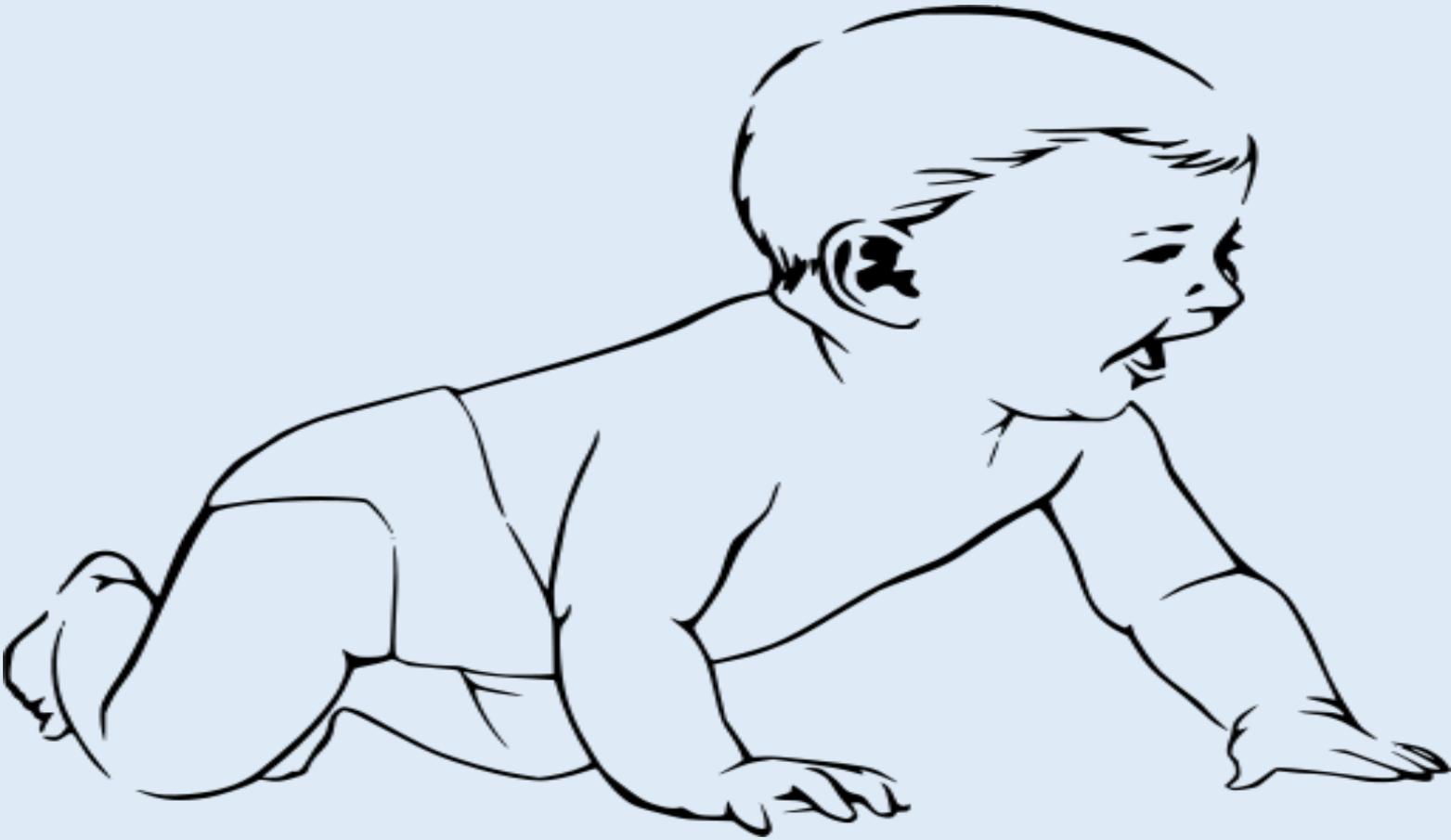


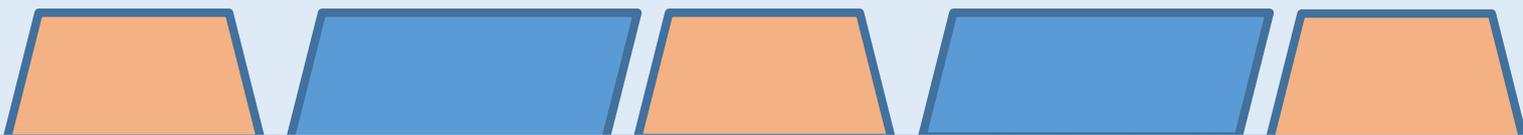


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(從出生到1歲的兒童的飲食)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ 我們為什麼關心兒童營養

孩子是上帝的祝福和禮物，必須得到照顧，因為如果根據每個月適當的年齡組以健康、適當和多樣化的方式。餵養，孩子們在第一年就會迅速成長。

❖ 母乳（母乳餵養）

從有機和心理的角度來看，母乳（母乳餵養）是嬰兒最好的食物，因為它發展了母子之間的關係。100% 母乳餵養的嬰兒應服用維生素 D。有時媽媽會遇到困難或健康情況不允許母乳餵養，因此她求助於人工餵養，這是代替母乳的重要食物來源。

❖ 何時開始給寶寶介紹食物

研究表明，我們從第 6 個月開始餵養嬰兒，但有時我們從第 4 個月開始，如果嬰兒有跡象表明他對牛奶不滿意，或者當母親在孩子面前吃東西並且孩子開始想吃相同的食物時，除了牛奶的連續性。在你給孩子輸入的每種食物中，必須在他和第二種食物的經驗之間 3-4 天，以便觀察孩子是否對這種食物過敏。

❖ 從蔬菜開始還是水果開始更好

建議先從蔬菜開始，然後再吃水果。

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ 一歲之前禁止使用哪些食物 ❖

.鹽、糖、牛奶、魚、蜂蜜（堅果、熱狗）、爆米花（避免窒息）和蛋清

❖ 孩子什麼時候可以喝水 ❖

.當孩子開始進食以避免便秘並且之前煮沸的溫水

❖ 我們保存配方奶粉多長時間 ❖

.配方奶從沖調到一小時都可以使用，如果必須丟棄剩餘的配方奶

■ 顯示嬰兒食品詳細資訊的表格 ■

年齡組 從出生到3個月		
輸入新類型	質地	食物種類
沒有	液體，超載的特殊情況除外	母乳或配方奶
4-6 個月		
每件 Cerelac 米、米水、胡蘿蔔和西葫蘆 3-4 天	液態奶、cerelac 和食物加重（搗碎）	母乳或配方奶粉 + 4 個月以上的 Cerelac 特製米
6-9 個月		
水果（蘋果泥、柳丁泥、便秘情況下的桃子、蔬菜（土豆和南瓜）和每種 3-4 天，如果孩子有能力在沒有幫助的情況下坐下並且吞咽肌肉很強，則用於餅乾	牙齒開始出現，所以食物被煮熟並搗碎，在8個月大時，食物是小而柔軟的塊	牛奶，Cerelac，蔬菜和水果，6個月以上的手指餅乾
9-12 個月		
雞肉、肉類、豆類和蛋黃	煮熟並切成小塊	牛奶、cerrelac、蔬菜和水果、優酪乳，從雞肉、肉類、扁豆或豆類開始，浸泡在水中，然後煮勻，去皮和搗碎

أخصائي التغذية العلاجية

صالح سعيد الغامدي





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone