

كمية الأكل المناسبة لطفلك بحسب عمره

يعجز الطفل في عامه الأول عن الكلام والتعبير عن حاجاته الغذائية أو أي حاجات أخرى من أي نوع، لذلك على الأم أن تعي كمية الطعام التي يحتاج إليها في كل مرحلة عمرية، أي منذ ولادته وحتى يبلغ عامه الأول.

وفي ما يلي الإرشادات التي ستُساعدك على تحقيق هذه الغاية:

▪ منذ الولادة وحتى الشهر الرابع: تؤكد الأبحاث أن الأطفال يحتاجون إلى حليب الأم، باعتباره مصدراً غنياً بالمواد المضادة التي تلعب دوراً أساسياً في تقوية جهازهم المناعي وتحفيز حركة أمعائهم. وبناءً عليه، ينصح بإرضاع الطفل من ثديك فور ولادته وحتى الشهر الرابع، أي إلى حين اكتمال نمو جهازه الهضمي.

▪ بين الشهر الرابع والشهر السادس: خلال هذه المرحلة، سيبدأ طفلك بإظهار بعض الاهتمام بالطعام وسيُغلق فمه كلما أعطيته صنفاً، كما سيشعر بالجوع حتى بعد إعطائهم الحليب بين 8 و10 مرات في اليوم. وعندئذٍ، سيكون عليك أن تقدّم لطفلك ملعقةً كبيرةً واحدةً من الأطعمة المهروسة على غرار البطاطا الحلوة والتفاح والموز والإجاص والدراق ولكن، احذري المبالغة!

▪ بين الشهر السادس والشهر الثامن: إلى جانب الحليب أو الفاكهة المهروسة، قدّم لطفلك في هذه المرحلة البقول المطبوخة واللحمة والخضار. اختاري له الطعام بين الجزر والبطاطا والدجاج المسلوق جيداً، وليكن ذلك بين 3 و9 ملاعق من الحبوب بمعدل مرتين إلى 3 مرات في اليوم.

▪ بين الشهر الثامن والشهر العاشر: في هذه المرحلة، قدّم لطفلك كميةً قليلةً من الجبنة المبسترة أو اللبن أو الحبوب المدّعمة بالحديد كالأرز والقمح، بالإضافة إلى ربع كوب من الأطعمة الغنية بالبروتين كالبيض واللحم المهروس والسمك والخضار المطبوخة.

▪ بين الشهر العاشر والسنة: خلال هذه المرحلة، قدّم لطفلك أي

طعام صحي تتناولينه لكن بكمياتٍ قليلةٍ جداً ، مع الأخذ بعين الاعتبار حاجة الطفل اليومية إلى ثلث كوب من المنتجات اللبنية أو نصف كوب من الجبنة مع ربع كوب من الحبوب المدعمة بالحديد والخضار والبروتين.