ماذا تطعمين طفلك؟

خطوات بسيطة 1، 2، 3...

1 أغذية الطفل المصنعة في المنزل

2 أغذية الطفل المعبأة في برطمانات

3 الأمان والتخزين

3 الأمان والتخزين

بعض الإرشادات الهامة بشأن إطعام الطفل

- قومي دوماً بإطعام الطفل باستخدام ملعقة. قد يكون من الضار وضع الأغذية في زجاجة.
- أدخلي التنوع في الأصناف ببطء. قومي بإدخال نوع واحد فقط جديد من الطعام لطفلك في كل أسبوع. يمكنك خلط نوعين من الطعام بعد قيامك بإطعام طفلك بكل نوع على حدة.
- اتركي طفلك يقرر ماذا يحب وماذا يكره. لا تدعي اختياراتك المفضلة في الطعام تقرر ماذا تطعمين طفلك.
- تناولي الطعام مع طفلك واجعلي وقت تناول الطعام مفعماً بالمتعة والاسترخاء.
- ابحثي عن أغذية الأطفال التي تحتوي على مكون واحد فقط مثل الجزر أو اليقطين.

إرشادات التخزين للحصول على طعام آمن

- اغرفي الطعام الذي سيتناوله طفلك في سلطانية صغيرة باستخدام ملعقة. إطعام الطفل مباشرة من البرطمان سيؤدي إلى إفساد أي كمية متبقية سريعاً.
- إغلقي غطاء البرطمان بإحكام وضعيه في الثلاجة فوراً.
- استخدمي دوماً ملعقة نظيفة لغرف الطعام من البرطمان.
- استخدمي طعام الطفل الذي تم تخزينه في خلال 2-3 أيام أو تخلصي منه.

تم إعداد هذه الوثيقة بواسطة برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال WIC بولاية ماساتشوستس
تم تحضير هذه الوثيقة بواسطة برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال WIC بولاية واشنطن

Washington State WIC Nutrition Program

هذه المؤسسة ملتزمة بتساو الفرص في تقديم الخدمات. لا يمارس برنامج WIC بولاية واشنطن أي تمييز. تتوفر هذه الوثيقة تحت الطلب في صيغ أخرى إلى الأشخاص المعاقين. لتقديم طلب, يرجى الاتصال برقم 1-800-841-1410 (الهاتف النصي للصم 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health
DOH 960-036 April 2008 Arabic

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

1 أغذية الطفل المصنعة في المنزل

اصنعي أغذية لطفلك في المنزل. أغذية الطفل المصنعة في المنزل صحية، وتساعد في خفض تكلفة الطعام وتساعد طفلك في الاعتياد على الأغذية التي تتناولها الأسرة!

ماذا تحتاجين لصنع أغذية الطفل!

- شوكة طعام أو مطحنة أو خلاط لصنع أغذية الطفل.

اصنعي الطعام بالطريقة الصحيحة!

- اغسلي كل الأدوات بماء ساخن وصابون. اشطفيها وجففيها.
- قومي بتحضير الفواكه والخضروات الطازجة بفركها جيداً وتقشيرها؛ انزعي السيقان والنواه والبذور.
- قومي بتحضير اللحوم بنزع العظام والجلد والدهون الظاهرة.
- قومي بتصفية الخضروات والفاكهة المعلبة و اشطفيها.

اطبخي، بردي و اهرسي...

- اطبخي الطعام على البخار أو في ماء مغلي حتى يصبح ليناً.
- اتركي الطعام يبرد حتى يصل لدرجة حرارة الغرفة.
- قومي بهرس الطعام أو طحنه بإضافة قدر ضئيل من ماء الطبخ أو لبن الأم أو اللبن الاصطناعي حتى يصبح الخليط طرياً.

لا تضيفي السكر، العسل، شراب القيقب، شراب الذرة (الكارو)، الملح، الفلفل الأسود، الأعشاب، التوابل، الدهون أو الزيوت. فهي غير ضرورية ويمكن أن تضر بطفلك.

2 أغذية الطفل المعبأة في برطمانات

مراحل إطعام الطفل:

أغذية المرحلة الأولى...

- خضروات وفواكه منفردة وطعام الحبوب للأطفال الرضع.
- ملمسها طري.
- تكون أول أغذية صلبة يتناولها طفلك، عادة ما يكون عمر الرضيع حوالي 6 أشهر.
- قد تحتوي على المياه و/أو فيتامين سي.

أغذية المرحلة الثانية والثالثة...

- تتضمن الفواكه، الخضروات، طعام الحبوب، اللحوم، ووجبات الأطفال المعبأة متعددة المكونات.
- تكون ملائمة للأطفال الرضع ما بين 6 إلى 10 شهور:
  من 6-8 شهور: الفواكه، الخضروات، طعام الحبوب
  من 8-10 شهور: اللحوم، وجبات الأطفال المعبأة متعددة المكونات، الفواكه، الخضروات، طعام الحبوب.
- يكون ملمسها أكثر كثافة وقد تتضمن قطعاً أو أجزاء صغيرة.

وتتضمن العديد من أغذية الأطفال مكونات لا يحتاج طفلك إليها مثل...

- إضافات مثل نشا التبيوكة، دقيق الأرز ودقيق البطاطس وهي مواد تعمل على إعطاء كثافة للأغذية ولكنها لا تفيد في تغذية طفلك إلا بقدر ضئيل.
- المواد السكرية المضافة مثل السكر, شراب الذرة، الدكستروز، المالتوز (سكر الشعير) والسكروز.
- الملح أو الصوديوم المضاف. الأطفال الرضع يحبون المذاق الطبيعي للأغذية وليسوا في حاجة إلى إضافة الملح.

اقرئي بطاقات التعريف بالأغذية عند شراء أطعمة الطفل حتى تختاري الأفضل.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**What Are You Feeding Your Baby?** (brochure)
Size:	11 x 8.5
Paper:	70# matte text, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing. Finished job folds to 5.5 x 8.5
DOH Pub #:	960-036