

## دليل التغذية: بدء تقديم الأطعمة الصلبة (Feeding Guide: Starting Solid Foods)

ما هي كمية الطعام التي ينبغي أن أقدمها لطفلي؟  
(How much food should I offer baby?)

- بصفتكِ الوالدة، فإن مهمتكِ هي اختيار الأطعمة التي تقدمينها إلى طفلكِ، ومتى وأين تطعمينه. بينما تتمثل مهمة الطفل في اختيار كمية الطعام التي يتناولها.
- ابديي بتقديم 1-3 ملاعق صغيرة (5-15 مل) من الطعام.
- قدمي المزيد من الطعام إذا أظهر الطفل لك أنه ما زال جائعًا (يفتح فمه). وتوقفي عن إطعام طفلكِ عندما يُظهر لك أنه قد شبع (يغلق فمه أو يشيح بوجهه بعيدًا).

يصبح معظم الأطفال مستعدين لتناول الأطعمة الصلبة عندما يبلغون 6 أشهر من العمر تقريبًا. استمري في الرضاعة الطبيعية عندما تبدي في تقديم الأطعمة الصلبة لطفلكِ.

### الحديد والنظام الغذائي لطفلكِ (Iron and your baby's diet)

- بحلول الشهر السادس من العمر، يحتاج طفلكِ إلى امتصاص الحديد من الأطعمة الصلبة.
- يجب أن تكون أولى الأطعمة الصلبة التي يتناولها طفلكِ غنية بالحديد، مثل: حبوب الأطفال المدعمة بالحديد، واللحوم، وبدائل اللحوم.
- قدمي إلى طفلكِ أطعمة غنية بالحديد في كل وجبة.

سيحب كل طفل كميات مختلفة من الطعام وسيتناولها من يوم إلى آخر. هذا مجرد دليل إرشادي. لمزيد من المعلومات، اطلعي على بدء تقديم الأطعمة الصلبة: في عمر 6 أشهر تقريبًا (Starting Solid Foods: Around 6 Months) على الموقع الإلكتروني: [healthyparentshealthychildren.ca](http://healthyparentshealthychildren.ca)

بدء تقديم الأطعمة (في عمر 6 أشهر تقريبًا)	7-6 أشهر
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حبوب إفطار للأطفال تشتمل على نوع واحد، مدعمة بالحديد أو اللحوم أو بدائل اللحوم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ابديي بتقديم الأطعمة الصلبة لطفلكِ مرة واحدة في اليوم، واعلمي على زيادة عدد المرات إلى 3 مرات في اليوم.</li> <li>• حبوب الأطفال المدعمة بالحديد</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قدمي لطفلكِ صنفًا واحدًا جديدًا من الطعام في كل مرة. انتظري يومين قبل إضافة الصنف الجديد التالي من الطعام.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حبوب الأطفال المدعمة بالحديد</li> <li>• الفاكهة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اللحوم أو بدائل اللحوم</li> <li>• الخضراوات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اللحوم أو بدائل اللحوم</li> <li>• الخضراوات</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ابديي بالطعام البيوريه أو المهروس بلا كتل أو المسحوق، وقومي بتغيير القوام مع نمو الطفل واكتسابه مهارات أفضل في تناول الطعام.</li> <li>• شجعي طفلكِ على إطعام نفسه بمجرد أن يُظهر رغبته في ذلك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوام الطعام</li> </ul>

### أفكار لأطعمة صحية (Healthy food ideas)

الخضراوات: البروكلي، والجزر، والفلفل، والقرع، والبطاطا الحلوة  
الفاكهة: التفاح، والأفوكادو، والموز، والكيوي، والمانجو، والخوخ  
حبوب الأطفال المدعمة بالحديد: الشعير، والشوفان، والأرز، والقمح  
منتجات الحبوب: الشعير، والكسكسي، والمكرونه، والكينوا، والأرز،  
والخبز المحمص  
بدائل الحليب: الجبن، والزيادي  
اللحوم: اللحم البقري، والدجاج، والأسماك، ولحم الضأن، ولحم الخنزير،  
والديك الرومي، والطيور البرية  
بدائل اللحوم: الفاصوليا السوداء، والحمص، واللوبياء، والعدس، والبازلاء  
المجروشة، والبيض، والتوفو

### هذه مجرد أمثلة. فكوني مبتكرة!

- جربي أطعمة ونكهات جديدة وقوامًا جديدًا بينما يتعلم طفلكِ تناول الطعام.
- يمكن لطفلكِ تجربة الأطعمة الصحية ذاتها التي تستمتع أسرته بتناولها.

ممنوع تقديم العسل أو الأطعمة التي تحتوي على العسل إلى الأطفال إلا بعد سنة من العمر.

10-12 أشهر	8-9 أشهر	
<p>قدمي 3 وجبات رئيسية و2-3 وجبات خفيفة كل يوم</p> <p>حبوب الأطفال المدعمة بالحديد</p> <p>الفاكهة</p> <p>جرّبي بَشْر الفاكهة الصلبة، مثل التفاح، لجعلها أسهل في الالتقاط والمضغ.</p>	<p>قدمي الأطعمة الصلبة 3-5 مرات كل يوم.</p> <p>حبوب الأطفال المدعمة بالحديد</p> <p>الفاكهة</p>	الإفطار
<p>اللحوم أو بدائل اللحوم</p> <p>الخضراوات</p> <p>الزبادي</p>	<p>اللحوم أو بدائل اللحوم</p> <p>الخضراوات</p> <p>الجبن</p>	الغداء
<p>الفاكهة</p> <p>منتجات الحبوب</p>	<p>حبوب الأطفال المدعمة بالحديد</p>	وجبة خفيفة في الصباح
<p>الخضراوات</p> <p>منتجات الحبوب</p>		وجبة خفيفة بعد الظهر
<p>اللحوم أو بدائل اللحوم</p> <p>منتجات الحبوب</p> <p>الخضراوات</p>	<p>اللحوم أو بدائل اللحوم</p> <p>منتجات الحبوب</p> <p>الخضراوات</p>	العشاء
<p>حبوب الأطفال المدعمة بالحديد</p> <p>الفاكهة</p>	<p>حبوب الأطفال المدعمة بالحديد</p>	وجبة خفيفة في المساء
<p>يمكن أن يكون قوام الطعام كثير الكتل أو مفرومًا أو مبشورًا أو مُقطَّعًا مكعبات أو شرائح طعام طرية/مطهورة.</p> <p>من المهم أن يتعلم الأطفال تناول أطعمة مختلفة القوام. قومي بتغيير قوام الأطعمة مع نمو الطفل واكتسابه مهارات أفضل في تناول الطعام.</p>		

### ما هي كمية الطعام التي ينبغي أن أقدمها لطفلي؟ (How much food should I offer baby?)

- بينما يكبر طفلك في العمر، قومي ببطء بزيادة كمية الطعام الذي تقدمينه له.
- يمكن أن يتناول الطعام كمية أكبر أو أقل من الطعام الذي تقدمينه. قدمي مزيدًا من الطعام إذا أظهر الطفل لك أنه ما زال جائعًا. توقفي عن إطعام الطفل عندما يُظهر لك أنه قد شبع.
- قدمي رشقات من المياه في كوب مفتوح إذا كنت تعتقدين أن طفلك عطشان.

### أمثلة على كميات الطعام التي تقدمينها لطفلك: (Examples of amounts to offer:)

الخضراوات	4-2 ملاعق كبيرة (30-60 مل)
الفاكهة	4-2 ملاعق كبيرة (30-60 مل)
حبوب الأطفال المدعمة بالحديد (جاهزة)	4-2 ملاعق كبيرة (30-60 مل)
منتجات الحبوب	3-8 ملاعق كبيرة (45-125 مل)
بدائل الحليب (الجبن أو الزبادي)	2-3 ملاعق كبيرة (30-45 مل)
اللحوم	2-4 ملاعق كبيرة (30-60 مل)
بدائل اللحوم	2-4 ملاعق كبيرة (30-60 مل)

في سن 9-12 شهرًا، يمكن تقديم 3.25% حليبًا (مجس لا يُكون قشدة) للأطفال مع الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.