى.



المسموح و الممنوع في عمر الستة أشهر

الممنوع

1 **تجنبى** إعطاء طفلك الحليب البقري لأنه مصدر ضعيف للحديد وقد يؤدي إلي فقر الدم ونقص الحديد.

2 **تجنبى** إعطاء طفلك الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية.

- عسل
- بسكويت
- حلويات
- مربى
- العصائر



منظمة الصحة العالمية

the global prevalence of anaemia in 2011

ما يقرب من 50% من المصريين يعانون من فقر الدم ونقص الحديد

المسموح

1 **مراقبة** نمو صغيرك تعد وسيلة جيدة لمعرفة إذا كان الطفل يحصل على القدر الكافى من التغذية وايضا للتأكد من صحة.

2 **التركيز** على الأطعمة الغنية بالحديد مثل السبانخ، والبروكلي، واللحوم، والأسماك، والبيض، والعدس، وبالزلاء الخضراء والكتنالوب لتجنب خطر نقص الحديد

3 **التأكد** من حصول طفلك على حوالي كوبين من حليب الرضاعة الطبيعيه أو الحليب الصناعى في حالة تعذر الرضاعة الطبيعيه بعد استشارة الطبيب المختص يومياً لضمان حصوله على ما يكفيه من الحديد وذلك لأن مستوى الحديد الطبيعي لذي الطفل يبدأ فى الانخفاض منذ الولادة.



نصائح مهمة



- قدمي لصغيرك **المزيد من الحب والتشجيع!** فتذوق الأطعمة للمرة الأولى تعد حدث هائل يقوم به طفلك !
- لذا دعى الطفل **يلمس الطعام ويلتقطه** ويطعم نفسه، **فسيساعد ذلك على تطوير النمو والحركة لدية.**
- لا تجبري طفلك على الطعام ، فإذا قام برفض الطعام التكميلي في أول الأمر قومي بتأجيله لبضعة أيام وتأكدي من إن طفلك ليس مريضاً أو حاولي تغيير نوع الطعام أو ملمسه ، ففي بعض الأحيان يحتاج الطفل لتكرار المحاولة نحو ٨ أو ١٠ مرات حتي يتقبل و يحب مذاق الطعام الجديد.



بدءاً من عمر ال ٦ أشهر ، يحتاج طفلك إلى **٢-٣ وجبات تكميلية** في اليوم (٣٠٠ سعرة حرارية في اليوم)

Reference to the Human energy requirements Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Rome, 17-24 October 2001



يجب أن يكون **قوام الطعام ناعماً ومهروساً**، فقد بدأ طفلك للتو في تجربته على البلع ، لذلك يجب أن يكون نسيج الطعام سهل الحركة في الفم.



قائمة التسوق

هجنه
بطلاطين
كوسه
بروكلي
تفاح
موز
كشمري
نعنع

الحليب

حليب الأم أو وجبة خفيفة بعد الظهر إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعي متوفرًا (بناءً على إستشارة الطبيب)

في الصباح الباكر

عند الأستيقاظ حليب الأم أو الحليب الصناعي إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعي متوفرًا (بناءً على إستشارة الطبيب).

الغدا

- الخضروات أو الفاكهة المهروسة مثل الجزر والكوسه
- النشويات (مثل البطاطس، البطاطا، الأرز)
- السمك/ اللحم المطهو على البخار، جم في اليوم أو 1/4 بيضة مسلوقة

إدخال الغذاء التكميلي لا يعني تقليل أو إنهاء فترة الرضاعة و لكن عليكى الأستمرار فى الرضاعة الطبيعية أو رضاعة حليب الأطفال الصناعي لمدة تصل إلى ٢٤ شهرًا.

روتين التغذية اليومي

لطفلك في عمر ٦ - ٩ أشهر

العشاء

الفاكهة والخضروات المهروسة - حليب الأم أو الحليب الصناعي إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعي متوفرًا (بناءً على إستشارة الطبيب).

الإفطار

- نصف كوب من حبوب الفطور الغنية بالحديد
- حليب الأم أو الحليب الصناعي إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعي متوفرًا (بناءً على إستشارة الطبيب)
- فواكه مهروسة (مثال: التفاح، والموز، والكمثرى أو الخوخ).

انظري إلى
الوصفة التالية

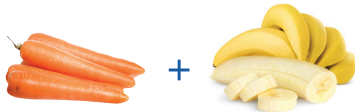
قدمي لطفلك نفس الطعام لمدة يومين أو ثلاثة قبل تقديم طعام جديد للطفل ليتذوقه.



هل تعلمي
ان البطاطس
والبطاطا

مصدرًا مثاليًا للحديد؟

إن البطاطس /البطاطا يعتبران
المكون الأساسي لیتهم مزجهما
مع الخضروات أو الموز ؛كأول
طعام صحي مفيد يمكنك
إعطائه لطفلك.



قومي بمزج البطاطا مع واحد من المكونات
التالية : موز - جزر (١٥٠ جرام من الفاكهة
/خضروات)



امزجي البطاطا مع واحدة من : البروكلي -
جزر - الكوسة - (١٥٠ جم من الفاكهة /
الخضروات)

وجبة البطاطس / البطاطا المهروسة

(بداية من عمر الستة أشهر ، تكفي أربع وجبات)

المكونات

- ٥٠ جم من البطاطس او البطاطا المهروسة
- الحليب الصناعي أو ماء مغلي مبرد

طريقة التحضير

- أغسلي و قشري البطاطس أو البطاطا.
- قطعها إلى مكعبات صغيرة وضعها للطهي على
البخار من ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تلين .
- أتركها لتبرد قليلاً ، ثم أضغى ٤ ل ٥ ملاعق كبيرة من المياه
أو حليب الحليب الصناعي .
- امزجها باستخدام محضر الطعام أو خلاط اليد حتى تصبح
سائلة وطرية ، أضغى المزيد من السوائل عند الحاجة.

- يحتاج الرضع إلى الحديد من أجل النمو السليم وتكوين خلايا الدم الصحية.
- يحتاج الطفل إلى ١١ مجم من الحديد يوميًا لمدة ٦ أشهر.
- يوجد في البطاطس ٠,٣٥ مجم / ١٠٠ جم من الحديد.

According To The National Institutes of Health, U.S. Department of Health & Human Services. Iron: Dietary Supplement Fact Sheet, available at <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>

وجبة مهروس البروكلي

(من ٦ أشهر تكفى ٢-١ وجبة)

هل تعلمي أن
البروكلي

مصدرًا لفيتامين سي؟

لا تطعمي طفلك عندما يكون في حالة نعاس وترغميه على تناول الطعام، فقد يزيد ذلك من التوترو يقلل من الشهية. يجب أن تكون وجبات الطعام فترات سعيدة ومريحة.

كوني مبدعة وأضيفي المزيد من العناصر الغذائية:

قومي بمزج البروكلي بالبسايخ أو البطاطا المهروسة



المكونات

- ١٠٠ جرام من البروكلي .
- الحليب الصناعي أو ماء مغلى مبرد .

طريقة التحضير

- اغسلي البروكلي وضعيها على البخار لمدة ٨-١٠ دقائق حتى ينضج .
- برديه قليلا ، وأضيفي له ٢-٣ ملاعق كبيرة من الماء أو الحليب .
- أمزجيه باستخدام محضر الطعام أو خلاط اليد حتي يصبح سائلا ، أضيفي له الماء عند الحاجة ليصبح أكثر سيولة .

- يلعب فيتامين سي دورًا هاماً في زيادة قدرة الجسم على مقاومة العدوى .
- يحتاج الطفل في عمر ال ٦ إلى ٩ أشهر إلي ٢/١ كوب من البروكلي المطبوخ لتغطية احتياجاته اليومية من فيتامين سي .

هل تعلمي أن
التفاح
والموز

يعتبران من أفضل
المكونات الصحية
المفيدة التي يمكنك
إعطائها لطفلك؟

احذري

تأكدى أن الطعام ليس ساخناً جداً
قبل إعطائه لطفلك، عن طريق اختبار
درجة حرارة الطعام باستخدام
معصمك. يجب أن تماثل درجة حرارة
الطعام درجة حرارة الجسم - لذلك
لا ينبغي أن تشعرى إن الطعام ساخن
أو بارد على بشرتك.

وجبة مهروس التفاح والموز

(بداية من عمر ال 6 أشهر، تكفي وجبة واحدة)

المكونات

- 1 تفاحة متوسطة الحجم (التفاح الطري سيسهل طهيه عن التفاح الصلب) .
- 1 موزة متوسطة .
- الحليب الصناعي أو ماء مغلى مبرد .

طريقة التحضير

- قشرى التفاح والموز وقطعيهما إلى قطع صغيرة ثم قومى بتقليبهما .
- حضرى وعاء ثم ضعى ٧٥ مل (٥ ملاعق كبيرة) من الماء حتى الغليان ، ثم قلبى المزيج وأخفضى الحرارة وضعى الغطاء .
- قومى بطهيهما على نار هادئة ، مع التقليب من حين لآخر ، لمدة ١٠-١٥ دقيقة .
- بعد أن تصبح لينة الغوام ، قومى برفعها من على النار حتى تبرد قليلاً، ثم أضيفى ٤-٥ ملاعق كبيرة (٧٥ مل) من الماء أو الحليب الصناعي .
- امزجيهما باستخدام محضر الطعام أو خلاط اليد حتى يصبح الغوام متجانساً ، أضيفى له الماء عند الحاجة ليصبح أكثر سيولة .



يرجى الأخذ
بالاعتبار

مع كل هذه المذاقات الجديدة

تمهلي على طفلك حتي تعطية فرصة الإستمتاع بهذة الأطعمة الجديدة. إسمحي لطفلك بتجربة مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضراوات الملونة المختلفة، قدميها لة واحدة تلو الاخر أو قدميها في شكل مزيج بسيط مستساغ للطفل بشكل تدريجي على مدى بضعة أيام. في بعض الأحيان يستغرق الأمر أكثر من ٨ مرات ليستطيع طفلك أن يتذوق طعاماً جديداً



كوني مبدعة واخلطي هذا المزيج مع البطاطا أو الموز

وجبة مهروس الخوخ

(بداية من عمر ال ٦ أشهر، تكفي وجبة أو وجبتين)

المكونات

- ثمرة خوخ ناضجة تماما .

طريقة التحضير

- أغسلي الخوخ و ضعيه في الماء المغلي ، ثم قومي بإزالته بعد ا دقيقة ، وقشريه عندما يبرد.
- قومي بتقطيع الخوخ إلي نصفين ثم إزالة البذرة و تقسيمه الي قطع.
- إمزجيه بإستخدام محضر الطعام أو خلاط اليد حتي يصبح متجانس و لين القوام، أضيفي له الماء عند الحاجة ليصبح أكثر سيولة.

من المهم أن

- تخلصي من بقايا الطعام الذي تناوله طفلك مباشرة ، خوفاً من أنتقال البكتيريا من لعاب طفلك

هناك اقتراحات أخرى إذا كان
طفلك يرفض الغذاء التكميلي

قد يستغرق الأمر من ٨ إلى ١٠ مرات
حتى يستساغ طفلك الطعام
الجديد وبالتالي حاولي مرة أخرى
بتقديم كمية صغيرة في كل مرة
قومي بتأجيل المحاولة لعدة أيام ،
ثم حاولي مرة أخرى.

تأكدى من عدم وجود أسباب مرضية
تدفع طفلك لرفض الطعام.

قومي بتغيير (النوع ، طريقة التقديم
، القوام، أدوات) الطعام.



وجبة مهروس الكوسة / قرنبيط

(بداية من عمر ال ٦ أشهر ، تكفي وجبة أو وجبتين)

جربى كل نوع على حدة ثم امزجيهما لطفلك ، ثم قدمى له هذا المزيج.

وصفة غنية
بفيتامين (سي)



المكونات

- ا كوسة متوسطة الحجم .
- ٥٠ جرام قرنبيط .
- الطيب الصناعي أو ماء مغلى مبرد .
- ا ملعقة كبيرة من الزيت النباتي .

طريقة التحضير

- أغسلى الكوسة وقشريها، ثم قطعيها إلى
مكعبات صغيرة الحجم نصف ثمرة قرنبيط .
- ضعهما على البخار للطهى لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى
تصبح لينة .
- أتركيها لتبرد قليلاً ، ثم أضيفى ٤-٥ ملاعق كبيرة من
الماء أو الطيب الصناعي .
- أمزجيهما باستخدام محضر الطعام أو خلاط اليد حتى
يصبح قوام متجانس ليئناً، أضيفى له الماء عند الحاجة
ليصبح أكثر سيولة .

أشهر

طفلك
في عمر الـ 9

تطور الطفل المعرفي (القدرة على التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- فهو يشاهد سقوط الأشياء .
- يبحث عن الأشياء التي تختبئها .
- يلعب الأستغماية .
- يلتقط الأشياء الصغيرة بالإبهام واصبع السبابة .
- يضع الأشياء في فمه .



الحركة / النمو البدني

- يتسلق ويمشي باستخدام أطرافه الأربعة .
- يمكنه أن يصل إلى وضع الجلوس .
- يجلس دون مساعدة .
- يحاول الوقوف .
- يحيو .
- ينقل الأشياء بسلسلة بيده .



الممنوع و المسموح في عمال ٩ أشهر

الممنوع

١ **تجنبى** إعطاء الشاي للأطفال الرضع لأنه يحتوي على حمض التانيين ، مما يقلل من كمية الحديد التي يمتصها الجسم.

٢ **تجنبى** إعطاء طفلك حليب غيرمعدل مثل حليب الحيوانات (مثل البقر و الجاموس والماعز) لأنه لا يناسب احتياجات الرضيع من العناصر الغذائية.

٣ **تجنبى** البطاطاس المقلية والأطعمة المالحة والمقلية.



المسموح

١ يُنصح بالرضاعة الطبيعية حتى سن سنتين

٢ ابدئي في تحضير الأطعمة المهروسة لطفلك لأنه أصبح مستعدًا الان للمزيد من الأطعمة الجديدة

٣ شجعيه على تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل :

اللحوم المطحونة
الدواجن المطحونة
البقوليات



نصائح مهمة



- **ابتسّمى** و اظهري حماس تجاه تذوق طعام جديد، فمن الأرجح أن يقلدك و يشعر بنفس الحماس.
- **دربي** طفلك على استخدام الملعقة وإطعام نفسه، قد يكون فوضوي في بادئ الأمر لكنه سيتحسن مع الممارسة.
- **الآن** ، يمكن لطفلك أن يأكل معظم الأطعمة التي تطهيتها لبقية أفراد الأسرة لكن عليك ألا تضيفى له الملح أو التوابل الأخرى .



بدءاً من عمر ال ٩ إلى ١٢ شهر، يحتاج طفلك إلى ٣ - ٤ وجبات مكتملة يومياً تقريباً مما يعادل ٣٥٠ سعرة حرارية في اليوم. لا يزال طفلك بحاجة إلى حليب الأم أو حليب الأطفال إذا كان حليب الأم غير متوفر (بناءً على استشارة الطبيب).

Reference to the Human energy requirements Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Rome, 17-24 October 2001



في هذا العمر ، يمكن للأطفال تناول المزيد من الطعام المهروس أو الأطعمة متماسكة القوام بالإضافة إلى الأطعمة المهروسة التي قد تعرف عليها سابقاً

يجب أن

قائمة التسوق

سبانخ
بطاطا حلوة
بيروكلي
كشمري
تفاح
بطاطس
بيض
فلفل اخضر
جبنه
حماة

الغدا

- نصف كوب من الزبادى أو الجبنه أو اللحم أو السمك فيحتاج الطفل إلى مقدار ٢٠ جرام من اللحوم أو الاسماك أو ثلث من البيض المسلوق فى اليوم .
- نصف كوب من الخضار .
- حليب الأم أو الحليب الصناعي إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعيه كافي (بناء على استشارة الطبيب) .

وجبة خفيفة

- قطعة من البسكويت أو مقرمشات مخصصة للأطفال فى هذا السن أو مكعبات الفواكه



العشاء

- ٢/١ كوب من اللحم المطبوخ أو الدجاج أو مكعبات الخضروات .
- نصف كوب من المكرونة أو الأرز أو البطاطس .
- فاكهة لينة .

فى الصباح الباكر

- عند الاستيقاظ المبكر يتم تناول حليب الأم أو الحليب الصناعي إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعيه كافي (بناء على استشارة الطبيب) .

الإفطار

- نصف كوب من حبوب الفطور الغنية بالحديد
- حليب الأم أو حليب الحليب الصناعي إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعيه كافي (بناء على استشارة الطبيب)
- ٢/١ كوب من الفواكه (إذا كان طفلك قادر على إطعام نفسه)

وجبة خفيفة

- حليب الأم أو الحليب الصناعي إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعيه كافي (بناء على استشارة الطبيب)

روتين التغذية اليومي

لطفلك في عمر ٩ - ١٢ أشهر

وجبة مهروس البطاطا والسبانخ

(بداية من عمر ال ٩ أشهر، تكفي وجبة واحدة)

هل تعلمي
أن السبانخ
مصدر للحديد؟

لا يزال الحليب مصدرا مهم
للتغذية لذلك احرصى علي
تقديم الحليب لطفلك سواء كان
حليب الثدي أو الحليب الصناعي.

- يحتاج الأطفال إلى الحديد للنمو
الصحي.
- يحتاج الأطفال إلى ١١ مجم من
الحديد يوميا.
- ١٠٠ جرام السبانخ تحتوي على ما
يعادل ١٤,٢ ملجم من الحديد



المكونات

- ٥٠ جرام من السبانخ (أو حوالي نصف كيس).
- ثمرة بطاطا متوسطة.
- الحليب الصناعي أو ماء مغلى مبرد.
- ١ ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.

طريقة التحضير

- اغسلي السبانخ واطهيهما في الوعاء ثم انقعها
في الماء لمدة ٢-٣ دقائق حتى تذبل.
- اغسلي البطاطا وقشريها ، وقطعيها إلى مكعبات صغيرة
ثم ضعها على البخار لمدة ١٠-١٢ دقيقة حتى تنضج.
- اتركيهم قليلاً ثم اخلطهم معاً.

According To The National Institutes of Health, U.S. Department of Health & Human
Services. Iron: Dietary Supplement Fact Sheet, available at
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/> <https://ciqual.anses.fr/>

من
9-12
شهر

هل تعلمي أن
المانجو
والبطيخ

غنيان بفيتامين ج وفيتامين أ
هذه وصفة سهلة مع الفواكه
الطازجة التي يمكن هرسها
(بعد التقشير) بدون طهي إذا كان
ناضجة ولينة.



كوني مبتكرة و أضيفي المزيد من
العناصر الغذائية
استبدلي البطيخ بالتفاح أو الكمثرى

وجبة مهروس المانجو والبطيخ

(بداية من عمر ال ٩ أشهر ، تكفى وجبتين)

المكونات

- ½ مانجو متوسطة ناضجة أو ٨٠ جرام من مكعبات المانجو المحضرة .
- اشريحة (١٠٠جم) من البطيخ الناضج .

طريقة التحضير

- أغسلي الثمار جيدا .
- ضعي المانجو على أحد جانبيها وقطعي جانب واحد منها .
- قطعي المانجو أفقياً ورأسياً ، ولكن لا تنزعي القشرة، ثم قطعي المانجو إلى مكعبات صغيرة .
- قومي بإزالة البذور من البطيخ ، وانزعي القشرة ثم قطعي البطيخ إلى مكعبات صغيرة .
- امزجي المانجو ومكعبات البطيخ باستخدام شوكة .

- يُوصى بإطعام طفلك الأطعمة الغنية بفيتامين C لزيادة امتصاص الحديد.
- يجب تناول الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين أ يومياً.

وجبة مزيج الدجاج والخضروات

(بداية من عمر ال ٩ أشهر، تكفى وجبتين)

المكونات

- ٢ جزرة متوسطة .
- اثمرة بطاطس متوسطة الحجم .
- ٥٠ غ من الدجاج المفروم .
- املعقة كبيرة من الزيت النباتي .

طريقة التحضير

- قومي بتقشير الجزر والبطاطس وقطعيهم إلى مكعبات صغيرة
- سخني الدجاج المفروم على نار هادئة في كمية صغيرة من الماء في الوعاء ، ثم قطعي لحم الدجاج بالمعلقة.
- أضيفي الماء إلى مكعبات الجزر والبطاطا حتي تغطيهم الماء، وحين يُغلي المزيج قللي الحرارة وضعي الغطاء.
- يُطهى المزيج على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة حتى يصبح الجزر و البطاطس ليناً و متجانس القوام . ثم قومي بطهي الدجاج معهم (يجب أن تكون الدجاجة مطبوخة و بلا عصارة)
- اهرسي المزيج باستخدام شوكة.

كوني مبتكرة و اضيفي المزيد من العناصر الغذائية

استبدلي الدجاج باللحم و أستبدلي البطاطس بالكوسا أو البروكلي



لتجنب خطر أختناق الرضيع :

احرصي علي تقديم الأطعمة التي تذوب بسهولة مع اللعاب ولا يحتاج الطفل إلى مضغها.

وجبة الخضروات، المكرونة والجبن

(بداية من عمر الـ ٩ أشهر)

هل تعلمي أن
البازلاء هي مصدر
لفيتامين سي



كوني مبتكرة و أضيفي المزيد من
العناصر الغذائية
استبدلي الخضار بخليط البروكلي والسبانخ
واللحوم



المكونات

- ٦٠ جرام مكرونة .
- ١٠ جرام جبنة (قريش أو شيدر) .
- ٦٠ جرام من البازلاء الخضراء .
- ٢٠ جرام جزر .
- ملعقة كبيرة زيت نباتي .

طريقة التحضير

- تغلي المكرونة حتى تنضج .
- يتم تصفية المكرونة .
- تخلط مع الجبن المبشور والجزر .
- اضافة البازلاء المهروسة أو المطبوخة .

- تجنبي الإفراط في الرضاعة ، لكن قدمي لطفلك حلوى
الفاكهة المهروسة إذا ظل جائعًا .
- واحدة من أهم وظائف فيتامين سي الرئيسية هي تعزيز
امتصاص الحديد .

وجبة اللحم البقري والبطاطا والجزر المهروسة

(بداية من عمر ال ٩ أشهر) تكفى خمس وجبات

يجب أن

لا تقومي مطلقاً بتقديم الطعام إلا إذا كان ناضجاً تماماً فاللحوم أو الدواجن النيئة قد تحتوي على ميكروبات دقيقة ضارة فمن الممكن أن تسبب تسمم غذائي خطير لطفلك



من المهم

• استخدام ألواح التقطيع والسكاكين المخصصة للحموم النيئة والأسماك ، والخضار والفواكه علي حدا



المكونات

- ٤٠٠ جرام من البطاطا
- ٢ جزرة متوسطة
- ١٠٠ج من اللحم البقري
- ملعقة صغيرة من الزيت النباتي

طريقة التحضير

- أغسلي البطاطا والجزر، قومي بتقشيرهما، ثم قطعي الجزر مكعبات صغيرة ٢ سم.
- اطهي اللحم البقري على نار هادئة مع إضافة كمية صغيرة من الماء في الوعاء، ثم قومي بتقطيع اللحم عندما يصبح بني اللون .
- بعد دقيقة أو اثنتين ، قومي بتقليب البطاطا والجزر معاً واجعلي المياه تغطي المكعبات .
- اتركي المزيج حتى يغلي ثم قومي بتقليبه و تغطيته و قللي الحرارة و اتركي المزيج على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة ، مع التقليب مرة أو مرتين، إذا لوحظ نضوجه بسرعة ، أضيفي القليل من الماء .
- اتركيه ليبرد قليلاً ، ثم اخلطيه باستخدام محضر الطعام أو الخلاط اليدوي حتى يصبح متجانس .

سنة

1

طفلك
في عمر ال

تطور الطفل المعرفي (القدرة على التعلم والتفكير وحل المشكلات)

- يستكشف الأشياء بطرق مختلفة ، مثل الاهتزاز والضجيج والرمي.
- يجد الأشياء الخفية بسهولة.
- ينظر إلى الصورة الصحيحة أو الشيء الصحيح عندما يتم تسميته.
- يقلد الإيماءات.
- يبدأ في استخدام الأشياء بشكل صحيح ؛ على سبيل المثال ، يستخدم الكوب للمشروبات ، ويستخدم فرشاة الشعر.
- يشير بأصابعه.
- تتبع الإرشادات البسيطة مثل "التقاط اللعبة".



الحركة / النمو البدني

- يصل إلى وضعية الجلوس دون مساعدة .
- يستعد علي الوقوف .
- قد يتخذ بضع خطوات دون الامساك بشيء .
- قد يقف بنفسه دون مساعدة .



المسموح و الممنوع في عمر السنة

الممنوع

1 **تجنبى** اللحوم المصنعة مثل السوسيس والبرجر فهذه الأطعمة تحتوى على الكثير من الملح المضاف والمواد الحافظة والكثير من الدهون المشبعة.

2 **تجنبى** تجنبى الإفراط في الرضاعة ، ولكن قدمي لطفلك الحلوى مثل وجبة مهروس الفاكهة إذا كان لا يزال جائعاً.



إحذري

(ارتفاع نسبة الكالسيوم والفوسفور ، وانخفاض فيتامين ج) فقد تعيق هذه التركيبة قدرة الطفل على امتصاص الحديد من المكملات الغذائية

المسموح



1 يجب أن يتغذى الاطفال الصغر على البروتين بما في ذلك اللحوم والدواجن والسمك والبيض يومياً ايما كان ذلك ممكناً. فهذه الأغذية تمد الاطفال بالحديد والزنك والكالسيوم ، و مجموعة من الفيتامينات منها فيتامين (ب) وفيتامين (أ) و هي الفيتامينات التي عادة ما تكون ناقصة في فترة التغذية التكميلية.

2 هناك الأطعمة اللذيذة مثل الجبن والخبز المحمص أو شرائح الخضروات ، فهي وجبات خفيفة صحية و التي من الممكن التمتع بها بين الوجبات.



3 اختيار أجزاء معينة من اللحوم ، قومي بترغ الدهون قبل الطهي وتأكدى من إزالة العظام.



نصائح مهمة



- الوقت الذي تقضيه مع طفلك في أثناء وجبة الطعام يمكن استغلاله لمعرفة كلمات ومفاهيم جديدة وبالتالي لتحسن و نمو التطور الذهني لطفلك.
- قومي بتنظيف أسنان طفلك مرة واحدة على الأقل يوميًا فتنظيف الأسنان منذ سن مبكر سيجعل الطفل يعتاد على نظافة أسنانه و استخدام الفرشاة
- لا تنسى أن تغسلي أيدى طفلك قبل تناول الطعام أيضًا فانه ليس مبكرا لتعليم الطفل عادات نظيفة جيدة.



ابتداءً من عمر الـ ١٢ شهرًا ، يحتاج طفلك إلى ٣-٤ وجبات تكميلية في اليوم (٥٥٠ سعر حرارية في اليوم).
فاحرصي على إعطاء طفلك حليب الثدي أو Bebejunior إذا لم يكن حليب الثدي كافيًا (بناءً على توصية الطبيب).



يجب أن
في هذا السن ، يمكن للأطفال الصغار تناول **المأكولات الخفيفة والأطعمة اللينة** بالإضافة إلى الأطعمة المهروسة.

قائمة التسوق

بيض
سبانخ
بطاطا حلوة
بروكلي
أرز
فاولة
كمثرى
تفاح
بطاطس

جزر
فراخ



الغداء

- مقدار ٣٠ جراماً من اللحوم أو الأسماك أو نصف بيضة مسلوقة في اليوم .
- نصف كوب من الخضروات المطبوخة .
- حليب الأم أو حليب **Bebejunior** إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعية كافي (بناء على استشارة الطبيب).



وجبة خفيفة

- كوب من الجبنة المثلثات أو ٢ أو ٣ ملاعق كبيرة من الفاكهة .
- مكعبات الفواكهة .



العشاء

- نصف كوب من اللحم المطبوخ أو الدجاج سواء قطع كبيرة أو مكعبات أو بيضة واحدة
- نصف كوب من الخضروات المطبوخة الصفراء والبرتقالي
- نصف كوب من المكرونة أو الأرز أو البطاطس

في الصباح الباكر

عند الاستيقاظ المبكر يتم تناول حليب الأم أو حليب **Bebejunior** إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعية كافي (بناء على استشارة الطبيب)

الإفطار

- نصف كوب من حبوب الفطور الغنية بالحديد أو تناول بيضة واحدة مسلوقة
- حليب الأم أو حليب **Bebejunior** إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعية كافي (بناء على استشارة الطبيب)
- تناول الفواكه مثل نصف شريحة موز، كمثرى، خوخ، تفاح ، شريطين أو ثلاثة من الفراولة.

وجبة خفيفة

- ١ شريحة توست أو فطيرة من القمح الكامل مع ٢-١ ملاعق كبيرة جبنة كريمة أو زبادي مع فواكه مقطعة
- حليب الأم أو حليب **Bebejunior** إذا لم يكن حليب الرضاعة الطبيعية كافي (بناء على استشارة الطبيب)



لطفك في عمر السنة الأولى

من
1
سنة

هل تعلمي أن
البيض

من المصادر
الهامة للبروتين
و الكالسيوم
و الحديد

لا ينصح بياض البيض والبيض الكامل
حتى 1 سنة من العمر ، لأنها تحتوي
على البروتينات التي قد تسبب
الحساسية عند الرضع.



وجبة الجبنة و البيض المخفوق

(بداية من عمر ال 12 شهراً تكفى وجبتين أو ثلاثة)

المكونات

- بيضة واحدة (الصفار فقط إذا كنتي تفضلين هذا) .
- معلقتين من حليب الأم أو لبن الأطفال **Bebejunior** .
- ملعقة من الجبن الشيدر أو الجبن القريش .
- ا ملعقة زيت .

طريقة التحضير

- سخني الزيت في مقلاة صغيرة .
- اخفقي البيضة ثم ضعي عليها الجبن .
- اسكبي المزيج في المقلاة ثم يطهى لعدة دقائق ، قلبى
- باستمرار ، حتى يتم طهي البيض .
- أضيفي معلقتان كبيرتان من حليب الأم أو حليب **Bebejunior** .

لتسهيل تناول الطعام ، حاولي أن تقدم لطفلك ملعقة منحنية وضعي
تحت الطفل جرائد قديمة أو قطعة من القماش لتجنب الفوضى

وجبة مزيج البروكلي و السبانخ و الدجاج

(بداية من عمر ال ١٢ شهراً تكفى ٤ وجبات)

هل تعلمي أن
الحديد

ضروري أيضاً للنمو والتطور
والحفاظ علي وظائف الخلايا
الطبيعية، ولبناء و نمو بعض
الهرمونات والأنسجة.

وصفة غنية بالحديد

قومى بتجميد المواد الغذائية
الزائدة في صواني مكعبات الثلج، مع
وضع غطاء أو أوراق التغليف
البلاستيكية أو وضعها في كيس
بلاستيك، ثم اكتبى التاريخ عليها.
يمكن إبقاء المزيج مجمداً لمدة تصل
إلى شهر واحد.



المكونات

- ١٢٠ جم (٣٠ جم × ٤ دجاج مفروم)
- ٢٠٠ جرام من البروكلي
- ٢٠٠ جرام سبانخ
- ١ ملعقة كبيرة زيت نباتي

طريقة التحضير

- اغسلي السبانخ والبروكلي، وقطعي البروكلي الى قطع صغيرة.
- ضعيها على البخار مع الدجاج لمدة ٧ إلى ٩ دقائق حتى ينضج الدجاج (يجب أن تتأكدى من خروج العصارة).
- اتركيها لتبرد قليلاً ثم أضيفي السبانخ.
- اهرسي الدجاج بالشوكة وأضيفيها إلى مزيج الخضار، وأضيفي القليل من الزيوت النباتية إذا لزم الأمر.

من المثالي أن تتأكدى أن طفلك يأكل من كل
مجموعات الطعام الأساسية الأربعة كل يوم:

- اللحوم، الأسماك والدواجن والبيض .
- الحليب والجبن ومنتجات الألبان .
- فواكه وخضراوات .
- الحبوب، البطاطس، الأرز، منتجات الدقيق .

هل تعلمي أن
اللحوم
والأسماك

والبدائل (مثل الفاصوليا والعدس)
مصدر كبير للبروتين. سوف
يساعدون طفلك على النمو
بشكل كبير وقوي.

وصفه غنية بالحديد و فيتامين سي

أرز مع الفاصوليا والفراخ

المقادير:

- ٣ ملاعق كبيرة من الأرز المطبوخ
- ملعقة كبيرة فاصوليا وبروكلي
- ملعقة كبيرة من الدجاج

الطريقة:

تغلي الفاصوليا حتى تصبح لينه ثم
يضاف البروكلي و يتم استمرار الطهي
(بدلا من ذلك أضيفي البروكلي المطبوخ).
يُطهى الدجاج (على سبيل المثال في
الحساء أو على البخار مع الأرز).
مهروس البروكلي، والفاصوليا مع الأرز
المطبوخ جيدا.

جربي الوصفة ديه عشان
تقدمي طعم مختلف

وجبة الأرز والعدس والزيادي

(بداية من ١٢ شهراً ، تتراوح من ٣ إلى ٤ وجبات)

المكونات

- ٣ ملاعق كبيرة من الأرز المطبوخ .
- ٢/١ ملعقة كبيرة من العدس .
- ٣ ملاعق كبيرة زيادي .
- بصل .

طريقة التحضير

- يُقلى البصل (للحصول على مذاق) دون الحصول
على اللون.
- قومى بغلي العدس حتى يصبح ليناً.
- يُطهى الأرز ويُضاف الأرز والعدس إلى البصل يترك على نار
هادئة.
- يقدم مع الزيادي.

تذكري أن

السمك + فيتامين سي في نفس الوجبة لتعزيز امتصاص الحديد

هل تعلمي أن
الأسمك
الدهنية

مثل السلمون تحتوي على فيتامين (د) ودهون الأوميغا ٣ وهو أمر مهم للتكوين السليم للعظام لأنها تساعد طفلك على امتصاص الكالسيوم.

لما تشتري سمك، اطلبي من البائع أنه يهتم أوي أنه يشيل القشور، الجلد، والشوك. والتأكدي من كده ثاني لما تيجي تطبخيه عشان تتأكدي أن مفيش حاجة منسبة.

عدم تناول فيتامين (د) مناسب من خلال النظام الغذائي أو الشمس يمكن أن يؤدي إحداه خلل في امتصاص المعدة للكالسيوم وامتصاص الامعاء للكالسيوم والفسفور وذلك سيعيق التكوين السليم للعظام.

وجبة السمك والبطاطس والبازلاء

(بداية من ١٢ شهراً تكفى ٣ وجبات)

المكونات

- ٨٠ جرام سمك منزوع الجلد ، أبيض ، خالي من العظم
- ١٥٠ مل من طيب **Bebejunor** .
- ١٨٠ جرام بازلاء المجمدة، تترك لتفك
- اثمرة بطاطس متوسطة الحجم

طريقة التحضير

- اغسلي السمك ثم جففيه باستخدام ورق المطبخ .
- مرري أصابعك عليها للتحقق من عدم وجود العظام .
- يطهى الطعام على البخار أو في وعاء دون الحصول علي لون .
- قومي بتغطيتها وخفض الحرارة لمدة ٧-١٠ دقائق سوف تنضج بسهولة فور وضعها علي النار .
- يُضاف الحليب إلى مكعبات البطاطس والبازلاء ، حتي يصل للغلجان ، يقلب ويطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق و اتركها لتبرد قليلاً .
- عند شراء السمك وعليكي أن تتأكدي من نظافة السمك ، والجلد والهياكل ويجب التحقق مرة أخرى في المنزل قبل طهيه، وعليك تأكد من نظافة السمك .





منظمة الصحة العالمية (WHO) قد أوصت بأن المرأة الحامل و
أمهات الرضع المولودون الجدد والأطفال الصغار على علم بشكل خاص:
• إن فوائد الرضاعة الطبيعية هي الأفضل للطفل ، وتكفي الطفل بشكل خاص مع احتياجاته الغذائية وتوفير الحماية اللازمة ضد المرض.
• أهمية النظام الغذائي المتوازن للأم في دعم الرضاعة الطبيعية والرضاعة الطبيعية
• التأثير السلبي للتغذية المختلطة للطفل: التناوب بين الرضاعة الطبيعية ورضاعة اللبن الصناعي مما قد يتداخل مع إنتاج حليب الثدي.
• صعوبات التراجع في قرار عدم الرضاعة الطبيعية.
يجب أيضًا مراعاة العوامل الاجتماعية والاقتصادية عند اختيار طريقة التغذية.
يجب وضع تكلفة حليب الأطفال في الاعتبار عند معرفة مقدار الحليب المطلوب اعتمادًا على عمر الرضيع. إذا تم اتخاذ قرار باستخدام حليب الأطفال،
عندما لا ترضع الأم رضاعة طبيعية ، من المهم إعطاء تعليمات واضحة تتعلق بنوعية المياه،
طريقة التحضير الصحيحة وتوخي الحذر بعد المشورة الطبية. الاستخدام غير الصحيح قد يعرض صحة الطفل للخطر.

DNAO SAS - Capital 26 642 148 € - RCS Lyon 517 441 820 - Limonest, Ba18-530

16146 ١٦١٤٦
02-25948473



٠١٠٢٥٢٢٩٠٥٧
010 2522 9057



BebecareEgypt

www.bebecare.me

اتصل بنا :