

غذاء الطفل الرضيع والطفل الصغير

الحليب ومشتقاته

- الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الموصى به للأطفال الرُّضَع. وحليب الأم أو الحليب الصناعي البديل يكفي الرضيع حتى يبلغ سن 4 إلى 6 أشهر. ويمكن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد إدخال الأطعمة طالما كانت الأم أو طفلها يرغبان بذلك.
- في عُمر 6 أشهر: يمكن إضافة كمية صغيرة من لبن الزبادي غير المُنكّه إلى الفاكهة المهروسة أو إلى عَصيدة حليب البقر (كامل أو قليل الدسم).
- في عُمر السنة: 3 حصص يومياً (حصّة واحدة = 100 مل من حليب البقر أو حليب الماعز أو لبن الزبادي، بالإضافة إلى 15 غراماً من الجبن الصلب أو 30 غراماً من الجبن الطري).

المشروبات

- الماء أو المشروبات العشبية (الزهورات) غير المُحلّاة والمُحضرة في البيت، ومشروبات أخرى لكن باعتدال. يجب تجنب المشروبات السكرية: فهي تسبب تسوس الأسنان وتؤدي إلى السمنة.
- يجب التوقف عن إعطاء رضّاعات الحليب لئلاً بمجرد أن يشرب الطفل كمية الحليب كلها أثناء النهار.



الخضروات

- حسب الموسم: جزر، كوسا، شمر، يقطين، خس، كرنب، لفت، شمندر، سبانخ، هندباء، باذنجان، سلق، بروكلي، طماطم، ملفوف، كُرّاث، فول، هليون... إلى آخره



النشويات

يجب إدخال النشويات في الفترة بين الشهر الخامس والشهر السابع كأقصى حد. وفي البداية يجب إدخال البطاطس، وبعد ذلك يجب التنوع في النشويات من خلال تقديم عصيدة الحبوب (الدخن، القمح، الحنطة، الشوفان، إلى آخره) والمعكرونة والخبز والأرز.



الفواكه النيئة أو المطبوخة

حسب الموسم: موز، تفاح، إجاص، مشمش، دراق، شمام، خوخ، توت... إلى آخره



المواد الدسمة

يُفضل إضافة زيت بذور اللفت أو زيت الزيتون النيء إلى الأطعمة المطبوخة مسبقاً (1-2 ملعقة صغيرة يومياً).



مصادر البروتينات

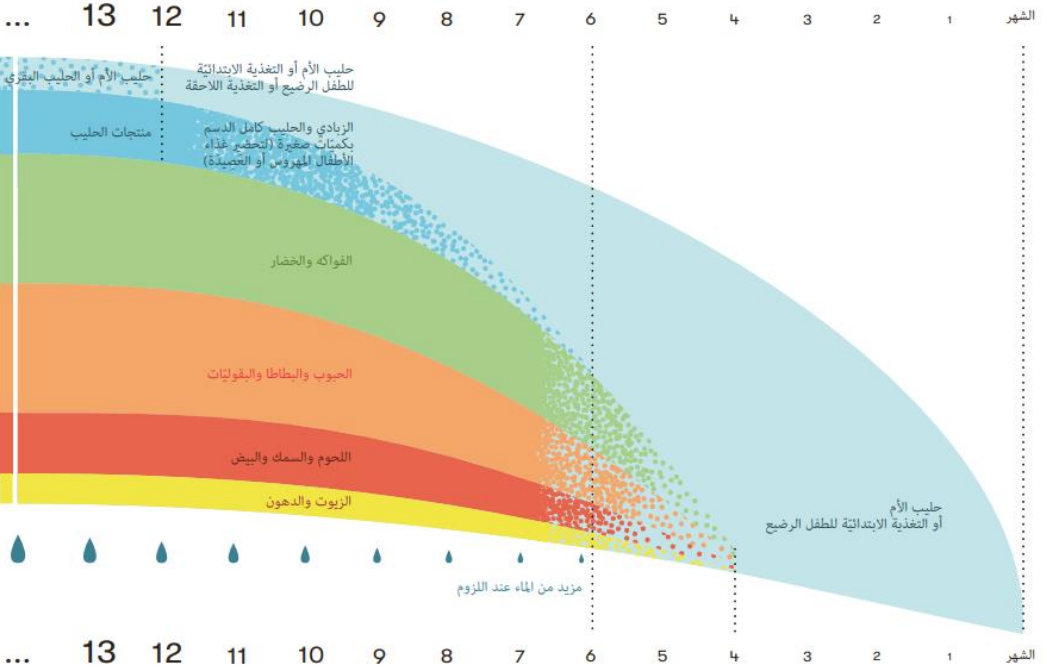
اللحوم (دواجن، لحم عجل، لحم بقر، لحم حسان...). الأسماك (سمك التروتة، سمك الرّساف، سمك الهلبوت، سمك العقرب، السردين، السلمون، الأسماك المحلية، فيليه الفرخ، إلى آخره) والبقوليات (العدس، الحمص، الفاصولياء، إلى آخره). اعتباراً من عُمر 6 أشهر، من الضروري البدء في إدخال اللحوم أو الأسماك أو البيض (المطبوخ جيداً) أو التوفو أو منتجات الصويا. وفي البداية، يجب إطعام الطفل حوالي 1 ملعقة صغيرة في اليوم من أحد مصادر البروتينات ثم زيادة الكمية لتصل إلى حوالي 1 ملعقة كبيرة في اليوم.



معلومات مهمة

- من الضروري إعطاء الطفل منذ ولادته فيتامين (د) كمُكمّل غذائي. ثم يجب مناقشة تعديل جرعة الفيتامين مع طبيب الأطفال بعد السنة الأولى.
- يجب ألا يكون طعام الرضيع مالحاً أو حلواً. لكن يمكن تنكيه الطعام بالأعشاب أو البهارات. ويجب الانتباه من الملح المخفي (مثل مكعبات المرق).
- بعد عمر السنة، إذا كان لا بد من استخدام الملح، فيُفضل استخدام الملح المعالج باليود والفلور.
- يجب إدخال الأغذية بشكل تدريجي.
- يتكيّف قوام الطعام مع أسنان الطفل ورغبته. ومن الممكن أن تعرضي عليه أكل الأطعمة اللينة بأصابعه.
- قد تختلف كمية الطعام التي يتناولها الطفل بشكل كبير من يوم لآخر، دون أن يكون ذلك مُقلقاً.
- يُخصص مكان للطفل كي يجلس مع العائلة أثناء تناول الطعام في أقرب وقت ممكن.
- لأسباب تتعلق بالتوازن الغذائي، لا بد من تجنب الأكلات الدسمة (الأطعمة المقلية، واللحوم المقلّدة وما إلى ذلك).
- يمكن حفظ الأكلات المهروسة في الثلاجة لمدة 24 ساعة، أو تجميدها بمجرد أن تبرد لمدة أقصاها شهرين. ثم يُفضل أن تُسخّن في أوعية زجاجية أو ستانلس أو فخار، إلى آخره.
- للمزيد من المعلومات: www.bonappetitespetits.ch

دليل إرشادي عن المواد الغذائية عند الرضّع



الاستهلاك اليومي الموصى به ■ دليل إرشادي خطوة بخطوة □

© المكتب الاتحادي لسلامة الغذاء والطب البيطري BLV، الجمعية السويسرية للتغذية SGE، الجمعية السويسرية لطب الأطفال SGP، 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section aVD 014e Wjo
Fédération suisse des femmes



unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne