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 البقطين.

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.