

كمية الأكل المناسبة لطفلك بحسب عمره

بما أنّ الطفل في العام الأول يعجز عن الكلام والتعبير عن حاجاته الغذائية أو أي حاجات أخرى من أي نوع، سيكون عليك كأم أن تعي كمية الطعام التي يحتاج إليها في كل مرحلة عمرية، أي منذ ولادته وحتى الشهر الثاني عشر. وفي ما يلي الإرشادات التي ستُساعدك على تحقيق هذه الغاية:

1- منذ الولادة وحتى الشهر الرابع: تؤكد العديد من الأبحاث أنّ الأطفال بعيد الولادة يحتاجون إلى حليب الأم، باعتباره مصدرا غنيا بالأجسام المضادة التي تلعب دورا أساسيا في تقوية جهازهم المناعي وتحفيز حركة أمعائهم وحمايتهم من أعراض اليرقان الوليدي. وبناء عليه، ننصحك بأن ترضعي طفلك الحليب من ثديك فور ولادته. وتستمرى على هذه الحال حتى الشهر الرابع، أي إلى حين اكتمال نمو جهازه الهضمي.

2- بين الشهر الرابع والشهر السادس: خلال هذه المرحلة، سيبدأ طفلك بإظهار بعض الاهتمام بالطعام وسيغلق فمه كلما أعطيته صنفاً، كما سيشعر بالجوع حتى بعد إرضاعه بين 8 و10 مرات في اليوم. وعندئذ، سيكون عليك أن تقدمي لطفلك ملعقة كبيرة واحدة من الأطعمة المهروسة على غرار البطاطا الحلوة والقرع والتفاح والموز والإجاص والدراق، أو القليل من الحبوب المغمّسة بالحليب. لكن، احذري المبالغة!

3- بين الشهر السادس والشهر الثامن: إلى جانب حليب الثدي أو الفورمولا والفاكهة المهروسة، قدّمي لطفلك في هذه المرحلة البقول المطبوخة واللحمة والخضار والتوفو. اختاري له الطعام بين الجزر والبطاطا الحلوة والدجاج والفاصولياء السوداء والحمص والعدس المسلوق جيدا. وليكن ذلك بين 3 و9 ملاعق من الحبوب بمعدل مرتين إلى 3 مرات في اليوم، أو بين ربع ونصف كوب من البقول المغلية والهروسة جيدا بمعدل مرتين إلى 3 مرات في اليوم.

4- بين الشهر الثامن والشهر العاشر: في هذه المرحلة، قدّمي لطفلك كمية قليلة من الجبنة الطرية المبسترة أو اللبن أو الحبوب المدّعمة بالحديد كالأرز والشعير والقمح والشوفان، بالإضافة إلى ربع كوب أو أقل من الأطعمة الغنية بالبروتين كالبيض واللحم

المهروس والسّمك والخضار المطبوخة.

5- بين الشهر العاشر والسنة: خلال هذه المرحلة، قدّمي لطفلكِ أي طعام صحي تتناولينه لكن بكميات قليلة جداً، مع الأخذ بعين الاعتبار حاجة الطفل اليومية إلى ثلث كوب من المنتجات اللبنية أو نصف كوب من الجبنة مع ربع كوب من الحبوب المدءّمة بالحديد والخضار والبروتين.