



التغذية خلال السنة الأولى من العمر ←

الشهور الستة الأولى



الحليب هو الغذاء الوحيد
الضروري خلال هذه الفترة.
وأفضل ما يمكن تقديمه للرضيع
هو حليب الأم

في حالة الرضاعة الصناعية ينصح بما يلي:

- استخدمي تركيبة الحليب النوع 1
- حافظي على نسبة الخلط: 1 مغرفة مستوية لكل 30 مليلتر من الماء (بدرجة حرارة الغرفة أو ساخن). وإذا كانت هناك مراقبة صحية جيدة في المنطقة، فيمكنك استخدام ماء الصنبور مباشرة. وفي حالة اختيار المياه المعبأة .. فلتكن بنسبة منخفضة من الأملاح، أقل من 25 ملغ/لتر من الصوديوم.
- إذا كنت ترغبين في تسخين الماء، فقومي بذلك قبل إضافة الكمية اللازمة من المسحوق. استخدمي طريقة لتوزيع الحرارة بالتساوي مثل حمام مريم أو قومي بتقليبه في حالة استخدام الميكروويف
- بمجرد إضافة المسحوق، اخلطيه من خلال الرج وتحققي من درجة الحرارة عن طريق سكب بضع قطرات على ظهر الكف أو الجزء الأمامي من المعصم: إذا لا تكاد تلاحظ الحرارة، فهذا مناسب.
- قدّمي الرضاعة على الفور
- تخلصي من الفائض
- حافظي على النظافة الكافية التي تشمل الأدوات وغسل أيدي الشخص الذي يتعامل معها. ليس من الضروري غلي الحلمات والرضاعات بشكل منهجي



التغذية خلال السنة الأولى من العمر ←

من 6 إلى 12 شهراً

اعتباراً من الشهر السادس ينصح البدء بالتغذية بالخضروات والحبوب والفواكه واللحوم والأسماك... وللحصول على التحمل والقبول الجيدين اتبعي التعليمات التالية:

- قدّمي المجموعات الغذائية واحدة تلو الأخرى.
- حافظي على فترات من يومين إلى ثلاثة أيام بين كل مجموعة جديدة.
- ليس من الضروري اتباع أمر بدء محدد.
- حاولي تقديم الأغذية الغنية بالحديد كألوية (كالبقوليات والحبوب الكاملة (...وكميات صغيرة من اللحوم الحمراء والأسماك الزرقاء والبيض).
- لا تؤخري الأطعمة التي قد تسبب الحساسية (البيض والأسماك)، ولا حتى للأشخاص المعرضين للخطر.

من المحتمل أن يبدأ الطفل بتناول كميات صغيرة، فهو يحتاج إلى وقت للتأقلم مع النكهات الجديدة وسيفعل ذلك شيئاً فشيئاً، فلا تجبريه على تناول الطعام. وفي حالة الفواكه والخضروات والبقوليات والمكرونة والأرز والخبز وغيرها، فيمكنك التحلي بالمرونة فيما يتعلق بالكمية وتكييفها مع الشعور بالجوع.

أما بالنسبة للقوام، فقومي أيضاً بزيادة القوام تدريجياً وابدئي بالكتل والقوام السميك والمواد الصلبة في أسرع وقت ممكن، قبل 8-9 أشهر. اطهي الطعام أو قدّميه دون إضافة الملح أو السكر أو المحليات حتى يعتاد على النكهات الطبيعية. تجنبي تناول العسل والمشروبات السكرية والعصائر. تأكدي من إطعامه في وضعية الجلوس والاستقامة، دون الزحف أو الوقوف ودائماً تحت مراقبة شخص بالغ. يجوز تقديم الماء خاصة في أوقات الحر الشديد. لا تقدّمي الأطعمة غير الصحية (الفقيرة بالعناصر الغذائية والغنية بالملح والسكريات والدهون).

معلومة

ملاحظة: في حالة البدء بالتغذية التكميلية بأشكال أخرى على سبيل المثال
الطعام باردة الطفل، فيجب استشارة طاقم طب الأطفال مسبقاً



التغذية خلال السنة الأولى من العمر



منتجات الألبان

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة، وتقديمها للطفل حتى قبل تناول الفواكه والخضروات. في الرضاعة الصناعية، التحول إلى تركيبة الحليب النوع 2 اعتباراً من الشهر السادس وحتى عمر 12-18 شهراً. قدّمي حوالي 500 مل من الحليب يومياً، فالزيادة يمكن أن تؤدي إلى خلل في توازن النظام الغذائي. يمكنه تناول الزبادي الطبيعي غير المحلى بالسكر ابتداء من الشهر التاسع، غير أنه تفضل الرضاعة الطبيعية أو تركيبة الحليب. لا تعطِ الطفل حليب البقر حتى يكمل السنة.



الحبوب

يمكن تقديمها على شكل خبز أو أرز مسلوق أو مطحون أو مكرونة أو كينوا أو دقيق الشوفان أو سميد الذرة أو القمح... ويمكن إضافتها إلى هريس الخضار في بعض الأحيان. يُنصح بإعطاء الأولوية للحبوب الكاملة ومنتجات الحبوب الكاملة على الأطعمة المصنوعة من الدقيق المكرر. إذا اخترت مسحوق الحبوب، فمن الأفضل أن يكون بالغلوتين وخالياً من السكريات المضافة ويحتوي على الحبوب الكاملة.



الفواكه

يمكن إعطاؤها في أي وقت من اليوم ومع أي نوع من الفاكهة، على الرغم من أنها تبدأ عادة بوجبة فترة العصر. ابدئي بتحضيرها عن طريق هرس عدة قطع من الفواكه المختلفة المقشرة أو المغسولة في الخلاط. حاولي تخفيفها إذا رفضها. شيئاً فشيئاً ابدئي بسحقها أو تمريرها عبر مطحنة الطعام. ليبدأ في تحفيز المضغ بقوام أسمك. قومي بتنويعها حتى يتعرّف على النكهات المختلفة.

← التغذية خلال السنة الأولى من العمر



الخضار

يمكن إعطاؤها في أي وقت من اليوم ومن أي نوع. والأكثر شيوعاً هي البطاطس والكرات واليقطين والقرع والطماطم والجزر والفاصوليا الخضراء. تغلى بدون إضافة ملح، ثم تطحن في الخلاط ويضاف إليها قليل من زيت الزيتون قبل تقديمها. يوصى بعدم تضمين الخضار الورقية الخضراء (السبانخ والسلق) قبل إكمال السنة الأولى من العمر. تناولوه في نفس يوم التحضير أو قوموا بتجميده.



اللحوم والأسماك والبقوليات والبيض

بعد أيام قليلة من البدء بمهروس الخضار، يمكنك إضافة اللحم المطبوخ جيداً إليه (الدجاج أو لحم العجل أو لحم الضأن أو الديك الرومي) أو الأسماك الخالية من الحسك (الطازجة أو المجمدة، البيضاء أو الزرقاء؛ وتجنب سمك أبو سيف وسمك الإمبراطور والقرش الكلبى وقرش ماكو وقرش كلب البحر الشائك والقرش الصغير المرقط والقرش الأزرق والكراسي الرمحي والتونة). حاولي عدم استخدام المنتجات المصنعة مثل امبوتيدو والنقانق والهامبرغر... يمكنك أيضاً البدء بالفتشريات والرخويات من دون تناول الرؤوس. مع مرور الوقت أضيفي بيضة (ابدئي بطهيها وبكميات صغيرة)، مرة أو مرتين في الأسبوع لتحل محل اللحوم أو الأسماك. تعتبر البقوليات (الحمص والعدس والفاصولياء...) مصدراً للبروتين النباتي الذي ينصح به كبديل لإحدى وجبات البروتين الحيواني (الغداء أو العشاء). بالإضافة إلى ذلك، يمكن تناول المكسرات (الجوز والبندق واللوز...) ابتداء من عمر 6 أشهر ولكن مطحونة أو على شكل مسحوق أو كريمة، حتى لا تسبب الاختناق.



الأطعمة غير الصحية

السكريات والعسل والمُحلّيات الأخرى (ستيفيا وبانيل وديس السكر والفركتوز إلخ.) والمربيات والمشروبات السكرية والعصائر (التجارية أو البيئية) والكاكاو والشوكولاتة والكسترد وحلويات الألبان (العصائر والزبادي المحلى والنكهات المختلفة...) والبسكويت والمعجنات وأغذية الأطفال السكرية والمالحة وحبوب الإفطار السكرية ورقائق البطاطس والمقبلات المالحة وامبوتيدو واللحوم المصنعة إلخ.