

## Starting Solids

### البدء بالطعام

### الجماد (العادي) للاطفال

### (دليل مختصر حول البدء بالطعام للاطفال)



Health  
Sydney  
Local Health District

## تجنب

- الشراب وشراب الفواكة والكورديال والشراب المحتوي على فيتامين (C) والشاي والقهوه والشاي بالاعشاب.
  - العسل والمربى والحلويات والملبس والشكولا والعلكة.
  - الكريمة والبسكوت العادي او بالاشكولا والبسكوت المملح والناشف.
  - البطاطا المقلية (شيبس) والمأكولات المماثلة.
  - البذور والجوز والفشار والمكسرات الاخرى مثل الزبيب.
- هذه المأكولات ليست ضرورية وقد تشكل خطرا للاحضان والاطفال.

Funded by Australian Department of Health & Ageing under the National Child Nutrition program.

Produced by:  
Early Childhood Nutritionist  
Central Sydney Community Health Services  
Telephone; (02) 9515 3270

## الاطفال من ١٢ شهر من العمر

يمكن للاطفال في هذا العمر تناول الطعام العادي في البيت بعد تقطيعه لاجزاء اصغر. يمكن للاطفال الاكل بانفسهم باستعمال الملعقة او الاصابع.

يستطيع الاطفال الشرب من الفنجان (استعملوا الفناجين بصبور او بالمصاصة للتقليل من الاوساخ). لا حاجة لاستعمال القنينة (زجاجة الحليب) ويشمل ذلك قنينة الاطفال والقنينة (زجاجة الحليب) بالمصاصة وذلك لان الاطفال في هذه المرحلة ينمون ببطء ولا يشعرون بالجوع في هذه المرحلة بنفس الدرجة كالسابق. استعمال القنينة (زجاجة الحليب) يدل بان الاطفال يشربون الكثير من الحليب ويدل بالتالي بانه ليست لديهم الشهية الكافية للاكل. استعمال القنينة لفترة طويلة قد يؤدي لتعفن الاسنان.

يمكن للاطفال في هذه المرحلة شرب حليب البقر. ان مجموع مقدار استهلاك الالبان/ الحليب الذي نوصي به في هذه المرحلة ما بين ٥٠٠ حتى ٦٠٠ ملغ في اليوم (يشمل ذلك كل انواع الحليب - حليب الام والحليب المجفف وحليب البقر وحليب فولة الصويا مع الكلسيوم والجبنه واللبن والكسترد والبوظة الخ).

اذا كان الطفل لا يزال يرضع فلا تزيدي الرضاعة عن ثلاثة او اربع مرات في اليوم واعطي الطفل الماء فقط كشراب اخر علي ان لا تزيد عدد كل المأكولات المحتوية على الالبان في هذه المرحلة عن وقعتين فقط في اليوم.

اذا كان الطفل لا يزال يتناول الحليب المجفف فيجب ان لا يزيد مقدار ما يتناوله من الحليب المجفف **وجميع** الالبان الاخرى عن ٥٠٠ - ٦٠٠ ملغ في اليوم (اما اذا كات يلزم الاستمرار بالحليب المجفف لاسباب طبية فيجب بحث هذا مع الطبيب او المختص بالغذائيات).

## عند الولادة

الرضاعة هي الافضل للاطفال فان حليب الام يوفر للطفل كل ما يحتاجه للستة اشهر الاولى من العمر. الاطفال الذين لا يرضعون بحاجة للحليب المجفف للاطفال للتغذية.

## مع الوصول الي ٦ اشهر

ابدئي بتقديم الطعام الجامد مع وصول الطفل الي ٦ اشهر من العمر ولكن لا تعطي الطفل الطعام الجامد قبل ٤ اشهر من العمر.

نوصي بالاطعمة التالية:

- سيريال الرز (المحصن بالحديد) مخلوط مع حليب الام او الحليب المجفف او الماء بعد غلية وتبريدة. يمكن ايضا استعمال الرز المهروس مع انة لا يحتوي على الكثير من الحديد.
- الخضار (بورية) مثل البطاطا والقرع/اليقطين والبطاطا الحلوة والجزر والبروكلي والبزيلة والكوسى.
- الفواكة (بورية او مهروسة) مثل التفاح والافوكادو والموز والاجاص/الكمرى والبطيخ والشمام والفواكة الاستوائية الاخرى.

ان حليب الام او الحليب المجفف للاطفال هي اهم اساليب التغذية للطفل لذلك اعطي الطفل هذه المأكولات الاخرى بعد الرضاعة او بعد الحليب المجفف للاطفال.

## تذكري:

الاطعمة الجافة تصبح اكثر اهمية للطفل في هذا العمر. يمكن الابتداء بتقديم جميع انواع المأكولات الاخرى في هذه المرحلة انما نوع تلو الاخر.

لا يوجد ترتيب معين للابتداء بهذه الانواع ولكن يجب الابتداء بالمأكولات المحتوية على الحديد مثل اللحوم وبديالتها باسرع وقت ممكن بعد وصول الطفل لستة اشهر من العمر.

المأكولات التي يمكن البدء فيها تشمل:

- اللحوم وبديالتها- مثل لحم البقر والخروف والخنزير والدجاج او الطيور الاخرى والكبد والكلاوي والسلمك والبقول مثل الفول والعدس وامثلة.
- الخضار والفواكة- قدمي الخضار والفواكة التي تتناولوها في البيت للطفل في هذه المرحلة تدريجيا.
- السيريال- سيريال القمح وامثلة مثل المعكرونة والانواع الخري (Bix/Vita Brits) والخبز والتوست والحبوب مثل الرز وغيرها.
- الالبان- مثل الجبنة واللبن والكسترد.

استمري بالرضاعة او الحليب المجفف للاطفال حتى ١٢ شهر من العمر على الاقل ولكن غيري المنهاج بتقديم هذه المأكولات قبل الرضاعة بدلا من بعد الرضاعة للاطفال ما بين ٦ - ٩ اشهر من العمر.

- ان تعلمي الطفل ان يأكل لوحدة بدون مساعدة بعد ٧ اشهر من العمر، اعطي الطفل المأكولات الجامدة. من الضروري الاشراف على الطفل اثناء الاكل.
- اسمحي للطفل بالاكل حسب شهيتة.
- الابتداء باستعمال الفنجان ما بين ٧-٩ اشهر من العمر وتعليم الطفل علي استعمال الفنجان.
- قللي الحليب كلما ازداد الطفل من تناول المأكولات العادية.
- غيري البورية السائلة الي البورية المهروسة مع وصول الطفل لستة اشهر والمأكولات الطرية مع وصول الطفل لسبعة اشهر وبعدها الي قطع طرية اكبر مع وصول الطفل الي ٨-٩ اشهر واخيرا لقطع صغيرة من الاكل ما بين ٩-١٠ اشهر من العمر.
- ممكن ان يشرق الطفل عند الاكل لذلك يجب الاحتراس عندما يتناول الطفل المأكولات مثل الجزر الطازج وقطع التفاح الكبيرة، العنب او المأكولات التي تحتوي علي العظم او الجلد مثل السجق واللحوم الاخرى كالسلمك بالجلد والعظم وغيره. يجب تقطيع هذه المأكولات لقطع صغيرة او نزع العظم والجلد عنها او طبخها حتى تصبح ناعمة قبل تقديمها للطفل.

ربما يحتاج الاطفال من عائلات لديها حساسيات (مثل طفوحات جلدية والحمى القشبية والازما) بان يبدئوا بتقديم المأكولات الجامدة للاطفالهم في اوقات تختلف عن ما ورد في هذا المنشور. إسئلو المختص بالغذائيات او الممرضة او الطبيب للحصول علي المزيد من المعلومات.