



الأطعمة الأولى الممتعة لطفلك

دليل سهل حول إدخال الأطعمة الصلبة في غذاء طفلك

Arabic version:
Fun First Foods

Public Health
Scotland

المزيد من المعلومات والمراجع

يمكن الحصول على مزيد من المعلومات حول الفطام والأطعمة الأولى عبر الموقع الإلكتروني:
www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2



للحصول على المزيد من الوصفات، يرجى زيارة المكتبة لقراءة كتب طهي الوصفات الخاصة بالفطام.

لمزيد من المعلومات عن Best Start Foods التي توفر الدعم للعائلات المؤهلة لشراء أغذية صحية: www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

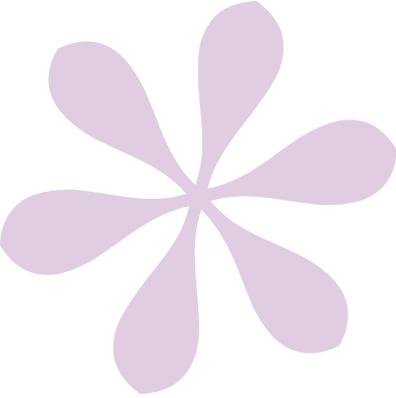
للحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية الاعتناء بأسنان طفلك:
www.childsmile.nhs.scot

من المهم جدًا الحصول على معلومات متخصصة إذا كنت تنوين تربية طفلك ليصبح نباتيًا، لذلك ناقشي هذا الأمر مع الممرضة التي تزورك في المنزل.



المحتويات

صفحة 2	كيف سيساعدك هذا الكتيب
صفحة 6	ماذا يجب أن يأكل طفلي؟
صفحة 10	كيفية البدء بإدخال الأطعمة
صفحة 14	الانتقال للخطوة التالية
صفحة 18	الوجبات الصغيرة
صفحة 22	ما المشروبات التي يُمكن لطفلك تناولها؟
صفحة 26	الأطعمة الواجب تجنبها عند فطام الطفل قبل بلوغه عمر ستة أشهر
صفحة 30	وصفات الطعام



كيف سيساعدك هذا الكتيب

باعتبارك والد لطفلك فإنك ترغبين بأن يحصل طفلك على البداية المثلى في تناول الأطعمة، حيث أن ما يتناوله طفلك ويشربه يعد مهماً للمحافظة على صحته الحالية والمستقبلية.

وقد تكون المعلومات الواردة في هذا الكتيب مختلفة عن المعلومات التي قد تكون قرأتها سابقاً أو عن ما أخبرك به اصدقاؤك وعائلتك، حيث يتم إجراء الأبحاث الجديدة على الدوام على تغذية الطفل وتستند المعلومات النصائح الواردة في هذا الكتيب على أحدث نتائج هذه الأبحاث. وسيساعدك هذا الكتيب على التأكد من حصول طفلك على أفضل بداية ممكنة.

ما هو الفطام؟

الفطام هو إدخال مجموعة متنوعة من الأطعمة على نحو تدريجي إلى غذاء طفلك بالإضافة إلى شربه حليبه الطبيعي أو الاصطناعي إلى حين أن يتمكن الطفل من أن يتناول نفس الأطعمة الصحية مع كافة أفراد العائلة. ويطلق على هذه العملية في بعض الأحيان اسم "إدخال الأطعمة الصلبة إلى طعام الطفل".

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فينصح بالاستمرار في ذلك لأنها مفيدة لكما مع تقديم الأطعمة الصلبة له في نفس الوقت. أما إذا كنت ترضعينه الحليب الاصطناعي، فلا داعي لتغييره واستمري في ذلك مع اعطاء طفلك الأطعمة الصلبة. خلال الأشهر التسع الأولى، معظم تغذية الرضيع تأتي من لبن الأم أو اللبن الصناعي.

ستقل عدد الرضعات مع تناول الرضيع للمزيد من الطعام. من الأرجح أن يعلمك الرضيع عندما يكون مستعداً للتوقف عن الرضاعة الطبيعية. إذا كنت تقدمين له حليباً صناعياً، فينبغي أن تتحولي إلى حليب بقري مبستر كامل الدسم في كوب بعد إتمام السنة الأولى. وستقل هذه الكمية بمرور الوقت.





متى يكون الوقت المناسب لإدخال الأطعمة الصلبة إلى غذاء الطفل؟

يعد إدخال الأطعمة الصلبة معلما هاما في تطور حياة الطفل على غرار المشي والتحدث تماما. فهي تساعد طفلك على التعرف على الملمس والنكهات وتناول الطعام في وقت واحد. ويوصي خبراء الصحة الآن بوجود بدء الأطفال بتناول الأطعمة الصلبة من عمر ستة أشهر، حيث يحصل الأطفال على كافة المغذيات اللازمة في الستة الأشهر الأولى من حياتهم من حليب الأم الطبيعي (أو حليب الأطفال الإصطناعي) ولكن بعد بلوغ الأطفال عمر ستة أشهر فإنهم سيحتاجون أن يحصلوا على مغذيات إضافية غير متوافرة في الحليب مثل الحديد. ولذلك يجب أن تهدف تدريجيا إلى زيادة كمية ونوعية الأغذية الصلبة حتى يصبح الجزء الرئيسي من غذاء طفلك عند بلوغه عمر 12 شهرا هو الأطعمة الصلبة بدلا من الحليب الطبيعي او الاصطناعي لينمو طفلك نموا جيدا.

ما هي فوائد الفطام في عمر الستة أشهر؟

يكون الجهاز الهضمي ونظام المناعة وكليتي طفلك قبل بلوغه عمر الستة أشهر غير مكتملة النمو. والانتظار حتى سن ستة أشهر يؤكد على تطور أو اكتمال تلك الأجهزة بما يكفي للتعامل مع الأطعمة الصلبة قد يؤثر. الفطام المبكر جداً على صحة طفلك على المدى البعيد. وكذلك يعتبر الفطام في عمر الستة أشهر أكثر سهولة حيث يمكنك استخدام الأطعمة اللينة المقطعة على شكل أصابع أو الأطعمة المهروسة. وليس هناك حاجة إلى الطعام المهروس. وكذلك ليس هناك حاجة إلى تعقيم الأطباق والملاعق.

ماذا عن الأطفال الأكبر حجمًا؟ هل سيحتاجون أن يتناولوا الأطعمة الصلبة قبل الأطفال الآخرين؟

لا يعد وزن طفلك عند الولادة مهما حيث يستمر جهازه الهضمي والجهاز المناعي والكليتين في التطور بنفس المعدل بغض النظر عن وزن الطفل. وليس هناك حاجة لإدخال الطعام الصلب إلى غذاء طفلك في فترة مبكرة من عمره لأن وزنه أثقل من باقي الأطفال الآخرين من نفس العمر. وإذا كان طفلك يبدو جائعًا في أي وقت من الأوقات فقد يكون يمر في فترة زيادة في النمو وسيشبع طفلك بزيادة رضاعته الطبيعية أو حليبه الإصطناعي. وفي حال عدم نوم طفلك طوال الليل كما في السابق، فليس هناك أي دليل يشير إلى أن الفطام المبكر سيساعد في تحسن نومه. وإذا كان لديك أية مخاوف، ناقشها مع زائرتك الصحية.

فطمت أختي الكبرى أطفالها عند بلوغهم عمر الأربعة أشهر وهم يتمتعون بصحة جيدة، لماذا لا أستطيع أنا القيام بنفس الشيء؟

لقد كانت النصيحة الطبية التي تم إعطاؤها قبل عدة سنوات هو قيام الأم بفطام طفلها عند بلوغه عمر الأربعة أشهر ولكن تستند النصيحة الطبية الحالية حول فطام الطفل عند بلوغه عمر ستة أشهر تقريبًا على نتائج الأبحاث الطبية الأخيرة والتي تدعمها اللجنة الاستشارية العلمية للتغذية (Scientific Advisory Committee on Nutrition) والحكومة الاسكتلندية. ومن الممكن أنك قد لا تلاحظين اختلافًا فوريًا في صحة طفلك بالمقارنة مع الأطفال الآخرين الذين فطموا في عمر مبكر، ولكنك ستكُونين واثقة بأنك تمنحين طفلك أفضل فرصة ليتمتع بصحة جيدة طوال حياته.

إذا تم نصحك بالفطام لأسباب طبية قبل ستة أشهر، فهناك عدد من الأطعمة التي يجب تجنبها. يُرجى مراجعة الصفحة 26 للاطلاع على قائمة بهذه الأطعمة.



الأطفال الخدج

إذا ولدت طفلك قبل موعد ولادته فاطلبي نصيحة طبيب الأطفال وزائرتك الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اختصاصية تغذية للأطفال حول أفضل طريق لتغذية طفلك.

كيف سأعرف بأن طفلي مستعد لتناول الأطعمة الصلبة؟

كل طفل مختلف عن الآخر ولكن هناك بعض المؤشرات التي تشير إلى أن طفلك مستعد لبدء تناول الأطعمة الصلبة. وهي:

- * يمكنه البقاء في وضعية الجلوس و يمكنه الاحتفاظ برأسه قائماً.
- * يمكنه مد ذراعه و التقاط الألعاب بدقة، مثلاً يمكنه النظر حوله و التقاط وجلب الأشياء إلى فمه بنفسه.
- * إذا كان طفلك يبلغ من العمر حوالي ستة أشهر وظهرت عليه العلامات الموجودة أعلاه، فيمكنك محاولة تقديم ملعقة من الأطعمة اللينة لمعرفة كيف يتكيف. سيلفظ الأطفال غير المستعدين الطعام بحيث تجد الطعام الملتصق على وجوههم أكثر مما في أفواههم. جرّبي تقديم ملعقة مرة أخرى بعد يوم أو يومين وانتظري حتى تظهر علامات البلع.

وإذا كان طفلك يخضع للرعاية من شخص غيرك أثناء اليوم، فلا ينبغي أن يؤثر هذا على فطامك له. ينبغي أن يعلم هذا الشخص إذا كان طفلك يتناول الأطعمة المقطعة وكيفية تقطيع الطعام بطريقة آمنة، والتي يُفضل أن تكون على شكل أصابع. ومن المهم جداً أيضاً أن تتأكدي من معرفة أي فرد بالأسرة أو صديق أو ممرضة أو جليسة أطفال تتولى رعاية طفلك بكيفية الإشراف على الوجبات في جميع الأوقات والتحقق من ابتلاع جميع الأطعمة قبل ترك الطفل.

تذكري بأن هذا الدليل يحتوي على أحدث المعلومات حول الفطام وقد ترغبين بمشاركة هذه المعلومات مع الشخص الذي يساعدك في رعاية طفلك.

ماذا يجب أن يأكل طفلي؟

يعد الفطام الوقت المناسب ليتعود الطفل على الأكل، حيث سيتعلم طفلك بأن:

- * الطعام يأتي بعدة ألوان ونكهات وتراكيب مختلفة
- * بعض الأطعمة يمكن تناولها بواسطة المعلقة بينما يمكن إمساك بعض الأطعمة وتناولها بواسطة اليد
- * يمكن شرب بعض المشروبات من الكوب.

* يجب أن تواصل إرضاع طفلك رضاعة طبيعية أو بواسطة الحليب الاصطناعي (الحليب الأول القائم على مصّل اللبن) أثناء قيامك بإدخال الطعام الصلب إلى نظامه الغذائي تدريجياً. ينبغي تقديم الأطعمة الصلبة للطفل عندما يكون مسترخياً وسعيداً. في البداية، قد يكون هذا بعد الرضعات المعتادة.

وليتناول الأطفال طعاماً صحياً فيجب أن يتم تشجيعهم على تناول العديد من الأطعمة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الأربعة التالية:

البطاطا أو المعكرونة والأرز والخبز وغيرها من الأطعمة النشوية

تعد هذه الأطعمة مصدراً هاماً للحصول على الطاقة والفيتامينات والمواد المعدنية ويجب أن تحتل جزءاً رئيسياً من غذاء طفلك. وتشتمل هذه المجموعة أيضاً على حبوب الإفطار منخفضة السكريات (البسيطة) والبطاطا الحلوة والبوريدج (العصيدة) والمعكرونة النودلز والكسكس والموز والخبز.





الفواكه والخضروات

تعد الفواكه والخضروات مصدرا جيدا للحصول على الفيتامينات والألياف والمعادن الضرورية لصحة طفلك. وينبغي أن تكون هذه الأطعمة أيضا جزءا رئيسيا من نظام طفلك الغذائي. ويمكنك استخدام الفواكه والخضروات الطازجة والمعلبة والمجففة والمجمدة. إذا إشتريت الفاكهة المعلبة فإختاري الفاكهة المعلبة بعصيرها الطبيعي بدلا من الفاكهة المعلبة بالشراب المحلى حيث أنها أفضل للمحافظة على صحة أسنان طفلك. أما إذا إشتريت الخضروات المعلبة فإختاري المعلبات الخالية من أية إضافة ملحية.

وتعتبر الفواكه الطرية والخضروات المطهية الطرية من الأطعمة الأولى المثالية للأطفال، وجربي إطعام طفلك الموز المهروس أو الكمثرى المهروسة أو الجزر المسلوق أو البروكولي أعطيه شرائح مقطعة على هيئة أصابع من الكمثرى أو الجزر.

لتقليل خطر الإصابة
بالاختناق أثناء البلع:

* يجب ازالة كافة البذور
قبل اعطاء الطعام لطفلك

* قطّعي الفواكه
والخضروات
الصغيرة، مثل الطماطم
الصغيرة والعنب، إلى
أربع قطع متساوية

* يجب تقطيع الفاكهة
إلى شرائح بدلا
من تقطيعها على
هيئة مكعبات.

لتشجيع طفلك على تناول الفواكه والخضراوات عليك
ان تتناولها امامه لكي يتناولها ايضا حيث يحب الطفل
تقليد والديه.



اللحوم والسمك والبيض والفاصوليا والمكسرات وغيرها من الأطعمة البروتينية من الأطعمة غير المشتقة من الحليب



تعد هذه الأطعمة هامة لنمو وتطور طفلك وتشتمل على اللحم الخالي من الدهون والسمك الأبيض والسمك الدهني (مثل سمك الماكريل الطازج والسالمون والسردين المعلب) ولحم الدجاج والبيض والمكسرات وخاصة الفول السوداني والبقوليات (مثل الفاصوليا والبازلاء والعدس الخ) وكذلك يعد الكورن Quorn™ والتوفو tofu مصدران جيدان للبروتين. يجب تجنب اللحوم المصنعة مثل لحم الخنزير المقدد والنقانق لأنها تحتوي على نسبة عالية من الملح.

اللبن المبستر كامل الدسم ومنتجات الألبان الأخرى



تحتوي هذه الأطعمة على الكالسيوم الذي يعتبر ضروريا لبناء العظام والأسنان. كما أنها توفر الطاقة والبروتين والفيتامينات والمعادن لطفلك. وتصنع منتجات الألبان من الحليب مثل الجبن والزبادي. وتأكدي من استخدامك منتجات الألبان كاملة الدسم المبسترة مثل الزبادي كامل الدسم، والجبن الطازجة كاملة الدسم وحليب البقر كامل الدسم المبستر عند طهي اطعمة مثل صلصة الجبن والكاسترد وحلوى الرز والسميد.

الدهون

تعتبر بطون الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين أصغر من بطون الأطفال الذين يكبرونهم عمراً وكذلك البالغين حيث يحتاج هؤلاء الأطفال إلى تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالطاقة بالتالي يحتاج الأطفال إلى تناول المزيد من الدهون الكاملة في وجباتهم. بعد سن عامين، يمكنهم الانتقال بشكل تدريجي نحو تناول الأطعمة قليلة الدسم مثل باقي أفراد الأسرة، استخدمى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس عند الطهي، والسمن النباتي (مثل زبدة عباد الشمس مثلاً) عند دهنها على أصابع خبز التوست.



سلامة الاغذية

- * اغسلي يديك قبل تحضير الطعام و اغسلي يدي طفلك قبل تناوله الطعام.
- * تأكدي من نظافة منطقة تحضير الطعام واحتفظي بالحيوانات الأليفة بعيدا عن هذه المنطقة.
- * نظفي أسطح الطاوالوات بقطعة قماش نظيفة قبل وبعد تناول طفلك الطعام. اغسلي كافة أوعية الطعام والملاعق والأكواب وغيرها من الأوعية المستخدمة في تحضير الطعام بالماء الدافئ والصابون أو بواسطة جلاية الصحون.
- * اغسلي كافة الخضار والفواكه بالكامل قبل استخدامها ويجب كذلك غسل كافة الخضار والفواكه المعلبة.
- * يجب التأكد من طبخ كافة اللحوم بشكل جيد وخاصة لحم الدجاج واللحم المفروم. يجب التأكد من عدم وجود لحم نيء وأن عصارة اللحم صافية وأن منتصف اللحم يُخرج بخاراً من الحرارة. ويجب استخدام مقياس حرارة اللحم للتأكد من وصول الجزء الأكثر سمكاً إلى 75 درجة مئوية.
- * تأكدي من تحريك طعام طفلك بالمعلقة وتذوقه قبل إعطائه لطفلك.
- * يجب التأكد من عدم استخدام الطعام بعد انقضاء تاريخ الصلاحية ويجب اتباع التعليمات المكتوبة على عبوات الطعام.
- * احتفظي بالأطعمة التي قمت بإعدادها مثلجة في البراد (الثلاجة) (عند أقل من 5 درجة مئوية) وتناولها خلال يومين.
- * قومي بتذويب الطعام المجمد بالكامل قبل إعادة تسخينه ولا تعيدي تجميد اي بقايا من الطعام.
- * عند إعادة تسخين الطعام، يجب تسخينه حتى يسخن بالكامل ويتصاعد منه البخار ثم يتم تبريده قبل تقديمه لطفلك. قومي بتسخين كمية الطعام التي تحتاجينها فقط. تخلصي من أي طعام جرى تسخينه ولم يتم تناوله.
- * يجب أن يكون البيض مختوماً بختم British Lion أو أن يكون واردةً في مخطط الضمان البريطاني. أما إذا كان البيض غير مختوم بختم British Lion أو غير وارد في مخطط الضمان البريطاني، فيجب طهوه حتى يصبح ناضجاً بالكامل.

كيفية البدء بإدخال الأطعمة

كيفية البدء

ينصح خبراء الصحة بأنه يجب البدء بإطعام الأطفال الأطعمة الصلبة عند بلوغهم عمر ستة أشهر عندما يظهرون استعدادهم لذلك (انظري ص ٥). ويجب أن تختاري وقتاً مريحاً لك ولطفلك خلال اليوم. وبعد بضعة أسابيع سوف تجدين النمط الذي يناسبكما. وسوف تحتاجين إلى مريضة لطفلك وملعقة لينة ووعاء طعام (ويجب أن يكونا نظيفين ولا يوجد حاجة لتعقيمهما إذا كان عمر طفلك أكثر من ستة أشهر). وقد يفضل طفلك التقاط الأطعمة المقطعة على شكل أصابع بيديه مباشرة من سطح الطاولة أو الصينية.

ما يمكن توقعه

الأكل متعة وسيتعلم طفلك هذا أيضاً! حاولي ألا تقلقي كثيراً بشأن الفوضى الناجمة عن الطعام حيث قد يبصق طفلك الطعام في البداية وهذا أمر طبيعي للغاية فما عليك سوى الإنتظار والمحاولة في يوم آخر. وبعض الأطفال يتعلمون تناول الطعام بسرعة بينما يستغرق البعض العديد من الأخر وقتاً أطول، قد وقد تحتاجين إلى تقديم الأطعمة الجديدة قبل أن يقبلوا تناولها. وبعض الأطفال يتناولون طعامهم ببطء في البداية فتحلي بالصبر ودعي الطفل يأكل ما يناسبه.

تذكري: يستطيع طفلك الإحساس بشعورك فإذا كنت هادئة، فمن المحتمل بشكل أكبر أن يكون طفلك هادئاً.



الأطعمة الأولى

جربي الاقتراحات التالية للأطعمة الأولى:

* جربي - عند الإمكان أغذية العائلة الصحية و لكن لا تضيفي الملح أو سكر.

* الخضروات المسلوقة المهروسة مثل الجزر والجزر الأبيض واللفت أو البروكلي أو الكوسة أو القرنبيط.

* الفواكه المهروسة مثل الموز والتفاح والكمثرى المطبوخة.

* قطع صغيرة من الفواكه اللينة أو الخضار المسلوقة مثل الشمام أو الجزر.

* التوست والخبز العربي أو الشباتي.

* الجبن المبستر والبيض المخفوق/المسلوق جيداً أو قطع من السمك المطبوخ (تأكدي من إزالة جميع الأشواك) التي قد يستطيع طفلك التقاطها بيديه لتناولها.

* زبدة الفول السوداني قليلة الملح – لكن يجب التحدث إلى الزائر الطبي أو الطبيب إذا كانت هناك سجل من الإصابة بحساسية ضد المكسرات بالعائلة أو إذا كان طفلك يعاني بالفعل من الإكزيما. إذا كنت قلقة من الحساسية في عائلتك، يرجى الاطلاع على الصفحتين 28 و29.

* أرز الطفل العادي أو الحبوب المخلوطة مع حليب الطفل سواء أكان حليب الأم الطبيعي أو الحليب الإصطناعي (وقدمي طعام الطفل في طبق الطعام وليس في قنينة الحليب). إذا كان عمر طفلك ستة أشهر أو أكثر فيمكن استخدام الحليب البقري كامل الدسم المبستر مع حبوب الإفطار ولكن لا يتوجب إعطاء طفلك الحليب البقري كامل الدسم كشراب قبل بلوغ 12 شهراً. وللحصول على المزيد من المعلومات حول المشروبات يرجى قراءة الصفحة 22.

لا ينصح بإعطاء طفلك بعض هذه الأطعمة الى حين بلوغهم عمر الستة أشهر. وفي حال اتخاذك قرار بفضام طفلك قبل بلوغه عمر الستة أشهر فيمكنك قراءة المزيد من المعلومات حول ذلك في الصفحة 26.



موز مهروس

كم مرة يتوجب فيها تقديم الطعام للطفل؟ وما هي مقدار وجبة الطفل؟

- * ابدأي بكميات صغيرة من الطعام سواء كان طعاما مهروسا أو طعاما مقطعا على هيئة أصابع وذلك في وجبة طعام واحدة يوميا وبعدها زبدي الكمية تدريجيا.
- * استجيبى لاحتياجات طفلك بتغذيته عندما يكون جائعا والتوقف عن اطعامه عندما يكون ممتلئا على سبيل المثال عندما يغلق فمه أو يدير وجهه بعيداً.
- * زبدي كمية الطعام تدريجياً.
- * تذكرى دائماً أن حليب الثدي أو الحليب الصناعي لا يزال الجزء الأكثر أهمية في نظامه الغذائي حتى عمر 9 أشهر، وفي البداية سيستمر في شرب الكمية المعتادة.
- * إنتهى إلى شهية طفلك حيث قد يرغب بتناول بضعة ملاعق صغيرة من الطعام المهروس جيداً أو بعض القطع من الطعام المقطع على هيئة أصابع.
- * شجعي طفلك على تناول طعامه بنفسه واستخدام اصابعه بمجرد ان يظهر اهتمامه بذلك.
- * قدمي لطفلك تشكيلة متنوعة من الطعام والتراكيب المختلفة. خاصة الخضروات والفواكه.
- * لا ترغمي طفلك على تناول الطعام فإذا لم يرغب طفلك بتناول الطعام حاولي معه في وقت لاحق.



* إياك أن تضيفي السكر أو العسل أو الملح إلى طعام طفلك (لأن الملح قد يثقل كليتي طفلك وقد يؤدي السكر اسنانه كما ان السكر لا يحتوي على المغذيات الرئيسية التي يحتاج لها طفلك. وتعد المحليات الاصطناعية غير مناسبة للاطفال الرضع والاطفال الصغار).

* وتعد المحليات الاصطناعية غير مناسبة للاطفال الرضع والاطفال الصغار وإذا كان طفلك يتناول نفس طعام العائلة، فإن جميع أفراد العائلة سيستفيدون من تناول كميات أقل من السكر والملح -انظري صفحة 19 للمزيد من المعلومات عن وجبات العائلة.

* ولا تضعي أي طعام في قنينة طفلك لأن ذلك سيجعله يشعر بالشبع ويتناول طعاما اقل وهكذا سوف لا يحصل على كل التغذية التي يحتاجها.

لا تتركي طفلك لوحده عند تناوله الطعام لتفادي تعرضه الى الاختناق.



عند البدء بإدخال الطعام الصلب في غذاء طفلك، اجلسي طفلك بشكل مريح وليكون مواجهًا لك. سيساعدك كرسي الأطفال المرتفع على التأكد من دعم وسلامة طفلك وعدم تعرضه للإختناق وسيكون قادرًا على استخدام أصابعه في التقاط طعامه بسهولة. إياك أن تعهدي للإشراف على الرضع أثناء تناول الطعام لأطفال أو لبالغين تنقصهم الخبرة. تأكدي من معرفة أي شخص يطعم طفلك بالأطعمة الآمنة التي يمكن تناولها، وعدم تركه دون مراقبة والتأكد من ابتلاعه لكل الطعام قبل تركه ليستريح. لمشاهدة فيديو ونصائح حول كيفية التعامل مع طفل يختنق، قومي بزيارة الموقع الإلكتروني - www.nhs.uk/choking baby و/أو www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



الانتقال للخطوة التالية

عندما يصبح طفلك معتادًا على تناول الأطعمة الجديدة، فهذا هو الوقت المناسب للتقدم نحو:

- * إعطاء طفلك المزيد من الوجبات: أي الانتقال من إعطاء طفلك الطعام الصلب خلال وجبة واحدة في اليوم إلى إعطائه الطعام خلال وجبتين أو ثلاث وجبات طعام في اليوم. عند بلوغ 12 شهرًا، من المحتمل أن يتناول الطفل ثلاث وجبات و وجبتين خفيفتين بينهم.
 - * اعطاء طفلك المزيد من الأطعمة: حاولي اطعام طفلك صنفًا من كل الأطعمة المذكورة (يرجى الاطلاع على الصفحات من 6 إلى 8).
 - * إعطاء طفلك المزيد من الأمزجة: الانتقال من الطعام المهروس إلى الطعام المحتوي على كتل ثم الطعام المفروم والانتقال من تناول الطعام الطري إلى الطعام الأصلب. حاولي خلط الأطعمة الجديدة مع الأطعمة التي إعتاد عليها طفلك (على سبيل المثال: إضافة العدس المسلووق إلى الجزر المهروس).
 - * إضافة المزيد من مختلف الأطعمة: مع زيادة حاجة طفلك لتناول المزيد من الحديد وغيرها من المغذيات الهامة. وتتوفر المزيد من المعلومات في الصفحة رقم 17.
 - * زيادة خبرات طفلك الغذائية: مثل شربه من الكوب وتناوله تشكيلة من الاطعمة المقطعة على هيئة اصابع بنفسه.
- يتم التقدم بهذه العملية حسب مدى سرعة تطور طفلك الخاصة به. قد يرغب بعض الأطفال في تناول ملاعق أو بعض اللقعات من أطعمة اليد. اسمحي لطفلك اختيار الكمية والنوعية التي يريد أكلها من الطعام الذي تقدميه لكن لا تستعجلي أكثر من 20 دقيقة في إطعامه على الكرسي المرتفع.

المزيد من الوجبات

عندما تلاحظين إستعداد طفلك، إنتقلي من تقديم الطعام الصلب مرة في اليوم إلى مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. ويجب اطعام طفلك الطعام الصلب مع الرضاعة المعتادة. قد ترغبين في تقديم المياه في كأس مع الوجبات.

تذكري بأن الأطفال يختلفون فيما بينهم. وستلاحظين من طفلك مقدار الطعام الذي يرغب بتناوله وقد تختلف هذه الكمية من يوم إلى آخر، وبالنسبة لبعض الأطفال، هذا ما قد تبدو عليه وجبات اليوم العادي لطفل عمره 10 إلى 12 شهراً:

<p>حبوب الإفطار الخالية من السكر (مثل بسكويت القمح أو حبوب الشوفان العادية الساخنة التي يتم تبريدها بشكل عاجل) مع الحليب الطبيعي أو الاصطناعي أو حليب البقر كامل الدسم المبستر اذا كان عمر طفلك ستة أشهر أو أكثر قطع صغيرة من الفاكهة سهلة الهضم</p>	<p>الإفطار</p>
<p>الطعام المهروس أو المفروم والأطعمة المقطعة على هيئة أصابع مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● التوست مع البيض المخفوق والمقلي أو التوست مع الفاصوليا المسلوقة ● أو شوربة الجزر المطهية بالبيت مع أصابع الخبز ● أو باستا (معكرونة) بصلصة الطماطم والخضروات ● و/أو موزة مقطعة أو مهروسة وزبادي كامل الدسم. 	<p>الغذاء</p>
<p>الطعام المهروس أو المفروم والأطعمة المقطعة على هيئة أصابع مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● التونا والباستا (المعكرونة) مع الذرة ● أو بطاطا مهروسة مع الجبنة والبروكلي ● أو اللحم المفروم والعدس مع البطاطا والجزر المهروسين ● و/أو بعض شرائح اليوسفي ضمن عصير أو الطازجة. 	<p>العشاء</p>

لا يزال حليب الثدي أو الحليب الصناعي هو المصدر الرئيسي للعناصر الغذائية خلال التسعة أشهر الأولى، وبعد ذلك يبدأ طفلك تدريجياً في الاستمتاع بالأطعمة الصلبة المغذية الأخرى.



وكلما زادت كمية الطعام التي يتناولها طفلك فإنه سيحتاج إلى قدر أقل من حليبه المعتاد ولكن يتوجب عليك الاستمرار بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية في حال رغبتك بذلك أو استمرار طفلك بشرب 500 إلى 600 مليلتر من حليب الأطفال في اليوم الواحد حتى بلوغه عمر 12 شهراً.

إدخال المزيد من التراكيب في طعام الطفل

من الجيد أن تعطي طفلك طعاماً يحتوي على بعض القطع الصغيرة الصلبة. فالأطعمة تأتي مختلفة القوام وهذه الأطعمة ستشجعه على المضغ. جرّبي الأطعمة التي توكل بأصابع اليد مثل أصابع الجزر المطبوخة أو القطع الصغيرة من قشرة الرغيف أو خبز التوست.

الفيتامينات:

- * ينبغي مراعاة أن يتناول كل الأطفال الذين يبلغون 5 سنوات فما فوق مكماً يومياً لفيتامين د، وخاصة في أشهر الشتاء.
 - * ينبغي منح الرضع والأطفال من الولادة وحتى 4 سنوات 10 ميكروغرام من فيتامين د يومياً طوال السنة، إلا إذا كانوا يتناولون 500 مل أو أكثر من الحليب الصناعي يومياً.
 - * في أسكتلندا، فيتامينات Healthy Start التي تشمل فيتامين د مجانية لجميع النساء الحوامل. مكملات فيتامين د متوفرة مجاناً للنساء المرضعات وللأطفال حتى سن 3 سنوات.
- يمكنك معرفة المزيد من المعلومات من الزائر الصحي.



الحديد

الحديد ضروري لنمو طفلك، والأطفال بحاجة إلى حديد إضافي في نظامهم الغذائي مع تقدمهم في السن. احرص على أن يتناول الطفل بانتظام أطعمة غنية بالحديد مثل:

- * جميع اللحوم أو الأسماك المعلبة أو البيض. استخدم اللحم المفروم للأطباق مثل فطيرة الراعي (انظري قسم الوصفات). الكبد غني بالحديد ولكن لا ينبغي تناوله أكثر من مرة واحدة في الأسبوع لأنه يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين أ.
- * حبوب الإفطار قليلة السكر مع الحديد المضاف. العدس والفاصوليا والخضراوات الخضراء تحتوي على بعض الحديد أيضًا. قد يتسبب تناول الكثير من الألياف في حدوث امتلاء شديد لبطن الأطفال الرضع والأطفال دون سن الثانية. وقد يتسبب هذا في نقص شهيتهم لتناول الحليب والطعام. لذا ينبغي التنوع في نوع الخبز أو المعكرونة أو الأرز والحبوب التي تقدمينها لطفلك ولا تعطيه الكثير من الأطعمة المصنوعة من الدقيق الأسمر/حببات القمح الكاملة.
- * بالرغم من ان الحليب المكمل للأطفال يسوق على انه مصدر جيد للحديد الا ان الخبراء يتفقون على انه لا يقدم اي فائدة للطفل وانه غير ضروري.

تجنبي إعطاء طفلك الفواكه المهروسة، ومشروبات الفواكه، والشوكولا، والساكر، ورقائق البطاطس، والوجبات الخفيفة المصنوعة من الذرة، والأطعمة المقلية، والبسكويت المكسو بالشوكولا، والمعجنات، والشاي والقهوة. فهذه الأشياء تميل إلى أن تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح، ونسبة منخفضة من الفيتامينات.



الوجبات الصغيرة

عند بلوغ طفلك عيد ميلاده الأول سيكون قادرا على تناول مجموعة واسعة من الأطعمة المختلفة من جميع المجموعات الغذائية يوميا مثل:

* 3-4 حصص من مجموعة كبيرة من الفواكه والخضروات كل يوم

* 3-4 حصص من الأغذية النشوية يوميا مثل البطاطا والخبز والأرز

* حصتان من البروتين مثل اللحم والسمك والبيض والبقوليات

* حصتان إلى 3 حصص من منتجات الألبان المبسترة مثل الحلوى المصنوعة من الحليب والزبادي والجبن. من الممكن أن يستمتع طفلك بتناول وجبة خفيفة صحية بين الوجبات عندما يكبر عمره مثل:

قدمي لطفلك البيض وزبدة الفول السوداني عدة مرات في الأسبوع لمنع الحساسية.



صلصة الطماطم والخضروات البسيطة

كلما كبر طفل قد يحتاج إلى وجبات خفيفة بين الأطعمة مثل:

* السندويشات الصغيرة المحشوة بزبدة الفول السوداني

* شرائح الفواكه أو أصابع الخيار

* الخبز مع الجبن المبستر أو الحمص.



تذكري السماح لطفلك باختيار الكمية والنوعية من التي يريد أكلها من الطعام الذي تقدميه له.

مشاركة الطفل العائلة في تناول الطعام

يساعد تناول الطعام مع طفلك على أن يشعر بأنه جزءاً من العائلة وعلى تطوير مهاراته الاجتماعية وتشجيعه على تعلم العادات الغذائية الجيدة من عمر مبكر. وقد يكون طفلك أبطأ من غيره في تناول طعامه وقد يحدث المزيد من الفوضى ولكن حاولي ان تتحلي بالصبر. يساعد تناول الوجبات العائلية معاً بدون تشتيت الانتباه بالتلفاز على تشجيع عادات الأكل الجيدة.

- * حاولي تنظيم وجبات الطعام ليتم تناولها في نفس الموعد يوميا وبالتالي سيعرف طفلك ماذا سيتوقع حصوله وسيتناول طعامه بمتهى السعادة.
- * إطبخي وجبة طعام تستطيع جميع العائلة تناولها.
- * لا تضيفي الملح أو السكر أثناء الطهي بما في ذلك أشياء مثل المرق ومكعبات المرق حيث سيستفيد جميع أفراد العائلة من تناولهم كميات أقل من الملح والسكر.
- * تجنبي تناول وجبات الطعام الجاهزة والمنتجات الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الملح والسكر.
- * شجعي طفلك على ان يتناول طعامه بنفسه.
- * ابتسمي وتحدثي مع طفلك.
- * يقلد الأطفال عادات والديهم في الأكل، لذلك تكري أن تقدمي قدوة حسنة لطفلك.

احرصي على أن يتناول الطفل الحد الأدنى من الأطعمة الغنية بالسكر وأن يتم تقديمها له بين الوجبات بشكل نادر أو عدم تقديمها مطلقاً. لا تستخدمى الطعام كوسيلة عقاب أو مكافأة.



إستخدام أغذية الأطفال الجاهزة

في بعض الأحيان يكون ملائماً إستخدام علب طعام الأطفال ولكن لا تجعلها تحل محل الطعام المعد في المنزل الذي يقدم للطفل تشكيلة واسعة من تراكيب الطعام ويشجعه على تناول الكتل والمزيد من الأطعمة الصلبة.

في حال رغبتك بشراء طعام أطفال:

- * اختاري الأطعمة التي لا تحتوي على السكريات المضافة أو أي نوع من أنواع السكريات مثل: العسل والسكروز والجلوكوز والمالتوز وديكتروس (سكر العنب) وفريكتوز (سكر الفواكه) والنشا المهذرج وشراب الذرة والحبس والسكر البني والعسل الأسود وعصير الفاكهة المركز. تذكري أنه لا ينبغي إعطاء طفلك العسل قبل بلوغه 12 شهراً من العمر.
- * تأكدي من إستخدام الأطعمة قبل انتهاء تاريخ صلاحيتها وتأكدي من كون الأطعمة محكمة الإقفال (أي غير مفتوحة) قبل شرائها.
- * سخني فقط كمية الطعام التي ستحتاجينها وتخلصي من أي طعام لم يتناوله طفلك. لا تسمحي للطفل بأن يضع فتحات فوهات أكياس الطعام في فمه.
- * المصّ من كيس يحتوي على الطعام المهروس يساعد على تجميع الطعام والشراب بين الأسنان الأمامية ما يعني تعريضهم بدرجة أكبر لخطر تسوس الأسنان. إذا كنت تستخدمين أكياس الطعام، فاحرصي دائماً على تفرغ محتويات الكيس في وعاء وتغذية طفلك بملعقة.
- * بعض اطعمة الأطفال تكون أعلى من الأطعمة المعدة منزلياً.
- * تشير العلامات اللاصقة على بعض اطعمة الأطفال بأنها مناسبة للأطفال بعد بلوغهم عمر الأربعة أشهر ولكن يتفق خبراء الصحة بأن أفضل عمر لتقديم الأطعمة الصلبة في غذاء الطفل هو بعد بلوغ الطفل عمر الستة أشهر.

هل هناك أي أطعمة لا ينبغي إعطاؤها للأطفال؟

- * ينبغي عدم إعطاء الأطفال العسل والملح والسكر قبل عمر 12 شهرا.
- * ينبغي تجنب إعطاء الأطفال المكسرات الكاملة، بما في ذلك الفول السوداني، حتى بلوغهم عمر 5 سنوات لتفادي تعرضهم لخطر الاختناق (يمكن إعطاء الأطفال الفول السوداني المفروم فرما ناعما للأطفال -انظر الصفحة 29 للحصول على المزيد من النصائح حول تناول الفول السوداني).
- * يجب الامتناع عن تناول أسماك القرش والمارلين وأبو سيف.. ويرجع ذلك إلى ارتفاع نسبة الرصاص في هذه الأسماك، بما يؤثر على نمو الجهاز العصبي لرضيعك/طفلك. ويمكن إعطاء طفلك الأنواع الأخرى من الأسماك والقشريات بدءاً من بلوغ ستة أشهر تقريباً؛ ومع ذلك، ينبغي عدم إعطاء الأسماك والقشريات النيئة لطفلك نظراً لأنها تزيد من خطورة تعرضه للتسمم الغذائي.
- * ليست فكرة جيدة أن يتم إعطاء الأطفال أطعمة تتخفف بها الدهون أو السعرات الحرارية أو ترتفع بها نسبة الألياف، نظراً لأنهم يحتاجون إلى الأطعمة التي توفر الكثير من السعرات الحرارية والمغذيات ضمن كمية قليلة من الطعام، بدلاً من الأطعمة التي توفر الكثير من الألياف.
- * يجب ألا يتناول الأطفال والرضع الحليب الخام وغير المبستر ومنتجات الألبان مثل الجبن المصنوع من الحليب غير المبستر بسبب زيادة خطر التسمم الغذائي.

كيف أساعد طفلي في تجربة أطعمة جديدة؟ تكرر المحاولة أكثر من مرة يعد من أفضل الطرق. فكلما جرب الأطفال تناول الأطعمة الجديدة وكلما شاهد الأطفال تناول بقية أفراد الأسرة لنفس الأطعمة الجديدة، زادت احتمالية تناول الأطفال لهذه الأطعمة!



ما المشروبات التي يُمكن لطفلك تناولها؟

الحليب

* يجب أن يكون حليب الثدي أو الحليب الصناعي هو الطعام الرئيسي لطفلك حتى سن 9 أشهر تقريباً. الرضاعة الطبيعية مفيدة لك ولطفلك طالما اخترت المتابعة حليب الأم مع نمو الطفل ليتلاءم مع احتياجاته.

* لا يوصى باستخدام حليب الأطفال (الحليب المكمل) الذي يتم تسويقه للأطفال أكبر من ستة أشهر وليس هناك حاجة إلى ذلك. إستخدمي الصناعي الحليب الخاص بالمرحلة الأولى (المصنوع من مصل اللبن) حتى بلوغ طفلك عمر 12 شهرا (سنة واحدة).

* بالنسبة للأطفال الرضع الذين يتغذون على الحليب الصناعي، يجب أن يكون حليب البقر (الحليب كامل الدسم والمبستر فقط) هو الشراب الرئيسي بعد بلوغ الطفل 12 شهراً! انظري صفحة 24 لمزيد من المعلومات عن أنواع حليب أخرى. بعد ستة أشهر، يمكنك أيضاً استخدام حليب البقر المبستر كامل الدسم لخلطه مع الحبوب أو للطهي، على سبيل المثال في الصلصات والبودينج. يمكنك أيضاً تقديم منتجات مصنوعة من حليب البقر المبستر كامل الدسم، على سبيل المثال، الزبادي والجبن الطازج. الحليب شبه منزوع الدسم والحليب منزوع الدسم والحليب الذي يحتوي على نسبة 1 بالمائة من الدسم غير مناسبين للأطفال الرضع والأطفال الصغار الذين تقل أعمارهم عن سنتين.

وتعتبر عصائر الفاكهة الطبيعية الطازجة مصدراً جيداً لفيتامين ج لكنها تحتوي على السكريات الطبيعية التي يمكن ان تسبب تسوس الأسنان. بالإضافة إلى كونها حمضية مما قد يسبب تآكل أسنان طفلك. ولذلك ينبغي إعطاء عصائر الفاكهة بكميات صغيرة (نصف كوب فقط) وإعطاء عصائر الفاكهة غير المحلاة والمخففة (نصف كوب عصير مذاب بنصف كوب ماء)، وينبغي إعطاء العصائر في أوقات الوجبات فقط في كوب للشرب وليس في القارورة.

الماء هو أفضل شراب يعطى للطفل بالإضافة إلى رضاعته الاعتيادية، فهو الشراب الوحيد الآمن على أسنان طفلك في حال تم إعطاؤه ما بين الوجبات. استخدم مياه الصنبور حيث يمكن أن تحتوي المياه المعدنية أو المحلاة أو المنكهة أو الكربونية على نسبة عالية من الملح والمعادن للأطفال الرضع. وبالنسبة للأطفال الذين يقل عمرهم عن ستة أشهر، وينبغي غلي مياه الصنبور وتبريدها قبل إعطائها لهم. انظري صفحة 25 للحصول على معلومات حول إمدادات المياه الخاصة.



الأكواب

عند بلوغ طفلك عمر الستة أشهر يجب ان تواصل إرضاعه رضاعة طبيعية كالمعتاد وابدأي بإعطاء طفلك مياه الصنبور في كوب ليشر به مع الوجبات اذا شعرت بأن طفلك يحتاج شرب الماء. وبالنسبة الى الأطفال الذين يرضعون رضاعة اصطناعية فعندما يبلغ عمر طفلك الستة أشهر فابدأي بإعطاء طفلك مياه الصنبور أو الحليب الاصطناعي المعتاد في كوب. وساعدي طفلك على مسك الكوب الى حين يستطيع الإمساك بالكوب بنفسه.

قد تكون عملية تعلم طفلك الشرب من الأكواب فوضوية حيث يحتاج طفلك أن يتعلم كيفية الارتشاف من الكوب بدلا من الإمتصاص. وإذا كان يوجد غطاء للكوب، تأكدي عند قلب الكوب رأسا على عقب بإمكانية خروج المياه منه على هيئة نقاط، ويتم إعطاء هذه الأكواب باعتبارها جزءا من برنامج Childsmile. حيث تشجع الأكواب ذات الأغشية المانعة للسكب قيام طفلك بالمص بدلا من الشرب وبالتالي يتوجب عليك تجنبها حيث يمكن أن يسبب الإمتصاص بشكل غير مباشر إلى حدوث مشاكل في النطق.

المشروبات المعبأة في زجاجات من المرجح أنها تؤدي إلى حدوث مشاكل في الأسنان لأن السائل في الزجاجات يبقى في الفم مدة أطول من الفترة التي يبقى بها السائل في الفم عن إرتشافه من الكوب. وحاولي جعل طفلك عند بلوغه عمر السنة الواحدة بأن يكون قادراً على الشرب منالكوب فقط الا إذا كان طفلك يرضع رضاعة طبيعية. وتجنبي إعطاء طفلك المشروبات المحلاة أو الحمضية (انظري الصفحة-24 المشروبات الواجب تجنبها) المضرة بأسنانه.

المشروبات الواجب تجنبها

- * حليب الصويا للأطفال غير مناسب للأطفال الذين يسببون بحمية نباتية صرفة. وذلك لأن حليب الصويا ومحتوياته السكرية قد تسبب آثاراً جانبية محتملة على المدى الطويل مثل تسوس الأسنان ولذلك فمن المهم أن يشرب الأطفال من حلمة الشرب أو الكوب. ويمكن التقليل من أضرار حليب الصويا في حال إعطائه في أوقات الوجبات فقط وتجنب إعطائه قبل موعد النوم وكذلك يجب تفادي إعطاء طفلك أية مشروبات الصويا الأخرى حتى يبلغ عمره 12 شهراً.
- * يجب أن لا يتناول الأطفال حليب البقر أو حليب الماعز أو الأغنام كمشروب قبل بلوغهم 12 شهراً لأن هذه الأنواع من الحليب لا تحتوي على المزيج المناسب من العناصر الغذائية لطفلك، ولكن يمكنك استخدامها في الطهي طالما أنها حليب مبستر كامل الدسم. بعد 12 شهراً، يمكنك إعطاؤهم حليباً مبسترًا كامل الدسم كمشروب بجانب نظام غذائي صحي.
- * ولا تعد المشروبات السكرية أو المشروبات الخاصة بتخفيف الوزن أو مشروبات الفاكهة الخالية من الإضافات السكرية ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية مناسبة للأطفال الرضع أو الأطفال الصغار حيث تفنقر هذه المشروبات للمواد الغذائية ويمكن أن تشبع طفلك مما يعني أنه لن يأكل جيداً، بالإضافة على كونها مضرّة بأسنان الطفل.
- * تحتوي مشروبات الحليب المنكه ومشروبات الزبادي على السكر المضاف ولا تعتبر مناسبة للأطفال الصغار.
- * لا تعد المشروبات العشبية مناسبة للأطفال لأنها عادة ما تكون محلاة.
- * يحتوي الشاي والقهوة على مواد منشطة ليست لها أي قيمة غذائية وتمنع جسم طفلك من إمتصاص بعض العناصر الغذائية من الطعام. فلا تعطي طفلك الشاي أو القهوة حتى لو كانا مخففين (غير مركزان).



تذكري: إذا كان طفلك يتناول الأطعمة الصلبة ويريد الحصول على شراب أثناء الليل فأعطي طفلك مياه الصنبور العادية أو حليب الثدي.

رعاية أسنان طفلك: ومن المهم أن تنظفي أسنان طفلك حالما يبرز سنه الأول. وإستخدمي فرشاة أسنان لينة ذات رأس صغير. للأطفال تحت سنّ الثالثة، ضعي مسحة من معجون الأسنان على فرشاة ناشفة.

إذا كنتِ تعيشين في، أو تزورين، منطقة نائية أو ريفية في اسكتلندا وتستخدمين إمدادات المياه الخاصة، فأنتِ بحاجة إلى التأكد من أنها تدار بشكل جيد ومحمية من التلوث الجرثومي. هذه النصيحة مناسبة لجميع الأعمار، بما في ذلك الأطفال الذين يتم فطامهم. إذا لم تكوني متأكدة من أن إمداداتك الخاصة محمية بشكل كاف، فيجب علي جميع المياه (بما في ذلك تلك المستخدمة لشطف الفواكه والخضروات أو إضافتها إلى أطعمة أخرى) ثم تبريدها قبل الاستخدام.



الأطعمة الواجب تجنبها عند فطام الطفل قبل بلوغه عمر سنة أشهر

لا يُستحب فطام الطفل قبل بلوغه عمر السنة أشهر، ولكن إذا بدأت بإعطاء طفلك الأطعمة الصلبة قبل بلوغه عمر ستة أشهر فتجنبي الأطعمة التالية: (يشمل ذلك مكونات الأطعمة سابقة التجهيز):

- * يجب ألا تُقدم أنواع الحليب أو الزبادي أو الجبن غير المبسترة إلى الرضع أو الأطفال الصغار في أي مرحلة.
- * منتجات الألبان المبسترة (مثل الجبنة واللبن والكاسترد وصلصة الحليب والزبادي الخام)
- * منتجات الحليب. فقط حليب الأم أو الحليب الصناعي يجب أن يتم إعطاؤه كمشروب قبل سن 12 شهراً.
- * الكبد ومنتجات الكبد (مثل الباتية)
- * المكسرات والحبوب الكاملة
- * العسل (تذكري بأنه لا يتوجب إعطاء العسل إلى طفلك حتى يبلغ عمر 12 شهراً)
- * الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين مثل القمح والجاودار والشعير والشوفان. ويمكن العثور عليها في المعكرونة وكعك البقسماط والخبز والدقيق (الطحين) وحبوب الإفطار التي تحتوي على الغلوتين.

إذا قررت أن تفتمي طفلك قبل ستة أشهر، فستقومين باستبدال حليب الثدي أو الحليب الصناعي الذي يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية. لذلك من الأفضل عدم الفطام قبل ستة أشهر، ولكن إذا قمت بذلك، فأعطي الطفل كميات صغيرة جداً. سوف تحتاجين إلى هرس الأطعمة حتى تحصلين على قوام لين ورفيع. الأطعمة المناسبة هي أرز الأطفال العادي الممزوج بحليب الثدي أو حليب الأطفال الصناعي ويتم تقديمه في وعاء (وليس في زجاجة على الإطلاق)، والخضروات المهروسة مثل الجزر أو الجزر الأبيض، أو الفواكه المهروسة مثل التفاح أو الكمثرى أو الموز.

بالنسبة إلى الرضع الأصغر من 6 أشهر، يجب الاعتناء بتنظيف جميع الأدوات المستخدمة في التغذية بالملعقة في ماء ساخن بالصابون وتجفيفها بعناية، أو غسلها في غسالة الأطباق، أو تعقيمها. من المهم التدرج من الأطعمة المهروسة إلى الأطعمة الأكثر تكتلاً من ستة أشهر حيث يعتاد طفلك على تناول الأطعمة من الملعقة.

ولا ينبغي أبداً فطام الأطفال قبل بلوغهم عمر أربعة أشهر (17 أسبوعاً).



الحساسية

الأطفال أكثر عرضة لتطوير الحساسية في حال وجود حالات حساسية في تاريخ العائلة مثل الأكرزيماء أو الربو أو حساسية الربيع أو أي حساسيات أخرى. وتنصح هذه الأسر بالاعتماد على الرضاعة الطبيعية فقط في إطعام الطفل حتى بلوغه عمر ستة أشهر. ويتوجب إعطاء الطفل الأطعمة التي عادة ما تسبب الحساسية على حدة وبكميات صغيرة وبعد بلوغ الطفل عمر الستة أشهر لمعرفة ردة فعل جسم الطفل إتجاهها. وتشتمل هذه الأغذية على ما يلي:



* الكرفس

* الفول السوداني

* المكسرات

* البذور

* البيض

* الصويا

* القمح (وتحتوي حبوب الإفطار على الجلوتين مثل الحنطة والشعير)

* السمك والقشريات

* أي حليب باستثناء حليب الأم أو حليب الأطفال الاصطناعي.

للحصول على مزيد من المعلومات تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني التابع لوكالة المعايير الغذائية Food Standards Scotland: www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

يسمح حالياً ببيع حليب الماعز المخصص للرضع في المملكة المتحدة. ولكن، حليب الماعز غير مناسب للرضع الذين يعانون من حساسية لبروتين حليب البقر لذا يجب عدم تقديمه لهم ما لم يتم التوجيه بذلك من قبل المسؤول الصحي المتخصص.

عند إدخال المكسرات أو الفول السوداني أو البذور في غذاء الطفل، يجب تقطيعها إلى قطع صغيرة لتجنب حدوث اختناق. ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات عن الوقاية من الاختناق في الصفحة 37.

حساسية الفول السوداني

كانت النصيحة السابقة للأطفال ذوي تاريخ عائلي من الحساسية بأن يتجنبوا تناول الفول السوداني حتى بلوغهم عمر 3 سنوات. ولقد تغيرت هذه النصيحة الآن حيث أظهرت آخر الأبحاث عدم وجود أي دليل واضح يشير إلى أن هذا المنع سيساعد على تقليل خطر إصابة طفلك بحساسية الفول السوداني.

وبالنسبة للأطفال الذين يعاني أحد أقاربهم المقربين (مثل الأم أو الأب أو الأخوة أو الأخوات) من حساسية ما (مثل الربو أو الأكزيما أو حساسية الربيع أو غيرها من أنواع الحساسية الأخرى) فإن النصيحة الحالية هي وجوب التحدث مع الطبيب العام أو الزائرة الصحية قبل تقديم لأول السوداني في نظام طفلك الغذائي.

إذا كان طفلك يعاني من حساسية ما تم تشخيصها مثل الحساسية للأغذية أو الأكزيما فإن طفلك معرض للإصابة بحساسية الفول السوداني. وفي هذه الحالة، يتوجب عليك التحدث أولاً مع طبيبك أو زائرتك الصحية للحصول على المشورة.

وبالنسبة للأطفال الذين لا يعانون من حساسية غير معروفة ولا يوجد في تاريخ عائلتهم (الأقارب المباشرين) أي إصابة بالحساسية فإنه يمكن تقديم الفول السوداني المطحون طحناً جيداً كجزء من نظامهم الغذائي الصحي والمتوازن بنفس الطريقة التي يتم فيها تقديم الأطعمة الأخرى المسببة للحساسية (أي تقدم على حدة لمراقبة وجود أية ردة فعل إتجاهها).

هل تحتاجين إلى مساعدة؟ إذا كنت تعتقدين بأنه لدى طفلك ردة فعل إتجاه طعام ما، فإتصلي بزائرتك الصحية أو طبيبك، وكتبي ما حدث وتجنبي إعطائه نفس الطعام مرة أخرى إلا إذا نصحت بالقيام بذلك.

وصفات الطعام

تذكري: لا تضيفي أي سكر أو ملح إلى طعام طفلك. إذا لم تكوني طبخة واثقة، فاستشيري الزائر الصحي حول دروس الطهي في منطقتك.

جميع وصفات الطعام مناسبة للتجميد إلا إذا تم ذكر خلاف ذلك. وقومي بتجميد الطعام في عبوات صغيرة حالما يتم تبريده.

استخدمي الفواكه والخضروات الموسمية قدر الإمكان لأنها أرخص وذات مذاق لذيذ.

العدس والبطاطا المهروسان (صالحة لعمل 4 إلى 5 وجبات)



50 جرام (4 ملاعق حلوى) من العدس الأحمر المغسول
1 حبة بطاطا متوسطة مقشرة ومقطعة الى مكعبات صغيرة

الطريقة:

- ضعي العدس في وعاء الطبخ وأضيفي 300 ملم من الماء وإغليه. غطي الوعاء بغطائه وإتركه على النار لمدة 10 دقائق.
- أضيفي البطاطا إلى وعاء الطبخ واطبخيها لمدة 15 دقيقة. أطبخي الخليط حتى يصبح ناعماً، مع إضافة المزيد من الماء إذا بدأ الخليط يلتصق وبأنية الطبخ.
- صفي المزيج باستخدام مصفاة واحتفظي بالسائل المصفى لتضيفيه لاحقاً.
- إهرسي المزيج مع كمية قليلة من السائل المصفى وإضبتي سلاسة الهريس بإضافة المزيد من السائل المصفى إذا لزم الأمر. أضيفي المزيد من السائل إذا كان الخليط متيبساً جداً.

دليل قياس السوائل:

- 1 ملعقة مائدة تساوي 15 مل
- 1 ملعقة حلوى تساوي 10 مل
- 1 ملعقة شاي تساوي 5 مل

عصيدة التفاح والمشمش (صالحة لعمل وجبتان إلى 3 وجبات)



1 حبة تفاح مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة
5 حبات مشمش معلبة مع عصير المشمش الطبيعي وليس المحلى ويتم
تقطيعها الى قطع صغيرة
ملعقتين طعام كبيرتين من الماء

الطريقة:

- ضعي التفاح والمشمش في وعاء الطبخ وإسكي الماء وإغليه على نار واطية حتى تطرى الفاكهة. ثم أضيفي المزيد من الماء إذا لزم الأمر أثناء الطهي لمنع الجفاف.
- أهري.



صلصة الطماطم والخضروات البسيطة (صالحة لعمل 8 وجبات من الصلصة)



إصنعي هذه الصلصة البسيطة لتضعيها على المعكرونة (الباستا).

1 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي

1 حبة بصل صغيرة ومقشرة ومفرومة فرما ناعما

نصف حبة فليفلة حمراء مغسولة ومزال حبوبها ومفرومة فرما ناعما

نصف حبة كوسا مغسولة ومفرومة فرما ناعما

400 غرام (علبة طماطم مفرومة بعصيرها)

الطريقة:

- سخني الزيت وضعي البصل لمدة 5 دقائق على نار خفيفة مع التقليب باستمرار.
- أضيفي الفليفلة والكوسا وضعيها على نار خفيفة لمدة 5 دقائق مع مواصلة التحريك.
- أضيفي الطماطم وغطي وعاء الطبخ وأطبخي لمدة 15 دقيقة مع التحريك من فترة إلى أخرى الى حين تصبح الخضروات طرية.

لعمل المعكرونة (الباستا) والجبنة:

15 إلى 20 غم (2 ملعقة حلوى) من أشكال المعكرونة الصغيرة

ملعقة واحدة كبيرة من جبنة شيدر المبشورة كاملة الدسم والمبسترة

الطريقة:

- أطبخي المعكرونة حسب تعليمات المصنع.
- صفي المعكرونة وأضيفي ملعقتين صغيرتين من صلصة الخضار والطماطم ثم أضيفي الجبن.

تغيير الوصفة: أضيفي 200 غرام (8 اونصات) من لحم البقر المفروم ليتم قليه مع البصل ثم إتبعي باقي خطوات الوصفة لتتمكني من صنع صلصة بولونيز، وهذا سيزيد عدد الوجبات التي يمكنك تجميدها.

كاري العدس والخضار المهروس (صالحة لعمل 7 وجبات من الكاري)



- 1 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي
- 1 حبة بصلة صغيرة ومقشرة ومفرومة فرما ناعما
- 1 جزرة صغيرة مغسولة ومبشورة أو مفرومة فرما ناعما
- 100 غرام (8 ملاعق حلوى) من العدس الأحمر
- نصف ملعقة شاي صغيرة من بودرة الكاري غير الحار (لا تستخدم المزيج السائل)
- 200 مليلتر من الماء
- كرتونة واحدة صغيرة من الزبادي الطبيعي كامل الدسم المبستر

الطريقة:

- يحمى الزيت ثم إقلي البصل حتى يطرى لمدة 5 دقائق.
- أضيفي العدس والجزر ومسحوق الكاري.
- أضيفي الماء وحركي المزيج وإتركه على النار حتى يغلي ثم خففي النار وغطي وعاء الطبخ بغطائه وإتركه على النار لمدة 15 إلى 20 دقيقة، حركي المزيج بانتظام لتفادي التصاقه بوعاء الطبخ وأضيفي المزيد من الماء إذا لزم الأمر حيث يجب أن يكون المزيج سميكاً وغير جافاً.
- عندما يطرى العدس، ارفعيه من النار وأخلطيه مع الزبادي الطبيعي.
- أهرسي المزيج حسب الرغبة وقدميه لطفلك مع الأرز الأبيض المسلوق.

تغيير الوصفة: يمكن إضافة صدر دجاج صغير مزال جلده أو قطع بديل اللحم كورن المقطع الى مكعبات ليتم قليه بالزيت مع البصل في بداية الوصفة.



كاري العدس والخضار المهروس

فطيرة اللحم للأطفال مع الهريس الخاص (صالحة لإعداد 6 وجبات)



- 100 غم لحم أو لحم الغنم المفروم أو الدجاج أو الخنزير أو الكورن
- نصف حبة بصلة صغيرة مفرومة فرما ناعما
- 1 جزرة صغيرة مقشرة ومبشورة
- ملعقة واحدة كبيرة من البازلاء المجمدة
- 4 حبات متوسطة الحجم من البطاطا العادية أو الحلوة، مقشرة ومقطعة إلى أربع قطع متساوية
- ملعقة أو ملعقتان كبيرتان من الحليب كامل الدسم المبستر

الطريقة:

- ضعي اللحم المفروم والبصل في وعاء طبخ صغير وأطهيه على نار واطية حتى يحمر اللحم المفروم. ثم أضيفي ملعقتين أو 3 ملاعق كبيرة من الماء ثم أضيفي الجزر المبشور، ثم غطي الوعاء وأطهيه على نار واطية لمدة 15-20 دقيقة. ثم أضيفي البازلاء قبل 5 دقائق من نهاية الطهي.
- حركي المزيج احيانا وأضيفي المزيد من الماء حسب الحاجة.
- إسلقي البطاطا وغطي الوعاء حتى تنضج وأضيفي المزيد من الماء عند اللزوم ثم صفيها واهرسيها مع ملعقة أو ملعقتان طعام كبيرتان من الحليب.
- عندما ينضج اللحم المفروم قدميه مع الهريس.



البطاطا المهروسة مع الخضار (صالحة لعمل 4 وجبات)



حبتين بطاطا أو بطاطا متوسطة متوسطة الحجم أو حبة بطاطا واحدة متوسطة الحجم وحبّة بارسنيب (الجزر الأبيض) متوسطة الحجم مقشران ومقطعان إلى مكعبات

5 من زهيرات البروكلي أو القرنبيط أو الفاصوليا الخضراء
حبة بصل أخضر واحدة مغسولة ومفرومة
حليب كامل الدسم للخلط المبستر (اختياري)

الطريقة:

- أطبخي البطاطا (والجزر الأبيض في حال استخدامه) في وعاء من الماء المغلي. قم أضيفي البروكلي في آخر 5 دقائق من الطبخ.
- صفي الخضار وإفصلي البروكلي عنها.
- أهرسي البطاطا (او الجزر الأبيض في حال استخدامه). ثم أضيفي الحليب أو الماء لهرس المزيج، ثم أفرمي البصل الأخضر فرما ناعما وأضيفيه الى هريس البطاطا.
- قدمي البروكلي كطبق جانبي مع البطاطا المهروسة.



فطيرة اللحم مع
الهريس الخاص

فطيرة سمك السلمون والبطاطا (صالحة لإعداد 3 وجبات)



100 غم من فيليه السلمون منزوع الجلد
حبتان متوسطتان الحجم من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
6 معالق بحجم معالق الحلوى من اللبن المبستر كامل الدسم – أضيفي
بعض الجبن المبستر المبشور لإضافة طعم

الطريقة:

- ضعي السلمون في وعاء واغمريه بالحليب وإغليه على نار خفيفة حتى يسهل تفتيت السمكة بواسطة الشوكة.
- قومي بإزالة السلمون ولكن احتفظي بالحليب ليتم إضافته الى البطاطا لاحقا.
- اسلقي البطاطا في ماء ساخن لمدة 10 دقائق حتى تطرى وصفوها واهرسها باستخدام الحليب المتبقي من السلمون ويجب اضافة المزيد من الحليب عند اللزوم لتحسين المزيج.
- قطعي السمكة وأضيفي البطاطا إليها أو يمكنك تقديم كل طبق على حدة.

كعكة السمك (صالحة لإعداد 9 كعكات صغيرة)



خليط فطيرة السلمون والبطاطا (المكونات كما هو وارد أعلاه)
بيضة واحدة مخفوقة

الطريقة:

- أضيفي بيضة مخفوقة إلى مزيج السلمون والبطاطا.
 - ملاعق صغيرة من مزيج السمك في المقلاة.
 - عندما يتماسك المزيج ويصبح جانبه السفلي ذهبي اللون، اقلبي الكعكة لطهي الجانب الآخر واضغطي برفق على الجانب العلوي الذهبي باستخدام سكين خاصة لتسوية سطح كعكات السمك.
 - عندما يحمر جانبي الكعكة، إرفعيها من المقلاة لتبرد.
- قدمي الكعكة إما باردة أو ساخنة ويعتبر هذا الطبق مثاليا لأكله بواسطة الأصابع.

كيفية منع طفلك من الاختناق:

- ابق دائما بجانب طفلك عند تناوله الطعام.
 - اطه الخضروات الصلبة أو الخيطية مثل الفاصوليا الخضراء والجزر حتى تطرى ليتم تناولها بواسطة الأصابع بدلاً من تقديمها للأطفال غير مطهية.
 - شجعي طفلك على المضغ ولكن تجنبي إعطاءه أطعمة صغيرة. يجب تقطيع الأطعمة مثل العنب الكامل أو الطماطم الصغيرة الكاملة إلى أربع قطع متساوية.
 - امنعي طفلك من وضع الكثير من الطعام في فمه.
 - تأكدي من خلو فم طفلك قبل وضع اللقمة التالية من الطعام، حيث أنه من المهم إطعام طفلك حسب وتيرة هضمه.
 - دعي طفلك يطعم نفسه ليشعر بالسيطرة على طريقة إطعامه ولكن لا يتم وضع الطعام في فاع فمه.
- اطلبي الحصول على النصيحة من زائرتك الصحية حول كيفية التعامل مع الاختناق. وفي حال كان لدى طفلك احتياجات إضافية وتحتاجين الحصول على نصيحة من مختص بهذه الحالة فيرجى التحدث مع معالجة النطق والكلام للحصول على النصيحة اللازمة.



لغة بريل
للمكفوفين



طباعة كبيرة



صيف مسموعة



لغة الإشارة
البريطانية



صيف سهلة
القراءة



ترجمات

للمزيد من المعلومات، بما في ذلك خدمة الترجمة وصيف أخرى:

p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300



الصحة العامة الاسكتلندية هي وكالة للصحة العامة الاسكتلندية التي تتولى مهمة تحسين وحماية صحة ورفاه الاسكتلنديين.

© Public Health Scotland 2023

OGL

تم ترخيص إعادة استخدام هذا المنشور بموجب الترخيص الحكومي المفتوح v3.0.

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot