مدخل إلى طعام الأسرة

أفكار للتغذية

البدء بالكوب

الطعام والشراب الذي يجب تجنبه

أوقات طعام سعيدة

الرضيع من 6-12 أشهر

مدخل إلى طعام الأسرة

سؤال مُقترح:

- ما هي الأسئلة التي لديك حول تقديم الأطعمة الصلبة للرضيع؟

تلميحات:

- انتظري إلى تظهر علامات الاستعداد على الطفل مثل الجلوس بدون سند ومسك الأشياء وأخذ الطعام من الملعقة.
- ابدئي بحبوب الرضع أو الخضار السلسة أو المصفاة أو البوريه.
- لا تضعي الحبوب أو طعاما آخر في القارورة.
- ناولي الطفل طعاما جديدا واحدا في كل مرة. قد تضتري إلى تقديم الطعام مرات عديدة قبل أن يأكله الرضيع.
- يحتاج الرضيع إلى الممارسة حتى يتعلّم كيف يأكل.
- كوني صبورة. الرضع يأكلون بفوضى.
- يتسلى الطفل عند 8 أشهر بانتقاء قطع صغار من الطعام بأصابعه.

مطبوعات:

- "تغذية الرضيع من 6 إلى 12 شهرا"
  (Feeding Your Baby 6 to 12 Months)
- أنا مُستعد! إعطاء طعام الأسرة إلى الرضيع

أفكار للتغذية

سؤال مُقترح:

- ما هي الأسئلة أو الإهتمامات التي لديك
- حول تحضير الفرمولا أو تغذية الرضيع؟

تلميحات:

- يُمثل حليب الثدي أفضل طعام للرضيع على الإطلاق.
- اقطعي الرضاعة من القارورة بتدرج عندما يبلغ الرضيع 12 شهرا. إذا كنت ترضعين من الثدي، واصلي ذلك بقدر ما تريديه أنت وما يريده الرضيع.
- بينما يبقى حليب الثدي أو الفرمولا أهم جزء من طعام الطفل إلا أن الرضيع سيتناول كميات أقل من الحليب عندما يبدأ في أكل الطعام الصلب.
- أتركي طفلك يأكل بنفسه باستعمال ملعقة أو بيديه. كوني صبورة. الرضع يأكلون بفوضى.
- من السهل أن يغص الطفل إذا تناول طعاما مثل الهوت-دوغ أو شرائح البطاطس أو الفواكه الجافة (المكسرات) أو العنب أو الفشار (بوب كورن) أو الحلوى.

مطبوعات:

- "تغذية الرضيع من 6 إلى 12 شهرا"
  (Feeding Your Baby 6 to 12 Months)
- أنا مُستعد! إعطاء طعام الأسرة إلى الرضيع

البدء بالكوب

سؤال مُقترح:

- ما هي الأسئلة التي لديك حول بدء الطفل باستعمال كوب؟

تلميحات:

- ابدئي في تعليم الطفل على استعمال الكوب عندما يبلغ ستة أشهر.
- اقطعي الرضاعة من القارورة بتدرج عندما يبلغ الرضيع 12 شهرا. إذا كنت ترضعين من الثدي، واصلي ذلك بقدر ما تريديه أنت وما يريده الرضيع.
- قد يزيد وزن الطفل كثيرا في بعض الأحيان إذا واصل استعمال القارورة بعد مرور سنة على ولادته.
- إذا كنت تستعملين القارورة لمساعدة الطفل على النوم، ضعي فيها الماء.
- حدّي من العصير إلى 2 أونس (56 غرام) ويكون ممزوجا مع 2 أونس من الماء في اليوم. أعطي العصير للطفل في كوب وليس في القارورة.
- لا تعطي الطفل حليب البقر إلى أن يبلغ عمره سنة.

مطبوعات:

- "وقت الكوب - 6 إلى 8 أشهر"
  (Time for a Cup - 6 to 8 month old)

الطعام والشراب الذي يجب تجنبه

سؤال مُقترح:

- ماذا تعرفين عن الطعام والشراب الذي يجب على الرضيع تجنبه في الوقت الجاري؟

تلميحات:

- لا تُقدمي أبدا إلى الرضيع بياض البيض أو طعاما يحتوي على العسل.
- من السهل أن يغص الطفل إذا تناول طعاما مثل الهوت-دوغ أو شرائح البطاطس أو الفواكه الجافة (المكسرات) أو العنب أو الفشار (بوب كورن) أو الحلوى.
- أجلسي دائما مع الطفل عندما يأكل.
- لا تعطي الطفل حليب البقر إلى أن يبلغ عمره سنة.
- لا تناوليه الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من السكر ونسبة ضعيفة مغذية مثل "كول-أيد" (Kool-Aid) والصودا ومشروبات العصير.

مطبوعات:

- "من الولادة إلى 8 شهرا" *(Birth to 8 Months)*
- "تغذية الرضيع: من 6 إلى 12 شهرا"
  (Feeding Your Baby: 6 to 12 months)

موضوع من اختيارك

أوقات طعام سعيدة

سؤال مُقترح:

- ما هي اهتماماتك فيما يتعلق بأوقات الطعام؟

تلميحات:

- يُقرر الوالدان وقت الأكل ونوع الطعام.
- يُقرر الطفل الكمية التي سيأكلها.
- لا تُشغلي التلفزيون عند أوقات الطعام. إجعلي وقت الطعام وقتا للأسرة.
- من الطبيعي أن يلعب الطفل بطعامه.
- وقت الطعام هو الوقت المناسب للأب وغيره حتى يُغذي الطفل.
- يحتاج الرضيع إلى الممارسة حتى يتعلّم كيف يأكل. لا تنزعجي إذا أسقط الطفل الطعام أو أراقه. كوني صبورة. الرضع يأكلون بفوضى.

مطبوعات:

- "من الولادة إلى 8 شهرا" *(Birth to 8 Months)*
- "تغذية الرضيع: من 6 إلى 12 شهرا"
  (Feeding Your Baby: 6 to 12 months)

الرضيع من 12-6 أشهر

هذه المؤسسة تحترم مبدأ المساواة في تقديم الخدمات والفرص **لا ينتهج برنامج التغذية WIC بولاية واشنطن التمييز.** لمن يشكو من إعاقات خاصة تتوفر هذه الوثيقة تحت الطلب في صيغ أخرى.
لتقديم طلب اتصل بالرقم التالي 1-800-841-1410 (1-800-833-6388) لمن يشكو من صعوبة في السمع).

Washington State Department of Health
DOH 960-025 November 2011 Arabic
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
WIC Washington State WIC Nutrition Program