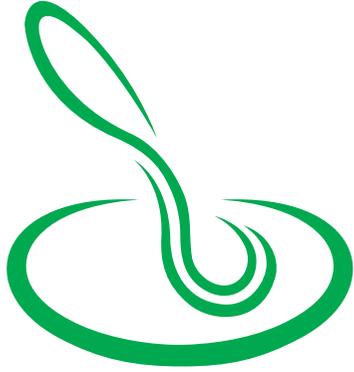


GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

عربي (Arabic)



الأطعمة الأولى: الطعام من المنزل

First foods: Food from home



كيف تبدأ بالأطعمة الجامدة

يجب الاستمرار في الإرضاع من الثدي مع تقديم الأطعمة الجامدة . حليب الأم يجب أن يستمر بوصفه مشروب الحليب الرئيسي للرضع لغاية عمر ١٢ شهرا (أو أكثر إذا رغبت في ذلك). أما إذا كان إرضاع الطفل من الثدي قد توقف، فيجب أن يكون حليب الفورميلا الخاص بالأطفال شراب الحليب الرئيسي لغاية ١٢ شهراً من عمره.

طالما كانت الأطعمة الغنية بالحديد مشمولة في الأطعمة الأولى، يمكن البدء في إعطاء الأطعمة بأي ترتيب وبأي معدل يناسب الرضيع. ترتيب وعدد الأطعمة المقدمة ليس أمراً مهماً. وليس من الضروري التباطؤ في إعطاء الأطعمة الجامدة .

إحضار الطعام إلى مرفق الطفولة المبكرة

- حضري كميات صغيرة من نوع أو نوعين مختلفين من الطعام كي يأكلها طفلك في مرفق الطفولة المبكرة.
- جهّزي مصبّعات (أطعمة أصابع) كي يمكن لطفلك أن يشارك أكثر في إطعام نفسه.
- جهّزي حليباً معصوراً من الثدي أو حليب فورميلا مع كميات صغيرة من الطعام. سيظل طفلك بحاجة لرضعته من الحليب.
- عند نقل طعام رضيعك احفظه بارداً باستخدام وعاء عازل أو حقيبة غذاء عازلة مع وضع طوبة ثلج أو قنينة مياه مثلجة فيها.

لا بأس في تقديم أطعمة الأطفال التجارية في بعض الأحيان، لكن تأكّد من تقديم مجموعة متنوّعة من النكهات والقوامات لطفلك. تنمو مهارات الأكل لدى الأطفال بسرعة، وسيصبح بمقدورهم قريباً تدبّر الأطعمة المتكتلة والمهروسة والمصبّعات.

للمزيد من المعلومات

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

إن كل المعلومات الواردة في هذه المطبوعة صحيحة
بتاريخ نيسان/أبريل 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing

أخطار الاختناق عند الأطفال

تشكّل بعض الأطعمة أخطاراً من حيث اختناق الأطفال الصغار الذين تكون أسنانهم ومهاراتهم في المضغ ما زالت في طور النمو.

للحدّ من خطر الاختناق:

- لا تقدم لطفلك إلاّ الأطعمة ذات القوامات التي يكون جاهزاً لها. ابدأ بالأطعمة الناعمة والطيّرة ومن ثم انتقل إلى الأطعمة المفرومة وأخيراً إلى أطعمة العائلة.
- تأكد من بشر أو طهي أو هرس التفاح والجزر والفواكه أو الخضراوات الصلبة الأخرى قبل تقديمها لطفلك.
- المكسرات والفوشار والأطعمة الصلبة الصغيرة، المستديرة و/أو الدبقة الجافة يجب عدم تقديمها للأطفال الصغار بتاتا.

”بعض الأطعمة تشكّل خطراً على الأطفال من حيث الاختناق...“



ما هي أنواع الأطعمة التي تبدأ بها...

يمكن البدء في إعطاء الأطعمة بأي ترتيب شريطة أن يكون القوام مناسباً لمرحلة نمو الطفل.

المرحلة	أمثلة الأطعمة التي يمكن استهلاكها
الأطعمة الأولى (من حوالي ستة أشهر)	الأطعمة الغنية بالحديد، بما في ذلك الحبوب المدعمة (مثلاً الأرز). الخضراوات (مثلاً البقوليات، فول الصويا، العدس). السمك، الكبد، اللحم والدجاج، التوفو المطبوخ
الأطعمة المغذية الأخرى يجب أن يتم تقديمها قبل بلوغ سن ١٢ شهراً	الخضراوات المطبوخة أو النيئة (مثلاً الجزر، البطاطا، الطماطم). الفواكه (مثلاً التفاح، الموز، البطيخ). بيضة كاملة، الحبوب (مثلاً القمح، الشوفان). الخبز، المعكرونة، معجون الجوز، المصبغات المحمصة وكعك البقسماط، منتجات الألبان مثل الجبن كامل الدسم، الكسترد واللبن الزبادي
من ١٢ إلى ٢٤ شهراً	أطعمة العائلة الحليب المبستر كامل الدسم

ليست هناك حاجة لإضافة الملح أو السكر أو المنكهات الأخرى إلى أطعمة الأطفال. يمكن إضافة الماء أو حليب البقر المبرد بعد غليه إذا كان السائل مطلوباً في أثناء الطحن أو الهرس.



البدء بالأطعمة الجامدة

ببلوغ الطفل حوالي ٦ أشهر من العمر لا يعود الغذاء المكون من حليب الثدي أو حليب الفورميلا كافياً لمتطلباته الغذائية، إذ تكون هناك حاجة لأطعمة أخرى تكمل رضعات الحليب. كما أن الطفل في هذه السن يكون جاهزاً للبدء في تعلم المهارات اللازمة لأكل الأطعمة الجامدة وتجربة مذاقات وقوامات جديدة. تشكّل هذه المهارات أساساً لعادات الأكل وخيارات الطعام المستقبلية.

تحدّث إلى موظفي ومقدمي الرعاية في مرفق الطفولة المبكرة بشأن أنواع الأطعمة التي يأكلها طفلك في المنزل. يستطيع الموظفون ومقدمو الرعاية أيضاً إخبارك بما أكله طفلك خلال النهار وما إذا كان يستمتع بأية أطعمة جديدة.

