

إتبعي هذه التعليمات عند تنويع غذاء طفلك

يبدأ التنوع الغذائي لدى الرضيع إبتداء من الشهر السادس، بحسب تعليمات المنظمة العالمية للصحة، وليس قبل ذلك. ويجب إدخال الأغذية الجديدة تدريجيا والتي ستشكل في ما بعد غذاء الطفل الطبيعي.

اقترحيها على الطفل شيئا فشيئا عبر احترام مهلة من يوم إلى اثنين بين كل غذاء. يجب أن يبقى مذاق الطفل عنصرا أساسيا في الخيار، ليكتشف أن اللذة المذاقية لا تتوافق منهجيا مع المذاق الحلو.

إبدأي بالخضار، يمكن إضافتها في الحليب بعد طهيه جيدا عبر تمزج ملعقة كبيرة من نوع الخضار هذا داخل الرضاعة في كل وجبة.

يمكنك مضاعفة الجرعة بعد 4 إلى 5 أيام وإعطاءها إلى الطفل على شكل عصيدة. في هذا الوقت، يكون ولدك مستعدا لتناول وجبة يوميا تحتوي على 100 غرام من الخضار، مع تفضيل تلك التي تحتوي على مذاق خفيف كالبطاطا والجزر او حتى اللوبياء. اما بالنسبة إلى الفاكهة، فاقترحيها على شكل فاكهة مطبوخة بالسكر.

يتابع التنويع عبر إدخال بروتينات حيوانية وأجسام دهنية، أخلطي اللحمه والسمك وأضيفيها إلى الرضاعة. اختاري اللحمه القليلة الدهون كالدجاج من دون ان تنسي لحم البقر: فلهما الأحمر غني بالحديد السهل الهضم.

إبدأي بملعقة صغيرة ممزوجة مع عصيدة من الخضر ومن ثمّ اعرضي عليه بيضة مسلوقة تضيفينها إلى الرضاعة او بالملعقة، ابدأي بنصف مح وادخلي الغرقد في ما بعد.

اعلمي ان اللحم والسمك والبيض غنيّة بالبروتينات. خلال سنته الأولى، لا تطعميه منها أكثر من مرة في اليوم.

بعد 6 أشهر، تزيد من كميات الخضار والفاكهة (130 غ من الخضار و100 غ من الفاكهة). وإذا لم يحب طعاما ما، اعرضيه عليه في ما بعد.

بالنسبة إلى اللحمه والسمك، فأطعميه منها بنسبة 15 غ مرة في

اليوم بين عمر 6 و8 أشهر ومن ثم 20 غ ابتداء من الشهر الثامن، ولا
تنسي اعطاءه المياه خلال وجبته.