

الأطعمة التي يمكن لطفلك تناولها في كل عمر!

قد تختار الأمهات في معرفة ما هي الأطعمة التي يمكن لطفلها أن يتناولها في كل مرحلة من سنينه الأولى. لذلك قمنا بوضع هذه اللائحة المبسطة لنساعدهن.

بين الـ 4 والـ 6 أشهر: تفاح، أفوكا، موز، فاصولياء خضراء، إجاص، بطاطا حلوة، دقيق الشوفان، أرز

بين الـ 6 والـ 8 أشهر: الممشمش، الجزر، المانجو، الرحيق، الجزر، القرع، التوفو، اللبن

بين الـ 8 والـ 10 أشهر: الهليون، العنب، العنبيات، البركولي (نوع من القرنبيط)، الكرز، جوز الهند، التوت، الخيار، البازنجان، التين، العنب، الكيوي، با با يا، الفلفل، اللفت، البطاطا بيضاء، كينوا، جبن

بين الـ 10 والـ 12 شهر: حامض، سبانخ، فراولة، بندورة، حليب