

عربي (Arabic)



## الأطعمة الأولى: الأطعمة التي يقدمها مرفق الطفولة المبكرة

### First foods:

Food provided by the  
early childhood setting



## كيف تبدأ بالأطعمة الجامدة

أثناء تقديم الأطعمة الجامدة . من المهم الاستمرار في الإرضاع من الثدي أيضاً. حليب الأم يجب أن يستمر بوصفه مشروب الحليب الرئيس للرضع لغاية عمر ١٢ شهراً (أو أكثر إذا رغبت في ذلك). وبدلاً من ذلك، يجب أن يستمر الأطفال الذين يرضعون حليب الفورميلا في شرب هذا الحليب لغاية سن ١٢ شهراً أيضاً.

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 .

### الارتقاء في عملية الرضاعة من كوب

يمكن أن يتعلّم الأطفال الرضّع استخدام الكوب من سن مبكرة، وهم يكونون عادة جاهزين لتنمية هذه المهارة الهامة من سن حوالي سبعة أشهر.

مع انتقال رضيعك إلى مرحلة الرضاعة من كوب، أخبر الموظفي ومقدمي الرعاية في مرفق الطفولة المبكرة بذلك كي يمكنهم تقديم الشراب لطفلك في كوب. إذا كنت لغاية الآن ترسل قناني لطفلك كل يوم، فلن تكون هناك حاجة لذلك بعد الآن.

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. توجد لدى مرافق الطفولة المبكرة سياسات للحدّ من خطر اختناق الأطفال الصغار.

للحدّ من خطر الاختناق:

- قدم لطفلك الأطعمة ذات البنية المناسبة لمرحلة نموه. ابدأ بالأطعمة الناعمة والطريّة 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 للأطفال الصغار.
- المكسرات والفونشار والأطعمة الصلبة الصغيرة. المستديرة وأو الدبقة الجافة يجب عدم تقديمها للأطفال الصغار بتاتا.

## ”ابدأ بالأطعمة الناعمة والطريّة...”



## 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، المصبرات المحمصة وكعك البقسماط، منتجات الألبان مثل الجبن كامل الدسم، الكسترد واللين الزبادي |
| من ١٢ إلى ٢٤ شهراً                                             | أطعمة العائلة الحليب المبستر كامل الدسم                                                                                                                                                                                                                                   |

حدثني إلى الموظفين ومقدمي الرعاية وأخبرهم عن الأطعمة التي جربها طفلك حتى الآن. وعن مسار تقدّمه في أكل القوامات المختلفة .



## البدء بالأطعمة الجامدة

ببلوغ الرضيع حوالي ١٢ شهر 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 الرضيع في هذه السن يكون جاهزاً للبدء في تعلم المهارات اللازمة لأكل الأطعمة الجامدة وتجربة مذاقات وبنيات جديدة. تشكل هذه المهارات أساساً لعادات الأكل وخيارات الطعام المستقبلية.

تحدث إلى الموظفين ومقدمي الرعاية في مرفق الطفولة المبكرة عن كيفية أكل طفلك في المنزل. سيساعد الموظفون ومقدمو الرعاية في موضوع الأكل، كما سيساعدون رضيعك على الاستمتاع بتجربة أطعمة جديدة. كما سيكون بإمكانهم إخبارك بما أكله طفلك خلال النهار وما إذا كان يستمتع بأية أطعمة جديدة.