

بدء الأطعمة الصلبة

بدء الأطعمة

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



فيما يلي اقتراحاتنا لإضافة الأطعمة الصلبة



- أرضعي طفلك طبيعيًا أو قَدِّمي له الحليب الصناعي أولاً.
- قَدِّمي الأطعمة بأي ترتيب.
- استخدمي أطعمة أحادية المكوّن.
- جَرِّبي نوعًا جديدًا من الطعام كل 3 إلى 4 أيام.

من 6 إلى 9 أشهر

- **أرضعي طفلك طبيعيًا** من 3 إلى 5 مرات أو أكثر، أو أعطيه **الحليب الصناعي** من 3 إلى 5 وجبات بمقدار 6 إلى 8 أونصات لكل وجبة (إجمالي 24 إلى 32 أونصة).
- قَدِّمي حليب الثدي أو الحليب الصناعي أو الماء في كوب بدون غطاء.
- **مجموعة حبوب الأطفال:** أعطي 4 إلى 6 ملاعق كبيرة يوميًا. قَدِّميها بالملعقة!
- **مجموعة الخضروات:** أعطي 3 إلى 4 ملاعق كبيرة يوميًا، مهروسة أو مصفاة.
- **مجموعة الفواكه:** أعطي 3 إلى 4 ملاعق كبيرة يوميًا، مصفاة أو مهروسة.
- **مجموعة اللحوم:** أعطي 1 إلى 2 ملعقة كبيرة يوميًا، مصفاة أو مهروسة.



بدء الأطعمة الصلبة

من 9 إلى 12 شهرًا

- استخدم أطعمة المائدة المقطعة مثل الفاصوليا الخضراء، والبالزلاء، والجزر، واللحم المفروم قليل الدهن، والفواكه الطرية المقشرة، والبطاطس، والفاصوليا المطبوخة.
- أرضعي طفلك طبيعيًا من 3 إلى 4 مرات أو أكثر، أو قُدّمي له الحليب الصناعي من 3 إلى 4 مرات بمقدار 6 إلى 8 أونصات في كل مرة (إجمالي 24 إلى 32 أونصة يوميًا).



- استمري بتقديم حليب الأم أو الحليب الصناعي أو الماء في كوب بدون غطاء.
- شجّعيه على استخدام الكوب أكثر والتخلي تدريجيًا عن الزجاجة.
- دعيه يتعلّم الأكل بنفسه بالملعقة أو بأصابعه.
- مجموعة الخضروات: أعطي 3 إلى 4 ملاعق كبيرة يوميًا.
- مجموعة الفواكه: أعطي 3 إلى 4 ملاعق كبيرة يوميًا.
- مجموعة اللحوم: أعطي 1 إلى 3 ملاعق كبيرة يوميًا، مهروسة أو مقطّعة بطريقة ناعمة. يمكنك أيضًا تقديم البيض أو السمك أو التوفو أو شرائح الجبن.
- مجموعة الخبز والحبوب: قُدّمي نصف شريحة خبز، نصف كوب من حبوب الأطفال، أو أصناف أخرى من الخبز 3 إلى 4 مرات يوميًا.



Department of
Health

برنامج النساء والرضع
(WIC) والأطفال

توفر هذه المؤسسة فرصًا متساوية للجميع.