

# جدول وجبات طفلك بحسب سنه

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

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

## 1- الطفل الرضيع

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

## 2- في سن الـ6 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 الى مرتين في اليوم.

## 3- في سن الـ8 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 انواع المأكولات الصلبة، ويتراوح عدد الوجبات التي يجب أن تقدميها له ما بين 5 و6 وجبات متنوعة المأكولات. وفي هذا العمر يمكنك أن تقدمي لطفلك البيض المسلوق.

## 5- الطفل بعد السنة الأولى

يشتهي الأولاد بعد عمر السنة العديد من الاطعمة التي تفتح لهم شهيتهم، وفي هذا العمر يحتاج الطفل الى كافة العناصر الغذائية

التي تساعد على النمو وإكتساب الوزن.

إذا، سيدتي يمكنك إعتما؁ هذا الجدول في طعام طفلك وبإشراف طبي  
طبعاً لأن حاجة كل طفل من الغذاء تختلف عن سواه.