

# الأطعمة التي يمكن لطفلك تناولها في كل عمر!

قد تحتار الأمهات في معرفة ما هي الأطعمة التي يمكن لطفلها ان يتناولها في كل مرحلة من سنيه الأولى. لذلك قمنا بوضع هذه اللائحة المبسطة لنساعدهن.

بين ال4 وال6 أشهر: تفاح، أفوكا، موز، فاصوليا خضراء، إجااص، بطاطا حلوة، دقيق الشوفان، أرز

بين ال6 وال8 أشهر: المشمش، الجزر، المانجو، الرحيق، الجزر، القرع، التوفو، اللبن

بين ال8 وال10 أشهر: الهليون، العنب، العنبيات، البركولي (نوع من القرنبيط)، الكرز، جوز الهند، التوت، الخيار، الباذنجان، التين، العنب، الكيوي، بابايا، الفلفل، اللفت، البطاطا بيضاء، كينوا، جبن

بين ال10 وال12 شهر: حامض، سبانخ، فراولة، بندورة، حليب