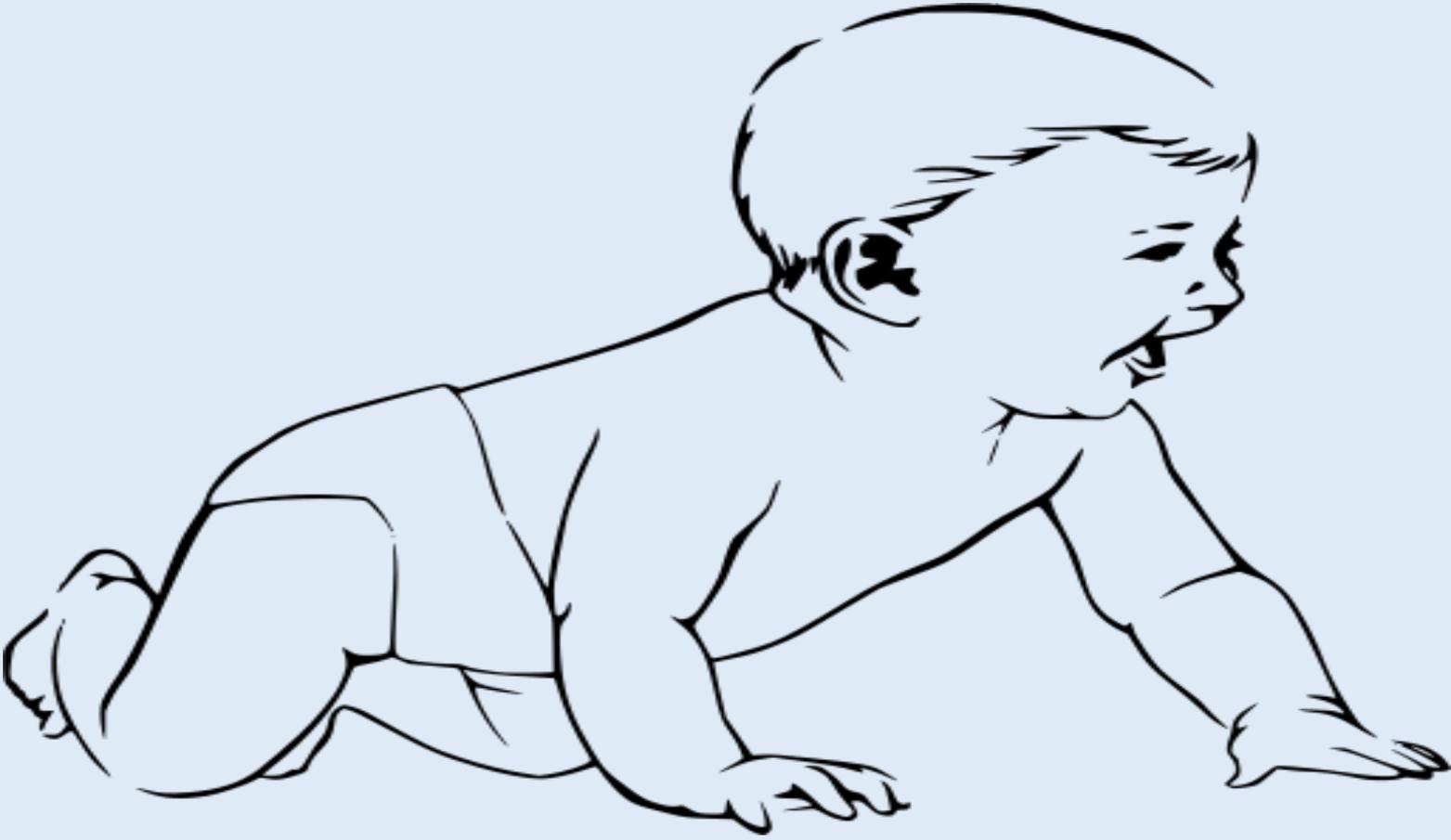




تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(النظام الغذائي لـ الأطفال منذ الولادة إلى عمر السنة)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ لماذا نهتم بتغذية الأطفال ؟

الأطفال نعمة وهبة من الله يجب الاعتناء بها حيث ينمو الأطفال في عامهم الأول بشكل سريع عند تغذيتهم بشكل صحي ومناسب ومتنوع حسب فئتهم العمرية المناسبة لكل شهر

❖ حليب الأم (الرضاعة الطبيعية)

يعتبر حليب الأم (الرضاعة الطبيعية) أفضل غذاء للطفل من الناحية العضوية وكذلك النفسية حيث يطور ذلك العلاقة بين الأم والطفل. الأطفال الذي يعتمدون على الرضاعة الطبيعية 100% يجب يأخذو فيتامين د. في بعض الأحيان تواجه الأم صعوبات أو يكون وضعها الصحي لا يسمح لها بالرضاعة فتلجأ إلى الرضاعة الصناعية التي تعتبر مصدر غذاء هام بديل عن حليب الأم

❖ متى نبدأ بإدخال الطعام على الطفل ؟

تنصح الدراسات أن نبدأ بإطعام الطفل في الشهر السادس لكن أحيانا نبدأ في الشهر الرابع بالإضافة إلى استمرارية الحليب إذا كان للطفل دلالات على أنه لا يشبع من حليب أو عندما تتناول الأم الطعام أمام الطفل ويبدأ الطفل بالرغبة في تناول نفس الطعام.

وفي كل صنف من الطعام تدخليه على الطفل يجب أن يكون بينه وبين تجربة الصنف الثاني 3-4 أيام لكي نلاحظ فيما إذا كان الطفل يعاني من وجود حساسية لهذا الصنف من الطعام أم لا

❖ هل يفضل البدء بالخضار أم الفواكه ؟

ينصح بالبدء بالخضار وبعدها الفواكه

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ ماهي الأطعمة الممنوع استخدامها قبل عمر السنة ؟

الملح , السكر , الحليب البقري , السمك , العسل لتجنب التسمم (المكسرات , الهوت دوق (النقانق) , الفشار (البوب كورن) لتجنب الاختناق , وبيض البياض

❖ متى يمكن للطفل أن يشرب الماء ؟

عندما يبدأ الطفل بالأكل لتجنب الإمساك ويكون ماء فاتر مغلي سابقا.

❖ كم المدة التي نحتفظ فيها بالحليب الصناعي ؟

يمكن استخدام الحليب الصناعي من وقت تحضيره إلى ساعة واحدة فقط , وإن تبقى من الحليب الصناعي يجب التخلص منه

■ جدول يوضح تفاصيل غذاء الطفل ؟

الفئة العمرية منذ الولادة حتى 3 أشهر		
نوع الأكل	قوامه	إدخال نوع جديد
حليب الأم أو الحليب الصناعي	سائل إلا في حالات خاصة يكون مثلث	لا يوجد
4-6 أشهر		
حليب الأم أو الحليب الصناعي +سيريلاك الأرز الخاص من عمر الـ 4 أشهر	الحليب السائل, السيريلاك والأكل مثلث (مهروس)	سيريلاك الأرز , ماء الأرز , الجزر والكوسه لكل صنف 3-4 أيام
6-9 أشهر		
الحليب, سيريلاك, الخضار والفواكه, البسكويت الإصبع من 6 أشهر	تبدأ الأسنان بالظهور فيكون الطعام مطبوخ جيداً ومهروس وفي عمر الـ 8 أشهر يكون الطعام عبارة عن قطع صغيرة وطرية	الفواكه (تفاح مهروس, برتقال, خوخ في حالات الإمساك, الخضار(البطاطس والقرع) ولكل صنف من 3-4 أيام , وبالنسبة للبسكويت إذا كان الطفل لديه الاستطاعة على الجلوس بدون مساعدة وعضلات البلع لديه قوية
9-12 أشهر		
الحليب, سيريلاك والخضار والفواكه , الزبادي, نبدأ بالدجاج ثم اللحم, العدس أو الفول , تنقع في الماء ثم تسلق جيدا وتقشر ثم تهرس	تسلق جيداً وتقطع قطع صغيرة	الدجاج ثم اللحم و البقوليات وصفار البيض

أخصائي التغذية العلاجية

صالح سعيد الغامدي