



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 عن الفطام والأطعمة الأولى عبر الموقع الإلكتروني:
www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods



للحصول على المزيد من الوصفات، يرجى زيارة المكتبة لقراءة كتب طهو 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**

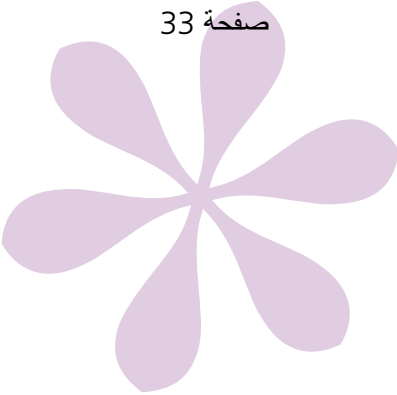
للحصول على المزيد من المعلومات عن كيفية الاعتناء بأسنان طفلك:
www.childsmile.nhs.scot

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	كيفية البدء بإدخال الأطعمة
صفحة 10	سلامة الأغذية
صفحة 11	ماذا يجب أن يأكل طفلي؟
صفحة 14	الانتقال للخطوة التالية
صفحة 18	الوجبات الصغيرة
صفحة 23	ما المشروبات التي يُمكن لطفلك تناولها؟
صفحة 29	الأطعمة الواجب تجنبها عند فطام الطفل قبل بلوغه عمر ستة أشهر
صفحة 33	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 تكونين قرأتها سابقاً أو عن ما أخبرتك به صديقاتك 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؟

يعني الفطام إدخال مجموعة متنوعة من الأطعمة تدريجياً إلى النظام الغذائي لطفلك إلى جانب حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي، إلى أن يصبح قادراً على تناول الأطعمة الصحية نفسها التي يتناولها باقي أفراد الأسرة. 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 الوقت نفسه. أما إذا كنت ترضعينه الحليب الاصطناعي، فلا داعي لتغييره واستمري في ذلك مع إعطاء طفلك الأطعمة الصلبة. خلال الأشهر التسع الأولى، معظم تغذية الرضيع تأتي من حليب الأم أو الحليب الصناعي.

سوف يقل عدد الرضعات من الحليب عندما يتناول طفلك كمية أكبر من الطعام. ومن المرجح أن يخبروك بالأمر عندما يكون الطفل جاهزاً للتوقف عن الرضاعة الطبيعية. إذا كنت تعطين طفلك حليباً صناعياً، فيجب عليك التبديل إلى حليب البقر أو الماعز أو الأغنام المبستر كامل الدسم أو نصف منزوع الدسم في كوب مفتوح أو متدفق بحرية بعد عيد ميلاده الأول. كما أن كمية الحليب التي يحتاج الطفل إليها ستقل أيضاً مع مرور الوقت.

متى يكون الوقت المناسب لإدخال الأطعمة الصلبة إلى غذاء الطفل؟

يُعد إدخال الأطعمة الصلبة خطوة مهمة في نمو طفلك وتطوره. فهو يساعده على التعرف على مذاقات وقوامات جديدة والمشاركة في الوجبات العائلية.

يوصي خبراء الصحة بالبدء في تقديم الأطعمة الصلبة في عمر 6 أشهر تقريباً، عندما يكون طفلك مستعداً لذلك. وحتى ذلك الوقت، يوفر حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها طفلك. ومن عمر 6 أشهر تقريباً، يحتاج الأطفال إلى عناصر غذائية إضافية، بما في ذلك الحديد، إلى جانب رضعات الحليب.

مع نمو طفلك:

✱ زبدي تدريجياً تنوع الأطعمة وكمياتها.

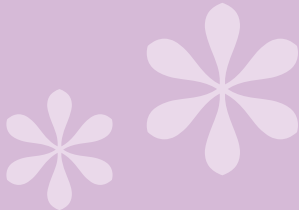
✱ استمري في تقديم حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي إلى جانب الأطعمة الصلبة.

وبحلول عمر 12 شهراً تقريباً، ينبغي أن تشكل الأطعمة الصلبة الجزء الرئيسي من النظام الغذائي لطفلك. ويساعد ذلك على نموه وتطوره بصورة صحية.

لماذا يُعد الفطام في عمر 6 أشهر تقريباً (وليس قبل عمر 4 أشهر) أفضل وقت؟

يظل الجهاز المناعي والجهاز الهضمي والكلتان لدى طفلك في طور النمو خلال الأشهر الأولى. لذلك، فإن الانتظار حتى يبلغ طفلك نحو 6 أشهر لبدء الفطام (وليس قبل عمر 4 أشهر) يمنح جسمه الوقت الكافي للنضج والاستعداد لتناول الأطعمة الصلبة بأمان.

ومن المهم بالقدر نفسه عدم تأخير البدء في تقديم الأطعمة الصلبة إلى ما بعد عمر 6 أشهر تقريباً، إذ يبدأ طفلك في هذا العمر بتطوير مهارات مهمة لتناول الطعام، كما سيحتاج بدءاً من ذلك الحين إلى عناصر غذائية إضافية لدعم نموه وتطوره.



ماذا عن الأطفال الأكبر حجماً؟ هل سيحتاجون إلى 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 جائعاً في أي وقت من الأوقات فقد يكون يمر في فترة زيادة في النمو وسيشبع طفلك بزيادة رضاعته الطبيعية أو حليبه الاصطناعي. وفي حال عدم نوم طفلك طوال الليل كما في السابق، فليس هناك أي دليل يشير إلى أن الفطام المبكر سيساعد في تحسين نومه. إذا كانت لديك أي مخاوف، فناقشها مع الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة.

هل يجب أن أنتظر حتى يبلغ طفلي نحو 6 أشهر، أم يمكنني البدء في وقت أبكر؟

ينبغي البدء في تقديم الأطعمة الصلبة للأطفال في عمر 6 أشهر تقريباً. تستند هذه الإرشادات إلى توصيات اللجنة الاستشارية العلمية المعنية بالتغذية والحكومة الاسكتلندية.

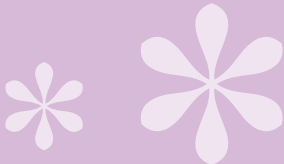
إذا تلقيت نصيحة طبية ببدء تقديم الأطعمة الصلبة في وقت أبكر، فستحتاجين إلى تجنب بعض الأطعمة. يرجى الاطلاع على الصفحة 29 لمزيد من المعلومات.

الأطفال الخدج

عندما يكون الطفل خديجاً، فهذا يعني أنه وُلد قبل إتمام 37 أسبوعاً من الحمل. اطلبي المشورة من فريق رعاية حديثي الولادة المحلي أو الزائرة الصحية لمعرفة ما هو الأنسب لطفلك.

تتوفر مزيد من المعلومات من جمعية BLISS على الرابط:

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby





كيف سأعرف بأن طفلي مستعد لتناول الأطعمة الصلبة؟

ينمو كل طفل بوتيرته الخاصة، ولكن توجد بعض العلامات التي تدل على استعداده لتناول الأطعمة الصلبة. مع اقتراب طفلك من عمر 6 أشهر (وليس قبل عمر 4 أشهر)، من المهم الانتباه إلى علامات النمو والتطور التي تساعدك على تحديد الوقت الذي يكون فيه مستعدًا. وتشمل هذه العلامات:

- * يمكن لطفلك البقاء في وضع الجلوس مع إبقاء رأسه ثابتًا.
- * يمكن للطفل الوصول إلى الأشياء والتقاطها بدقة؛ على سبيل المثال، قد ينظر إلى الطعام، ويلتقطه، ويضعه في فمه بنفسه.
- * تطور رد فعل اللسان لدى الطفل ليتمكن من تحريك الطعام داخل فمه باستخدام لسانه بدلاً من دفع الطعام إلى الخارج. أما الطفل غير المستعد لتناول الطعام، فيدفع الطعام بحيث يدخل في فمه كمية أقل من الكمية التي تلطخ وجهه. حاولي تقديم ملعقة مرة أخرى بعد يوم أو يومين وانتظري حتى يُظهر طفلك علامات البلع.

إذا كان هناك شخص آخر يعتني بطفلك أثناء النهار، فهذا لا ينبغي أن يؤثر على كيفية فطام طفلك. إنه يحتاج إلى معرفة ما إن كان طفلك يأكل الأطعمة التي يمكن تناولها بالأصابع أم لا، وكيفية تحضير الأطعمة بشكل آمن وكيفية التأكد من أن لدى طفلك الدعم المناسب في كرسي الطعام المرتفع. من المهم أيضًا التأكد من أن أي فرد من أفراد الأسرة أو صديق أو فرد من موظفي الحضانة أو مربية الأطفال الذين يعتنون بطفلك يعرفون ضرورة الإشراف على الوجبات في جميع الأوقات والتأكد من إتمام بلع كل الطعام قبل تركهم للطفل.

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

كيفية البدء بإدخال الأطعمة

كيفية البدء

ويجب أن تختاري وقتاً مريحاً لك ولطفلك خلال اليوم. وبعد بضعة أسابيع سوف تجدين النمط الذي يناسبكما. وسوف تحتاجين إلى مريّة لطفلك وملعقة لينّة ووعاء طعام (ويجب أن يكونا نظيفين ولا يوجد حاجة لتعقيمهما إذا كان عمر طفلك أكثر من ستة أشهر).



عند تناول الطعام، يجب أن يجلس طفلك في وضع مستقيم، ويفضل أن يكون ذلك على كرسي مرتفع مزود بحزام أمان مثبت بشكل آمن ومُسنَد للقدمين للحيلولة دون انزلاقه. سيساعد ذلك الطفل على البلع بشكل صحيح وسيساعد أيضاً إذا كان طفلك يفضل التقاط الأطعمة التي يمكن تناولها بالأصابع بنفسه. لا تتركي الطفل يضع كمية كبيرة من الطعام في فمه دفعة واحدة.

ما يمكن توقعه

عادةً ما يتعلم الأطفال الاستمتاع بتناول الأطعمة الصلبة أثناء مرحلة الفطام. حاولي ألا تقلقي بشأن الفوضى. قد يبصق طفلك الطعام في المراتب الأولى، وهذا أمر طبيعي، فما عليك سوى الانتظار والمحاولة في يوم آخر. يعتاد بعض الأطفال على الأطعمة الصلبة بسرعة، بينما يحتاج آخرون إلى وقت أطول. شجعي طفلك على المضغ من خلال تقديم مواد مختلفة القوام.

قد تحتاجين إلى تقديم طعام جديد عدة مرات قبل أن يتم قبوله. يكون العديد من الأطفال بطيئين في تناول الطعام في البداية؛ لذا تحلي بالصبر واتركيهم يتناولونه بالسرعة التي تناسبهم.

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

الأطعمة الأولى

جربي الاقتراحات التالية للأطعمة الأولى:

* يجب استخدام الأطعمة الصحية التي يتناولها أفراد الأسرة بعد هرسها حيث يكون ممكناً، مع عدم إضافة أي ملح أو سكر أو مُحلّيات.

* الخضار المطبوخة المهروسة مثل البروكلي أو القرنبيط أو الجزر أو الجزر الأبيض أو اللفت.

* الفواكه المهروسة مثل الموز والتفاح والكمثرى المطبوخة.

* الفاكهة الطرية أو الخضروات المطبوخة، مثل البطيخ أو الجزر، مقطعة إلى شرائح بدلاً من قطع أو أشكال دائرية.

* شرائح من الخبز المحمص أو الخبز العربي أو خبز الشباتي الهندي.

* الجبن المبستر، أو البيض المخفوق أو المسلوق جيداً، أو قطع السمك المطهو التي يمكن لطفلك التقاطها بنفسه (مع الحرص على إزالة جميع العظام من السمك المطهو قبل تقديمه).

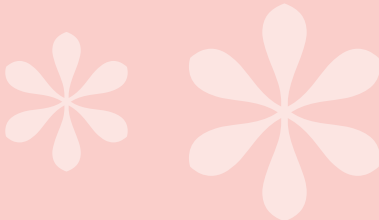
* أرز الطفل العادي أو الحبوب المخلوطة مع حليب الطفل سواء أكان حليب الأم الطبيعي أو الحليب الاصطناعي (وقدمي طعام الطفل في طبق الطعام وليس في قنينة الحليب). إذا كان عمر طفلك 6 أشهر أو أكثر، يمكنك استخدام حليب البقر كامل الدسم المبستر لخلطه مع الحبوب، ولكن لا يمكن شربه قبل بلوغ عمر 12 شهراً. وللحصول على المزيد من المعلومات عن المشروبات يرجى قراءة الصفحة 23.

ينبغي البدء في تقديم الأطعمة الصلبة للأطفال في عمر 6 أشهر تقريباً. إذا نصحك أحد مختصي الرعاية الصحية ببدء تقديم الأطعمة الصلبة في وقت أبكر، فراجعني الصفحة 29 لمزيد من المعلومات والإرشادات بشأن الأطعمة التي يجب تجنبها.



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

- * ابدئي بكميات صغيرة من الطعام سواء كان طعاما مهروسا أو طعاما مقطعا على هيئة أصابع وذلك في وجبة طعام واحدة يوميا وبعدها زيدي الكمية تدريجيا.
- * استجيبى لاحتياجات طفلك بتغذيته عندما يكون جائعا والتوقف عن إطعامه عندما يكون ممتلئا على سبيل المثال عندما يغلق فمه أو يدير وجهه بعيدا.
- * زيدي كمية الطعام تدريجيا.
- * انتبهي إلى شهية طفلك حيث قد يرغب بتناول بضعة ملاعق صغيرة من الطعام المهروس جيدا أو بعض القطع من الطعام المقطع على هيئة أصابع.
- * شجعي طفلك على إطعام نفسه باستخدام أصابعه بمجرد أن يُظهر اهتمامه، كي تكون لديه سيطرة أكبر على ما يدخل فمه.
- * قدمي لطفلك تشكيلة متنوعة من الطعام والتركيب المختلفة خاصة الخضروات والفواكه.
- * لا ترغمي طفلك على تناول الطعام فإذا لم يرغب طفلك بتناول الطعام حاولي معه في وقت لاحق.
- * أعطي طفلك الوقت الكافي لمضغ كل لقمة. تأكدي من أن فمه فارغ قبل تناول اللقمة التالية من الطعام. من المهم أن تواكبي سرعة طفلك.
- * إياك وأن تضيفي السكر أو العسل أو الملح إلى طعام طفلك (لأن الملح قد يثقل كليتي طفلك وقد يؤذي السكر اسنانه كما أن السكر لا يحتوي على المغذيات الرئيسية التي يحتاج لها طفلك. وتعد المحليات الاصطناعية غير مناسبة للاطفال الرضع والأطفال الصغار).



✱ المخلّيات الاصطناعية غير مناسبة للأطفال الرضع. إذا كان طفلك يتناول الطعام نفسه مع أفراد الأسرة، فسيستفيد جميع أفراد الأسرة من تقليل تناول الملح والسكر. تتوفر مزيد من المعلومات عن الوجبات العائلية في الصفحة 19.

✱ ولا تضعي أي طعام في قنينة طفلك لأن ذلك سيجعله يشعر بالشبع ويتناول طعاماً أقل وهكذا سوف لا يحصل على كل التغذية التي يحتاجها.

لا تتركي طفلك بمفرده أبداً أثناء تناول الطعام في حال كان يصاب بالاختناق، وراقبيه عن كثب.

- اطهو الفواكه والخضروات الصلبة أو اللينة حتى تصبح طرية بما يكفي لاستخدامها أطعمة تؤكل بالأصابع، بدلاً من تقديمها نيئة.
- أزيل أي حصوات أو نتوءات أو جلد قاسٍ في الفاكهة أو الخضروات.
- قطعي الفاكهة والخضروات إلى شرائح بدلاً من قطع أو أشكال الدائرية.
- أزيل العظام أو الجلد أو الأجزاء اللينة من اللحوم والأسماك المطبوخة.
- قدّمي المكسرات والبذور والبقول السوداني مطحونة أو على شكل زبدة أو معجون. ينبغي عدم تقديم المكسرات الكاملة أو البذور أو البقول السوداني الكامل للأطفال الرضع، لأنها قد تشكل خطر الاختناق.
- أضيفي قليلاً من الماء إلى زبدة المكسرات الناعمة لتخفيف قوامها.
- شجعي طفلك على المضغ من خلال تقديم مواد مختلفة القوام.
- لا تسمح لطفلك بوضع كمية كبيرة من الطعام في فمه دفعة واحدة. لمشاهدة فيديو ونصائح بشأن كيفية التعامل مع حالة اختناق الطفل، توجهي إلى www.nhs.uk/choking-baby و/أو www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



سلامة الأغذية

- * اغسلي يديك قبل تحضير الطعام واغسلي يدي طفلك قبل تناوله الطعام.
- * تأكدي من نظافة منطقة تحضير الطعام وأبقي الحيوانات الأليفة بعيدة عن هذه المنطقة.
- * نظفي أسطح الطاولات 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.
- * اطهو جميع أنواع اللحوم جيداً، ولا سيما الدجاج واللحم المفروم. تأكدي من عدم وجود أي أجزاء وردية في اللحم، وأن تكون عصارته صافية وأن يكون ساخناً ويتصاعد منه البخار من الداخل.
- * 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 درجات مئوية) وتناولها خلال يومين.
- * قومي بتدوير الطعام المجمد بالكامل قبل إعادة تسخينه ولا تعيدي تجميد أي بقايا من الطعام.
- * عند إعادة تسخين الطعام، سخّنيه حتى يصبح ساخناً ويتصاعد منه البخار بالكامل، ثم اتركه يبرد قبل تقديمه لطفلك. سخّني فقط كمية الطعام التي تحتاجين إليها. تخلصي من أي طعام تم تسخينه ولم يُؤكل.
- * ينبغي أن يكون البيض موسماً بعلامة الأسد البريطاني (British Lion) أو حصلاً على اعتماد برنامج Laid in Britain لضمان الجودة.

ماذا يجب أن يأكل طفلي؟

يعد الفطام الوقت المناسب ليعود 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 مصل اللبن) أثناء قيامك بإدخال الطعام الصلب إلى نظامه الغذائي تدريجياً. ينبغي تقديم الأطعمة الصلبة للطفل عندما يكون مسترخياً و سعيداً. في البداية، قد يكون هذا بعد الرضعات المعتادة.

هناك أطعمة يجب علينا تناولها يومياً من المجموعات الغذائية الخمس التالية: ولنتناول 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 مصادر مهمة

للطاقة والفيتامينات والمعادن،

وينبغي أن تشكل جزءاً

رئيسياً من النظام الغذائي

لطفلك. وتشمل هذه المجموعة أيضاً

حبوب الإفطار قليلة السكر (السادة) (مثل

حبوب القمح الكامل)، والبطاطس، والبطاطا الحلوة،

والعصيدة، والنودلز، والكسكس، واليام، وموز الجنة، وخبز التشاباتي.



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 فاخترى الفاكهة المعلبة بعصيرها الطبيعي بدلا من الفاكهة المعلبة بالشراب المحلى حيث أنها أفضل للمحافظة على صحة أسنان طفلك. أما إذا إشتريت الخضروات المعلبة فاخترى المعلبات الخالية من أي إضافة ملحية. قَدِّمي الفواكه المجففة في أوقات الوجبات بدلاً من تقديمها كوجبة خفيفة، لأنها قد تضرر أيضاً بأسنان طفلك.

وتعتبر الفواكه الطرية والخضروات المطهوه 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:

* أزيل أي حصوات أو نتوءات أو جلد قاسٍ قبل التقديم.

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

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

* اطهو الفواكه والخضروات الصلبة أو اللينة حتى تصبح طرية بما يكفي لاستخدامها أطعمة تؤكل بالأصابع، بدلاً من تقديمها نيئة.



لتشجيع طفلك على تناول الفواكه والخضراوات عليك أن تتناولها أمامه لكي يتناولها هو أيضاً حيث يحب الطفل تقليد والديه.





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



تُعد هذه الأطعمة مهمة لنمو طفلك وتطوره، وتشمل اللحوم قليلة الدهون، والأسماك البيضاء، والأسماك الدهنية (مثل الماكريل الطازج، والسلمون، والسردين المعلب)، والدجاج، والبيض، والمكسرات، والفاصوليا، والفول السوداني، والمكسرات الشجرية (اللوز، والجوز، والبندق، والكاجو، والفسق، والجوز البرازيلي)، والبقوليات (الفاصولياء، والبازلاء، والعدس، وما إلى ذلك).

يُعد كل من Quorn (بديل للحوم مصنوع من البروتين الفطري) والتوفو أيضاً مصدرًا جيدًا للبروتين. تجنبي اللحوم المصنّعة، مثل اللحم المقدد أو النقانق، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الملح. أزيل العظام أو الجلد أو الأجزاء اللينة من اللحوم والأسماك المطبوخة. ينبغي طحن المكسرات الكاملة والبذور والفول السوداني أو تقديمها على شكل زبدة ناعمة قليلة الملح.



اللبن المبستر كامل الدسم ومنتجات الألبان الأخرى

تحتوي هذه الأطعمة على الكالسيوم الذي يعتبر ضروريا لبناء العظام والأسنان. كما أنها توفر الطاقة والبروتين والفيتمينات والمعادن لطفلك. وتصنع منتجات الألبان من الحليب مثل الجبن والزبادي. يجب التأكد من استخدام منتجات الألبان الكاملة الدسم والمبسترة، مثل الزبادي الطبيعي الكامل الدسم غير المحلى أو الجبن الطازج «الفروماج فريش» (fromage frais)، وكذلك حليب الأبقار الكامل المبستر عند الطهو، مثلاً عند إعداد صلصة الجبن أو الكاسترد أو الأرز بالحليب أو السميد.

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، استخدم الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس عند الطهو، والسمن النباتي (مثل زبدة دوار الشمس مثلاً) عند دهنها على أصابع خبز التوست.

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.

✱ إعطاء طفلك المزيد من الأطعمة: حاولي إطعام طفلك صنفًا من كل الأطعمة المذكورة (يرجى الاطلاع على الصفحات من 11 إلى 13).

✱ قَدِّمي أطعمة بقوام أكثر تنوعًا، بدءًا من الأطعمة المهروسة، ثم الأطعمة التي تحتوي على قطع، ثم الأطعمة المفرومة، والانتقال من الأطعمة الطرية التي يمكن تناولها باليد إلى الأطعمة الأكثر تماسكًا التي يمكن تناولها باليد. قد يسهّل ذلك خلط طعام جديد مع طعام مألوف، مثل إضافة العدس المطهو إلى الجزر أو الجزر الأبيض 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 الأطعمة 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 استعداد طفلك، انتقلي من تقديم الطعام الصلب مرة في اليوم إلى مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. ويجب إطعام طفلك الطعام الصلب مع الرضاعة المعتادة. كما يمكنك 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. يجب تحضير جميع الأطعمة بما يتناسب مع عمر طفلك ومرحلته - على سبيل المثال، مهروسة، أو مقطعة، أو مقطعة إلى أرباع، وما إلى ذلك - لتجنب خطر حدوث الاختناق. وبالنسبة لبعض الأطفال، هذا ما قد تبدو عليه وجبات اليوم العادي لطفل عمره 10 إلى 12 شهراً:

الإفطار	حبوب إفطار قليلة السكر (مثل بسكويت القمح أو عصيدة الشوفان السادة المطهوه والمبردة) مع زبدة فول سوداني ناعمة قليلة الملح، وحليب الأم، أو حليب الأطفال الصناعي، أو حليب الأبقار كامل الدسم الميسر (إذا كان عمر طفلك 6 أشهر أو أكثر) قطع صغيرة من الفاكهة سهلة الهضم
الغذاء	الطعام المهروس أو المفروم والأطعمة المقطعة على هيئة أصابع مثل: • التوست مع البيض المخفوق والمقلي أو التوست مع الفاصوليا المسلوقة • أو حساء منزلي من العدس والخضروات مع أصابع الخبز • أو المعكرونة مع صلصة الطماطم والخضروات، أو الأرز مع كاري الدجاج الخفيف والخضروات • و/أو موزة مقطعة أو مهروسة وزبادي كامل الدسم
العشاء	الطعام المهروس أو المفروم والأطعمة المقطعة على هيئة أصابع مثل: • التونة (المحفوظة في الزيت أو الماء) والمعكرونة مع الذرة الحلوة • أو اللحم المفروم، أو العدس، مع البطاطس المهروسة والجزر أو البروكلي • و/أو بعض فصوص اليوسفي، الطازجة أو المعلبة في العصير، مع الكاسترد

يظل 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. إذا كنت تفضلين أن يتبع طفلك نظاماً غذائياً نباتياً أو نباتياً صارماً (vegan)، فيمكنك العثور على مشورة بشأن الطعام عبر الرابط التالي:

www.firststepsnutrition.org/vegan-infants



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. جربي الأطعمة التي تؤكل بأصابع اليد مثل أصابع الجزر المطبوخة أو القطع الصغيرة من قشرة الرغيف أو خبز التوست.

الفيتامينات

✱ ينبغي مراعاة أن يتناول جميع الأطفال الذين يبلغون 5 سنوات فما فوق مكملًا يوميًا لفيتامين د، وخاصة في أشهر الشتاء.

✱ يجب إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا مكملًا يوميًا يتراوح من 8.5 إلى 10 ميكروغرام (ug) من فيتامين د على مدار العام، ما لم يتناولوا 500 مل على الأقل من حليب الأطفال يوميًا، إذ يحتوي هذا الحليب بالفعل على فيتامين د. ويجب إعطاء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 إلى 4 سنوات مكملًا يوميًا بمقدار 10 ميكروغرام من فيتامين د. يمكنك معرفة المزيد عن أهمية فيتامين د وكيف يمكنك الحصول على مكملات فيتامين د مجانًا على صفحة نادي الوالدين بشأن تناول الطعام الجيد على:

www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home

✱ في اسكتلندا، فيتامينات Healthy Start التي تشمل فيتامين د مجانية لجميع النساء الحوامل. مكملات فيتامين د متوفرة مجانًا للنساء المرضعات وللأطفال حتى سن عام واحد.

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات من الزائرة الصحية.

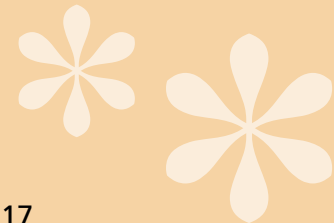
الحديد

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 إفطار قليلة السكر ومدعمة بالحديد.

* يحتوي العدس والفاصولياء والخضروات الخضراء أيضًا على بعض الحديد. قد تؤدي كثرة الألياف إلى شعور الأطفال الرضع والأطفال الصغار دون سن الثانية بالشبع بسرعة بسبب صغر حجم معدتهم. وقد يقلل ذلك من شهيتهم للحليب والطعام. لذلك، ينبغي التنوع في أنواع الخبز والمعكرونة والأرز والحبوب التي تقدمينها لطفلك، وعدم إعطائه كميات كبيرة من الأنواع المصنوعة من دقيق القمح الكامل أو الحبوب الكاملة. بالرغم من أن الحليب المكمل للأطفال يسوق على أنه مصدر جيد للحديد إلا أن الخبراء يتفقون على أنه لا يقدم أي فائدة للطفل وأنه 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:

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

* من 3 إلى 4 حصص من الأطعمة النشوية يوميا، مثل البطاطا والخبز والأرز.

* حصتان من الأطعمة الغنية بالبروتين يوميا، مثل اللحم أو السمك أو البيض أو البقوليات.

* من حصتين إلى ثلاث حصص من منتجات الألبان المبسترة يوميا، مثل بودينغ الحليب أو الزبادي أو الجبن.

يمكن الاطلاع على معلومات عن المواد التي قد تسبب الحساسية في الصفحة 30.



صلصة الطماطم
والخضروات البسيطة

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

* شطيرة صغيرة بزبدة الفول السوداني الناعمة.

* 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 أن تتحلي بالصبر. يساعد تناول الوجبات العائلية معاً بدون تشتيت الانتباه بالتلفاز على تشجيع عادات الأكل الجيدة.

✱ حاولي تنظيم وجبات الطعام ليتم تناولها في الموعد نفسه يوميا وبالتالي سيعرف طفلك ماذا سيتوقع حصوله وسيتناول طعامه بمتهى السعادة.

✱ اطبخي وجبة طعام تستطيع جميع العائلة تناولها.

✱ لا تضيفي أي ملح أو سكر أثناء الطهو (بما في ذلك منتجات مثل مرق اللحم ومكعبات المرق). ينبغي ألا يتناول الأطفال الرضع الأطعمة المالحة، لأنها تضر بالكلى، كما يمكن أن يسبب السكر تسوس الأسنان.

✱ تجنبي تناول وجبات الطعام الجاهزة والمنتجات الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الملح والسكر.

✱ شجعي طفلك على ان يتناول طعامه بنفسه.

✱ ابترسمي وتحديثي مع طفلك.

✱ يقلد الأطفال عادات والديهم في الأكل، لذلك تكرري أن تكوني قدوة حسنة لطفلك.

✱ ينبغي للأطفال دائماً الجلوس أثناء تناول الطعام. الأطفال أكثر عرضة للاختناق إذا تناولوا الطعام أثناء الاستلقاء، أو الجري، أو اللعب.

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.



استخدام أغذية الأطفال الجاهزة

في بعض الأحيان يكون ملائماً استخدام 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.

أمر يجب تذكرها عند شراء أغذية الأطفال:

- * اختاري الأطعمة التي لا تحتوي على السكريات المضافة أو أي نوع من أنواع السكريات مثل: العسل والسكر والجلوكوز والمالتوز وديكتروس (سكر العنب) وفريكتوز (سكر الفواكه) والنشا المهدرج وشراب الذرة والدبس والسكر البني والعسل الأسود وعصير الفاكهة المركز. تذكر أن لا ينبغي إعطاء طفلك العسل قبل بلوغه 12 شهراً من العمر.
- * تأكدي من استخدام 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 المهرّوس يساعد على تجميع الطعام والشراب بين الأسنان الأمامية ما يعني تعريضهم بدرجة أكبر لخطر تسوس الأسنان. إذا كنتِ تستخدمين أكياس الطعام، فاحرصي دائماً على تفريغ محتويات الكيس في وعاء وتغذية طفلك بملقعة.
- * بعض أطعمة الأطفال تكون أعلى من الأطعمة المعدة منزلياً.
- * الوجبات الخفيفة الجاهزة المخصصة للأطفال والرضع ليست ضرورية، فقد تكون باهظة الثمن وتحتوي على نسبة عالية من السكر.



هل هناك أي أطعمة لا ينبغي إعطاؤها للأطفال؟

- * ينبغي عدم إعطاء الأطفال العسل والملح والسكر قبل عمر 12 شهراً.
- * ينبغي تجنب تقديم المكسرات الكاملة، بما في ذلك الفول السوداني، حتى يبلغ الطفل 5 سنوات، نظراً لخطر الاختناق. ومع ذلك، يمكن تقديم زبدة المكسرات الناعمة لطفلك.
- * ينبغي تجنب سمك القرش والمارلين وأبو سيف. ويرجع ذلك إلى أن مستويات الزئبق في هذه الأسماك قد تؤثر سلباً في الجهاز العصبي للرضيع أو الطفل في أثناء نموه. يمكن تقديم أنواع أخرى من الأسماك والمحار من عمر 6 أشهر تقريباً، ولكن ينبغي عدم تقديم المحار النيء للأطفال الرضع لأنه يزيد من خطر إصابتهم بالتسمم الغذائي.
- * يحتاج الأطفال الرضع إلى أطعمة غنية بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية لأنهم يتناولون كميات صغيرة من الطعام. الأطعمة التي تحمل عبارة «قليلة الدهون» أو «قليلة السعرات الحرارية» غير مناسبة في هذه المرحلة.
- * 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.



كيفية الحيلولة دون حدوث اختناق للطفل

- * ابقى دائماً مع طفلك وراقبيه عن كثب أثناء تناوله الطعام.
 - * اطه الخضروات الصلبة أو الخيطية مثل الفاصوليا الخضراء والجزر حتى تطرى ليتم تناولها بواسطة الأصابع بدلاً من تقديمها للأطفال غير مطهوه.
 - * أزيل أي حصوات أو نتوءات أو جلد قاسٍ في الفاكهة أو الخضروات.
 - * قطعي الفاكهة والخضروات إلى شرائح بدلاً من قطع أو أشكال دائرية.
 - * أزيل العظام أو الجلد أو الأجزاء اللينة من اللحوم والأسماك المطبوخة.
 - * قدّمي المكسرات أو البذور أو الفول السوداني مطحونة، أو على شكل زبدة أو معجون. ينبغي تجنب تقديم المكسرات الكاملة، بما في ذلك الفول السوداني، حتى يبلغ الطفل 5 سنوات، نظراً لخطر الاختناق. ينبغي البدء في تقديم المكسرات الكاملة والفول السوداني بعد طحنها في أقرب وقت ممكن.
 - * شجعي طفلك على المضغ من خلال تقديم مواد مختلفة القوام.
 - * عند تناول الطعام، يجب أن يجلس طفلك في وضع مستقيم، ويفضل أن يكون ذلك على كرسي مرتفع مزود بحزام أمان مثبت بشكل آمن ومُسنَد للقدمين للحيلولة دون انزلاقه.
 - * امنعي طفلك من وضع كمية كبيرة من الطعام في فمه دفعة واحدة.
 - * امنحي طفلك وقتاً لا يتأكل كل لقمة، وتأكدي من خلو فمه من الطعام قبل إعطائه المزيد. اتبعي وتيرة طفلك.
 - * دعي طفلك يطعم نفسه حتى يكون لديه سيطرة أكبر على ما يدخل فمه.
 - * انتبهي إلى قطع الطعام الصغيرة والمستديرة، إذ يمكن أن تعلق في الحلق. قطّعي الطعام إلى شرائح وابشري الجبن بدلاً من تقديمه على شكل مكعبات.
 - * تجنبي تقديم البوشار (الفشار) للأطفال دون سن الخامسة، لأنه يشكل سبباً لحدوث الاختناق.
- 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.

ما المشروبات التي يُمكن لطفلك تناولها؟

الأطعمة الصلبة والحليب لطفلك

ينبغي الاستمرار في إرضاع طفلك طبعياً أو إعطاؤه حليب الأطفال الصناعي للمرحلة الأولى حتى يبلغ عمره سنة واحدة على الأقل. ستستمر الرضاعة الطبيعية في إفادتك وإفادة طفلك ما دمت تواصلينها.

مع تناول طفلك المزيد من الأطعمة الصلبة، ستقل كمية الحليب التي يرغب في تناولها. وبمجرد أن يبدأ طفلك في تناول كميات كافية من الأطعمة الصلبة عدة مرات في اليوم، فقد يستغني تماماً عن إحدى رضعات الحليب.

أكواب الشرب وأكواب الأطفال

ابدئي بتعويد طفلك على الشرب من كوب أو كوب أطفال من عمر 6 أشهر تقريباً، وقدمي له رشقات من الماء مع الوجبات. سيساعد استخدام كوب مفتوح أو كوب ذي تدفق حر من دون صمام طفلك على تعلم الارتشاف، كما أنه أفضل لأسنانه.

بمجرد أن يبلغ طفلك عمر سنة واحدة، ينبغي تشجيعه على التوقف عن الرضاعة بالزجاجة. عند استخدام زجاجة رضاعة أو كوب تدريب، لا تضعي فيه سوى حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي أو الماء، ولا تضيفي أي شيء آخر إلى الحليب (بما في ذلك السكر أو حبوب الإفطار أو أرز الأطفال أو مسحوق الشوكولاتة).

يؤدي مصّ الزجاجة التي تحتوي على مشروبات محلاة بغرض التهدئة إلى تسوس الأسنان لدى الأطفال الصغار. تتدفق المشروبات ببطء شديد عبر حلقة الزجاجة، ما يعني بقاء المادة السكرية ملاصقة لأسنان الطفل مدة أطول.

لمزيد من المعلومات عن العناية بأسنان طفلك، راجعي:

www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

اختيار كوب أطفال أو كوب لطفلك

من المهم اختيار النوع المناسب من الأكواب. يُعد الكوب أو كوب الأطفال المزود بغطاء ذي تدفق حر (من دون صمام مانع للانسكاب) أفضل من زجاجة الرضاعة أو كوب الأطفال المزود بحلمة، لأنه سيساعد طفلك على تعلم الارتشاف بدلاً من المص. بمجرد أن يصبح طفلك مستعداً، شجعه على الانتقال إلى الشرب من كوب مفتوح.

المشروبات المناسبة للأطفال الرضع وصغار الأطفال

ليست جميع المشروبات مناسبة للأطفال الرضع وصغار الأطفال. توضح المعلومات التالية ما ينبغي تقديمه لطفلك ومتى.

حليب الأم

حليب الأم هو الطعام أو الشراب الوحيد الذي يحتاج إليه الأطفال الرضع خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم. وينبغي الاستمرار في تقديمه إلى جانب نظام غذائي يزداد تنوعاً تدريجياً بمجرد البدء في تقديم الأطعمة الصلبة من عمر 6 أشهر تقريباً. توصي منظمة الصحة العالمية بإرضاع جميع الأطفال طبيعياً حتى عمر سنتين أو أكثر. ترتبط الرضاعة الطبيعية حتى عمر 12 شهراً بانخفاض خطر الإصابة بتسوس الأسنان.

حليب الأطفال الصناعي

عادةً ما يُصنع حليب الأطفال الصناعي للمرحلة الأولى من حليب الأبقار، وهو البديل الوحيد المناسب لحليب الأم خلال الأشهر الاثني عشر الأولى من حياة طفلك. يجب أن تستوفي جميع أنواع حليب الأطفال الصناعي في المملكة المتحدة المعايير نفسها للمساعدة على نمو الأطفال وتطورهم. ولا يهم ما إذا اخترت نوعاً أرخص أو أغلى من حليب الأطفال الصناعي.

حليب المتابعة غير مناسب للأطفال دون عمر 6 أشهر، ولا توجد حاجة إلى البدء في تقديمه بعد عمر 6 أشهر. لا تكون أنواع حليب الأطفال الصناعي ضرورية بعد أن يبلغ طفلك عمر 12 شهراً. ويشمل ذلك حليب الأطفال الصناعي للمرحلة الأولى، وحليب المتابعة، وحليب النمو، وحليب الأطفال الصغار.



يمكن البدء في تقديم حليب الأبقار كمشروب رئيسي من عمر 12 شهرًا.

اقرأ المزيد عن أنواع حليب الأطفال الصناعي على الرابط

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

حليب الأطفال الصناعي غير المصنوع من حليب الأبقار

يتوفر حليب أطفال صناعي مصنوع من حليب الماعز، ويُنتج وفق المعايير الغذائية نفسها المطبقة على حليب الأطفال الصناعي المصنوع من حليب الأبقار. حليب الأطفال الصناعي المصنوع من حليب الماعز غير مناسب للأطفال المصابين بحساسية بروتين حليب الأبقار، يرجى الاطلاع على الصفحة 32.

حليب «Goodnight»

حليب «Goodnight» غير مناسب للأطفال دون عمر 6 أشهر. لا توجد حاجة إلى هذا النوع من حليب الأطفال الصناعي، ولا يوجد دليل على أن الأطفال يهدؤون بصورة أفضل أو ينامون مدة أطول بعد تناوله.

الماء

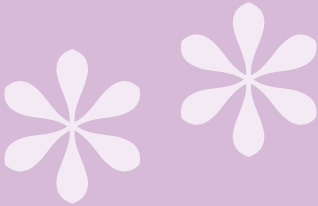
بمجرد أن يبدأ طفلك في تناول الأطعمة الصلبة (من عمر 6 أشهر تقريبًا)، يمكنك أن تقدمي له رشقات من الماء من كوب أو كوب أطفال مع الوجبات. لا يلزم غلي مياه الشرب أولاً للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 6 أشهر.

لا يحتاج الأطفال الذين يعتمدون كليًا على الرضاعة الطبيعية إلى الماء حتى يبدأوا في تناول الأطعمة الصلبة. وخلال الطقس الحار، قد يرغبون في الرضاعة الطبيعية أكثر من المعتاد.

قد يحتاج الأطفال الذين يتغذون على حليب الأطفال الصناعي وتقل أعمارهم عن 6 أشهر إلى رشقات صغيرة من الماء المغلي والمبرد أثناء الطقس الحار، إلى جانب رضعات الحليب المعتادة.

تعرفي على كيفية تحضير حليب الأطفال الصناعي بأمان باستخدام الماء على الرابط:

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>



حليب الأبقار

يمكن استخدام حليب الأبقار في الطهو أو خلطه بالطعام من عمر 6 أشهر تقريباً، ولكن ينبغي عدم تقديمه كمشروب رئيسي للأطفال حتى يبلغوا عمر 12 شهراً. ويرجع ذلك إلى أن حليب الأبقار لا يحتوي على التوازن المناسب من العناصر الغذائية لتلبية احتياجات طفلك.

يمكن البدء في تقديم الحليب كامل الدسم المبستر والحليب شبه منزوع الدسم كمشروب رئيسي بمجرد أن يبلغ طفلك سنة واحدة. ينبغي عدم تقديم الحليب منزوع الدسم والحليب الذي يحتوي على 1% من الدهون كمشروب رئيسي للأطفال دون سن الخامسة، لأنهما لا يحتويان على سرعات حرارية كافية. يمكن استخدام أنواع الحليب قليلة الدسم في الطهو بدءاً من عمر سنة واحدة.

الحليب غير المبستر

ينبغي عدم إعطاء الأطفال الصغار الحليب غير المبستر بسبب ارتفاع خطر الإصابة بالتسمم الغذائي.

حليب الماعز والأغنام

لا يصلح حليب الماعز والأغنام كمشروب رئيسي للأطفال دون عمر سنة واحدة، لأنه، مثل حليب الأبقار، لا يحتوي على كمية كافية من الحديد وغيره من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الأطفال في هذا العمر. ويمكن تقديمهما كمشروب رئيسي بمجرد أن يبلغ طفلك سنة واحدة، شريطة أن يكونا مبسترين.

مشروبات الصويا وبدائل الحليب الأخرى

يمكنك تقديم بدائل الحليب غير المحلاة والمدعمة بالكالسيوم لطفلك، مثل مشروبات الصويا أو الشوفان أو اللوز، بدءاً من عمر سنة واحدة، كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن.

إذا كان طفلك يعاني من حساسية تجاه الحليب أو عدم تحمله، فتحدثي إلى الزائرة الصحية أو الطبيبة (عاملة) (GP). ويمكنهما تقديم المشورة لك بشأن بدائل الحليب المناسبة.

مشروبات الأرز

ينبغي عدم إعطاء الأطفال دون سن الخامسة مشروبات الأرز التي تُباع في المتاجر كبديل لحليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي أو حليب الأبقار، لأنها قد تحتوي على نسبة مرتفعة جداً من الزرنيخ. ولا ينطبق ذلك على حليب الأطفال الصناعي المصنوع من الأرز والموصوف طبيًا، راجعي الصفحة 32.

يوجد الزرنوخ بصورة طبيعية في البيئة، ويمكن أن يصل إلى طعامنا ومياهنا.

يميل الأرز إلى امتصاص كمية أكبر من الزرنوخ مقارنة بالحبوب الأخرى، لكن هذا لا يعني أنه لا يمكن لطفلك تناول الأرز. توجد في المملكة المتحدة حدود قصوى مسموح بها لمستويات الزرنوخ غير العضوي في الأرز ومنتجات الأرز، كما تُطبق حدود أكثر صرامة على الأطعمة المخصصة للأطفال الصغار.

لا تقلقي إذا كان طفلك قد تناول مشروبات الأرز بالفعل. لا يوجد خطر فوري عليه، ولكن من الأفضل الانتقال إلى نوع آخر من الحليب.

عصائر الفاكهة والسموذي

تُعد عصائر الفاكهة، مثل عصير البرتقال، مصدرًا جيدًا لفيتامين سي. ومع ذلك، فإنها تحتوي أيضًا على سكريات وأحماض طبيعية قد تسبب تسوس الأسنان. لا يحتاج الأطفال دون عمر 12 شهرًا إلى عصائر الفاكهة أو سموذي.

إذا اخترت تقديمها لطفلك، فخففي العصائر والسموذي (جزء واحد من العصير مقابل 10 أجزاء من الماء). اقتصري على تقديمها في أوقات الوجبات (بدلاً من بين الوجبات)، إذ يساعد ذلك على تقليل خطر تسوس الأسنان.

بدءًا من عمر 5 سنوات، يمكنك تقديم عصير الفاكهة أو سموذي لطفلك من دون تخفيف. ولا تقدمي أكثر من كوب واحد (نحو 150 مل) يوميًا، ويُقدم مع الوجبات.

مشروبات السكواش، والحليب المنكّه، ومشروبات «الفاكهة» أو «العصير»، والمشروبات الغازية

مشروبات السكواش، والحليب المنكّه، ومشروبات «الفاكهة» أو «العصير»، والمشروبات الغازية غير مناسبة للأطفال الرضع. فهي تحتوي على السكر ويمكن أن تسبب تسوس الأسنان، حتى عند تخفيفها.

العناية بأسنان طفلك: من المهم أن تتنظفي أسنان طفلك بمجرد ظهور أول سن له. استخدمتي فرشاة أسنان ناعمة ذات رأس صغير. للأطفال دون سن 3 سنوات، استخدمتي مسحة صغيرة من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بوضعها على فرشاة جافة. www.childsmile.nhs.scot

بالنسبة للأطفال الرضع الأكبر سنًا وصغار الأطفال، قد تجعل هذه المشروبات طفلك يشعر بالشبع، فلا يشعر بالجوع لتناول أطعمة صحية أكثر. وبدلاً من ذلك، قدّمي له رشفات من الماء في كوب مع الوجبات.

المشروبات الغازية حمضية وقد تلحق الضرر بمينا الأسنان، ولذلك ينبغي عدم تقديمها للأطفال الرضع وصغار الأطفال.

لا يُنصح بالمشروبات المخصصة للحمية أو قليلة السكر للأطفال الرضع وصغار الأطفال. حتى المشروبات قليلة السعرات الحرارية والمشروبات الخالية من السكر المضاف قد تشجع الأطفال على الاعتماد على المذاق الحلو.

مشروبات الثلج المجروش

ينبغي عدم إعطاء الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 4 سنوات أو أقل مشروبات الثلج المجروش، التي تُعرف أحياناً باسم slushies، لأنها قد تحتوي على كمية كبيرة جداً من الغليسرول. قد تحتوي مشروبات الثلج المجروش على مستويات مرتفعة من الغليسرول الذي يُستخدم فيها بدلاً من السكر لإكسابها قوام الثلج المجروش.

قد يصاب الأطفال الصغار الذين يتناولون كمية كبيرة جداً من الغليسرول بالصداع أو قد يشعرون بالغثيان. وإذا تناولوا كمية كبيرة من الغليسرول، فقد يسبب ذلك أعراضاً مثل الدوار، وانخفاض سكر الدم (الغلوكوز)، والارتباك، وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي.

مشروبات «الأطفال» والمشروبات العشبية

عادةً ما تحتوي مشروبات «الأطفال» والمشروبات العشبية على السكريات، ولا يُنصح بها.

المشروبات الساخنة

الشاي والقهوة غير مناسبين للأطفال الرضع أو صغار الأطفال. وإذا أضيف إليهما السكر، فقد يؤدي ذلك إلى تسوس الأسنان.

معلومات مأخوذة من الموقع الإلكتروني لخدمة NHS – www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children – كما كانت بتاريخ 1 يوليو/تموز 2026. تتضمن معلومات للقطاع العام مرخصة بموجب الترخيص الحكومي المفتوح، الإصدار 3.0 (Open Government Licence v3.0) – www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

الأطعمة الواجب تجنبها عند فطام الطفل قبل بلوغه عمر سنة أشهر

إذا بدأت في تقديم الأطعمة الصلبة قبل عمر 6 أشهر، فينبغي تجنب الأطعمة التالية، بما في ذلك عند استخدامها كمكونات في الأطعمة الجاهزة. وهذا بالإضافة إلى الأطعمة التي يجب تجنبها في السنة الأولى.

✱ الحليب أو الزبادي أو الأجبان غير المبسترة، وينبغي عدم تقديمها مطلقاً للأطفال الرضع أو الأطفال الصغار في أي مرحلة.

✱ الكبد ومنتجات الكبد (مثل الباتيه).

✱ المكسرات والبذور الكاملة.

✱ العسل (تذكر أنه ينبغي عدم تقديم العسل لطفلك حتى يبلغ عمره 12 شهرًا).

✱ المحار.

يحتاج جميع الأطفال إلى حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي كمشروب رئيسي حتى يبلغوا عمر 12 شهرًا. في المراحل الأولى من الفطام، ستُقدّم كميات صغيرة من الأطعمة الصلبة إلى جانب الكمية اليومية المعتادة من حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي، وستقل تدريجيًا من حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي. إذا بدأت الفطام قبل عمر 6 أشهر، فستقدم كميات صغيرة جدًا. ستحتاجين إلى هرس الأطعمة حتى تصبح ناعمة وخفيفة القوام. تشمل الأطعمة المناسبة للبدء أرز الأطفال السادة الممزوج بحليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي والمقدم في وعاء (وليس في زجاجة رضاعة مطلقًا)، والخضروات المهروسة مثل السبانخ أو الكوسا أو الجزر، أو الفواكه المهروسة مثل الأفوكادو أو الكمثرى أو الموز. ثم انتقلي إلى تقديم أطعمة أخرى.

حتى يبلغ طفلك عمر 6 أشهر، يجب تنظيف جميع الأدوات المستخدمة لإطعامه بالمعلقة تنظيفًا جيدًا بالماء الساخن والصابون وتجفيفها بعناية، أو غسلها في غسالة الأطباق، كما يمكن تعقيمها. ينبغي تحديد الكمية التي تقدمها وفقًا لشهية طفلك.



من المهم الانتقال من الأطعمة المهروسة إلى الأطعمة المهروسة بشكل أخشن ثم إلى الأطعمة التي تحتوي على قطع أكثر، بدءًا من عمر 6 أشهر، مع اعتياد طفلك على تناول الطعام بالملعقة.

ينبغي عدم بدء فطام الأطفال مطلقًا قبل عمر 4 أشهر (17 أسبوعًا).

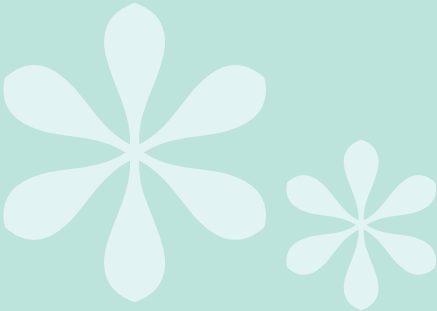
الوقاية من الحساسية

عند فطام طفلك، يُنصح بتجربة طعام جديد واحد في كل مرة، أي عدم خلط الأطعمة، إلى أن تصبح الأطعمة كلٌّ على حدة جزءًا معتادًا من النظام الغذائي لطفلك.

الأطعمة المحتوية على مسببات الحساسية التي يمكن لطفلك تجربتها

يمكن أن يساعد إدخال الأطعمة التالية ضمن النظام الغذائي منذ المراحل الأولى من الفطام والاستمرار في تقديمها بانتظام على الوقاية من الحساسية: الفول السوداني، والبيض، وحليب الأبقار، والقمح، والمكسرات الشجرية (اللوز، والجوز، والبندق، والكاجو، والفسق، والجوز البرازيلي)، والصويا، والأسماك، والسّمسم (الطحينة).

راجع الجدول المقابل للاطلاع على اقتراحات بشأن كيفية تقديم هذه الأطعمة.



مسببات الحساسية	أفكار لأطعمة تُقدَّم بالملقعة	أفكار لأطعمة تؤكل باليد
الفاول السوداني	اخلطي زبدة الفول السوداني مع العصيدة أو فلوب الإفطار أو الزبادي	زبدة الفول السوداني مدهونة على الخبز المحمص أو البسكويت المقرمش أو المقرمشات المنفوخة أو كعكات الأرز
البيض	البيض المهروس أو المخفوق أو المسلوق	العجة أو الفطائر أو الخبز بالبيض أو الفريتاتا
حليب الأبقار	الزبادي أو حليب الأبقار ممزوجًا بالعصيدة أو فلوب الإفطار	عجة بالجبن أو كاساديا أو فريتاتا. جبن طري مدهون على الخبز المحمص أو البسكويت المقرمش أو المقرمشات المنفوخة أو كعكات الأرز
القمح	فلوب إفطار مصنوعة من القمح الكامل	خبز محمص أو فطائر أو مافن أو كاساديا أو معكرونة مطهية جيدًا
المكسرات الشجرية	رشي اللوز المطحون على العصيدة أو فلوب الإفطار أو الزبادي. اخلطي زبدة الكاجو أو اللوز مع العصيدة أو فلوب الإفطار أو الزبادي	زبدة الكاجو أو اللوز مدهونة على الخبز المحمص أو البسكويت المقرمش أو المقرمشات المنفوخة أو كعكات الأرز
الصويا	فلوب الإدامامي أو التوفو المهروسة. صلصة الصويا قليلة الملح ممزوجة بالأرز	أصابع من الخبز المحمص (تأكدي من أن مكونات الخبز تحتوي على الصويا)
الأسماك	الأسماك البيضاء أو الدهنية، أو المحار، مهروسة مع البطاطس أو الخضروات	أصابع السمك أو كعكات السمك
السمسم	الطحينة أو الحمص (تأكدي من أن المكونات تحتوي على السمسم) مهروسة مع الخضروات.	الطحينة أو الحمص (تأكدي من أن المكونات تحتوي على السمسم) مدهونة على الخبز المحمص أو البسكويت المقرمش أو المقرمشات المنفوخة أو كعكات الأرز

عند تقديم المكسرات أو الفول السوداني أو البذور، ينبغي طحنها لتجنب حدوث الاختناق. تتوفر معلومات إضافية عن الوقاية من الاختناق في الصفحة 22.

إذا كان طفلك مصابًا بالإكزيما

قد يتسبب تناول الطعام والقطام في بعض الفوضى. إذا كان طفلك مصابًا بالإكزيما أو كانت بشرته حساسة، فينبغي وضع طبقة سميكة من كريم عازل لمنع ملامسة الطعام مباشرة لبشرة طفلك الحساسة، إلى أن يتبين أنه يتحمل الطعام جيدًا عند تناوله عن طريق الفم، أي من دون حدوث أي تفاعلات تحسسية.

يُنصح بعدم وضع الطعام مباشرة على الجلد قبل تقديمه عن طريق الفم.

حساسية بروتين حليب الأبقار (CMPA)

إذا شخّص أحد مختصي الرعاية الصحية إصابة طفلك بحساسية بروتين حليب الأبقار (CMPA)، فقد تُتصحى بالاستمرار في إرضاعه طبيعيًا أو باستخدام حليب أطفال صناعي خالٍ من الحليب وموصوف طبيًا. يرجى ملاحظة أن حليب الأطفال الصناعي المصنوع من حليب الماعز وحليب الأطفال الصناعي الخالي من اللاكتوز غير مناسبين للأطفال المصابين بحساسية بروتين حليب الأبقار (CMPA). سيقدم لك قسم تغذية الأطفال المحلي الدعم والمعلومات المتعلقة بالنظام الغذائي الخالي من الحليب.

يرجى أيضًا ملاحظة أن حليب الأطفال الصناعي الخالي من الحليب والموصوف طبيًا قد يكون مصنوعًا من الأرز، وهذا يختلف عن مشروب الأرز الذي يُباع في المتاجر. لا يحتوي حليب الأطفال الصناعي المصنوع من الأرز على الزرنيخ، وهو حليب صناعي آمن خالٍ من الحليب ويمكن وصفه طبيًا.

مرطبات البشرة والمطريات

تجنبني استخدام المطريات التي تحتوي على بروتينات غذائية للأطفال المصابين بالإكزيما. من المهم، ولا سيما بالنسبة للأطفال الرضع، ألا تحتوي منتجات العناية بالبشرة أو المرطبات أو المطريات أو الزيوت على أي مادة غذائية قد تسبب الحساسية، مثل الشوفان أو الصويا أو الفول السوداني (arachis). ويرجع ذلك إلى احتمال تحسس الجسم تجاه هذه الأطعمة نتيجة تعرضها للجلد المتضرر، ما قد يؤدي لاحقًا إلى الإصابة بحساسية فعلية تجاهها.

احرصي أيضًا على غسل اليدين جيدًا قبل وضع المرطب وأثناء وضعه، وكذلك قبل تدليك طفلك وأثناءه.

هل تحتاجين إلى مساعدة؟ إذا كنت تعتقدين بأنه لدى طفلك ردة فعل تجاه طعام ما، فاتصلي بـ زائرنا الصحية أو طبيبك، واكتبي ما حدث وتجنبي إعطائه الطعام نفسه مرة أخرى إلا إذا نصحت بالقيام بذلك.

وصفات الطعام

تذكري: لا تضيفي أي سكر أو ملح إلى طعام طفلك. إذا لم تكوني طبخة واثقة، فاستشري الزائرة الصحية بشأن دروس الطهو 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 أقل تكلفة وذات مذاق لذيذ. يجب تحضير الطعام بحسب عمر الطفل ومرحلته - على سبيل المثال، هرسه وتقطيعه بحسب الحاجة - لتجنب خطر حدوث اختناق. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن منع حدوث الاختناق في الصفحة 22.

العدس والبطاطا المهروسان (صالحة لعمل 4 إلى 5 وجبات)



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

الطريقة:

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

دليل قياس السوائل:

- 1 ملعقة حلوى تساوي 10 مل
- 1 ملعقة مائدة تساوي 15 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 إلى قطع صغيرة
ملعقتين طعام كبيرتين من الماء

الطريقة:

- ضعي التفاح والمشمش في وعاء الطبخ وإسكبي الماء واغليه على نار هادئة حتى تطرى الفاكهة. ثم أضيفي المزيد من الماء إذا لزم الأمر أثناء الطهو لمنع الجفاف.
- اهرسيه جيدًا.

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 ملاعق كبيرة من الحليب المبستر كامل الدسم – أضيفي بعض الجبن المبشور المبستر للتثنية

الطريقة:

- ضعي السلمون في وعاء واغمره بالحليب واغليه على نار خفيفة حتى يسهل تقطيع السمكة بواسطة الشوكة.
- قومي بإزالة السلمون ولكن احتفظي بالحليب ليتم إضافته إلى البطاطا لاحقاً.
- اسلقي البطاطا في ماء ساخن لمدة 10 دقائق حتى تطرى وصفوها واهرسيها باستخدام الحليب المتبقي من السلمون ويجب إضافة المزيد من الحليب عند اللزوم لتحسين المزيج.
- قطعي السمكة وأضيفي البطاطا إليها أو يمكنك تقديم كل طبق على حدة.

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



اصنعي هذه الصلصة البسيطة لتضعيها على المعكرونة (الباستا).

1 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي

1 حبة بصل صغيرة ومفشرة ومفرومة فرما ناعما

نصف حبة فليفلة حمراء مغسولة ومزالة 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 واطبخي لمدة 15 دقيقة مع التحريك من فترة إلى أخرى إلى حين تصبح الخضروات طرية.

لعمل المعكرونة (الباستا) والجبن:

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

ملعقة واحدة كبيرة من جبنة شيدر المبشورة كاملة الدسم والمبسترة

الطريقة:

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

تغيير الوصفة: أضيفي 200 غرام (8 أونصات) من لحم البقر المفروم ليتم قليه مع البصل ثم اتبعي 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:

- سخني الزيت ثم اقلي البصل حتى يطرى لمدة 5 دقائق.
- أضيفي العدس والجزر ومسحوق الكاري.
- أضيفي الماء وحركي المزيج واتركيه على النار حتى يغلي ثم خففي النار وغطي وعاء الطبخ بغطائه واتركيه 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 جاف.
- عندما يطرى العدس، ارفعيه من النار واخليطيه مع الزبادي الطبيعي.
- اهرسي المزيج حسب الرغبة وقدميه لطفلك مع الأرز الأبيض المسلوق.

تغيير الوصفة: يمكن إضافة صدر دجاج صغير مزال جلده أو قطع بديل اللحم كورن المقطع إلى 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 البازلأء المجمدة
4 حبات متوسطة الحجم من البطاطا العادية أو الحلوة، مقشرة ومقطعة إلى
أربع قطع متساوية
2-1 ملعقة كبيرة من الحليب المبستر كامل الدسم

الطريقة:

- ضعي اللحم المفروم والبصل في وعاء طبخ صغير واطهيه على نار هادئة حتى يحمر اللحم المفروم. ثم أضيفي ملعقتين أو 3 ملاعق كبيرة من الماء ثم أضيفي الجزر المبشور، ثم غطي الوعاء واطهيه على نار هادئة لمدة 15-20 دقيقة. ثم أضيفي البازلأء قبل 5 دقائق من نهاية الطهو.
- حركي المزيج بين حين وآخر وأضيفي المزيد من الماء حسب الحاجة.
- اسلقي البطاطا وغطي الوعاء حتى تنضج وأضيفي المزيد من الماء عند اللزوم ثم صفيها واهرسيها مع ملعقة أو ملعقتين طعام كبيرتان من الحليب.
- عندما ينضج اللحم المفروم قدميه مع الهريس.



لغة بريـل
للمكفوفين



طباعة كبيرة



صـيغ مسموعة



لغة الإـشارة
البريطانية



صـيغ سهـلة
القراءة



ترجمات

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

phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300



شكر وتقدير

نتقدم بالشكر إلى عيادة الحساسية التابعة للفريق متعدد التخصصات في خدمة NHS Lothian، في المستشفى الملكي للأطفال واليافعين (Royal Hospital for Children and Young People) في إدنبرة، على المعلومات المتعلقة بالحساسية.

Public Health Scotland هي هيئة للصحة العامة الاسكتلندية تتولى مهمة تحسين وحماية صحة ورفاه الاسكتلنديين.

© Public Health Scotland 2026

OGL

تم ترخيص إعادة استخدام هذا المنشور بموجب الإصدار الثالث من الترخيص الحكومي المفتوح (Open Government) (Licence v3.0).

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot