

بدء الأطعمة الصلبة

بدء الأطعمة

تساعدك هذه الإرشادات على معرفة كمية ونوع الأطعمة التي يمكنك تقديمها لطفلك يومياً. قد يتناول طفلك أكثر أو أقل من هذه الكميات.



فيما يلي اقتراحاتنا لإضافة الأطعمة الصلبة



أرضعي طفلك طبيعياً أو قدّمي له الحليب الصناعي أولاً.

قدّمي الأطعمة بأي ترتيب.

استخدمي أطعمة أحادية المكون.

جّبّي نوعاً جديداً من الطعام كل 3 إلى 4 أيام.

من 6 إلى 9 أشهر

أرضعي طفلك طبيعياً من 3 إلى 5 مرات أو أكثر، أو أعطيه **الحليب الصناعي** من 3 إلى 5 وجبات بمقدار 6 إلى 8 ملاعق لكل وجبة (إجمالي 24 إلى 32 أونصة).

قدّمي حليب الثدي أو الحليب الصناعي أو الماء في كوب بدون غطاء.

مجموعة حبوب الأطفال: أعطي 4 إلى 6 ملاعق كبيرة يومياً. قدّميها بالملعقة!

مجموعة الخضروات: أعطي 3 إلى 4 ملاعق كبيرة يومياً، مهروسة أو مصقّاة.

مجموعة الفواكه: أعطي 3 إلى 4 ملاعق كبيرة يومياً، مصقّاة أو مهروسة.

مجموعة اللحوم: أعطي 1 إلى 2 ملعقة كبيرة يومياً، مصقّاة أو مهروسة.



بدء الأطعمة الصلبة

من 9 إلى 12 شهراً

استخدمي أطعمة المائدة المققعة مثل الفاصوليا، الخضراء، والبازلاء، والجزر، واللحم المفروم قليل الدهن، والفاواكه الطريمة المقشرة، والبطاطس، والفاصلolia المطبوخة.

أرضعي طفلك طبيعياً من 3 إلى 4 مرات أو أكثر، أو قدّمي له الحليب الصناعي من 3 إلى 4 مرات بمقدار 6 إلى 8 أونصات في كل مرة (إجمالي 24 إلى 32 أونصة يومياً).

استمري بتقديم حليب الأم أو الحليب الصناعي أو الماء في كوب بدون غطاء.

شجّعيه على استخدام الكوب أكثر والتخلي تدريجياً عن الزجاجة. دعيه يتعلّم الأكل بنفسه بالملعقة أو بأصابعه.

مجموعة الخضروات: أعطي 3 إلى 4 ملاعق كبيرة يومياً.

مجموعة الفواكه: أعطي 3 إلى 4 ملاعق كبيرة يومياً.

مجموعة اللحوم: أعطي 1 إلى 3 ملاعق كبيرة يومياً، مهروسة أو مققعة بطريقة ناعمة. يمكنك أيضاً تقديم البيض أو السمك أو التوفو أو شرائح الجبن.

مجموعة الخبز والحبوب: قدّمي نصف شريحة خبز، نصف كوب من جبوب الأطفال، أو أصناف أخرى من الخبز 3 إلى 4 مرات يومياً.



Department of
Health

برنامج النساء والرضع
والأطفال (WIC)

توفر هذه المؤسسة فرضاً متساوية للجميع.