

# جدول وجبات طفلك بحسب سنها

لكل عمر نوعية غذاء معينة وكمية محددة يحتاجها الطفل لكي ينمو ويتمتع بصحة جيدة.

يختلف عدد وجبات الأطعمة بين طفل وآخر وذلك باختلاف سنها، وفي ما يلي تعرفي معنا سيدتي على عدد وجبات طعام المناسبة لإبنك كي تتمكنى من تحديدها :

## 1- الطفل الرضيع

الطفل الرضيع يحتاج أن يتناول الحليب كل ثلاثة ساعات، أي ما يتراوح بين 7 و 8 وجبات في اليوم في حال كانت الأم ترضعه. أما إذا كان يتناول الحليب الإصطناعي فعليك سيدتي أن تقدمي له حوالي 70 غ من الحليب في كل وجبة ويجب أن تكون ما بين 3 إلى 4 مرات في اليوم.

## 2- في سن الـ 6 أشهر

خلال هذا العمر، يبدأ الأطباء بالسماح للطفل بتناول بعض الأطعمة الصلبة لكي يبدأ جسمه بالتعود على تناول مصادر أخرى غير الحليب. وفي هذا العمر ينخفض عدد مرات الرضاعة إلى مرتين في اليوم.

## 3- في سن الـ 8 أشهر

في هذا العمر، يصبح الطفل قادرا على تناول 4 وجبات في اليوم مقسمة على 4 أجزاء، مع حصة من الفاكهة طبعاً، على أن يقتصر إعطاء الحليب عند الصباح والمساء فقط.

## 4- في سن السنة

خلال هذا العمر بات بإمكان طفلك أن يتناول جميع أنواع المأكولات الصلبة، ويتراوح عدد الوجبات التي يجب أن تقدميها له ما بين 5 و6 وجبات متنوعة المأكولات. وفي هذا العمر يمكنك أن تقدمي لطفلك البص المسلوق.

## 5- الطفل بعد السنة الأولى

يشتهي الأولاد بعد عمر السنة العديد من الأطعمة التي تفتح لهم شهيتم، وفي هذا العمر يحتاج الطفل إلى كافة العناصر الغذائية

التي تساعده على النمو وإكتساب الوزن.  
إذا، سيدتي يمكنك إعتماد هذا الجدول في طعام طفلك وبإشراف طبي  
طبعا لأن حاجة كل طفل من الغذاء تختلف عن سواه.