

كيف تدخلين الطعام الى غذاء طفلك بدءاً من عمر الـ 6 أشهر؟

يبدأ التنوّع الغذائي لدى الرضيع إبتداءً من الشهر السادس وذلك بحسب تعليمات المنظمة العالمية للصحة، وليس قبل ذلك يجب إدخال الأغذية الجديدة تدريجياً والتي ستشكّل في ما بعد، غذاء الطفل الطبيعي.

اقترحي تقديم الطعام لطفل شيئاً فشيئاً عبر احترام مهلة من يومٍ إلى إثنين بين كلّ غذاء، يجب أن يبقى مذاق الطفل عنصراً أساسياً في الخيار. وليكتشف أنّ اللذة المذاقية لا تتوافق منهجياً مع المذاق الحلو، إبداً بالخضار. يمكن إنما فتها في الحليب بعد طهيه جيداً، تمنج ملعقة كبيرة كبيرة من نوع الخضار هذا داخل الرضّاعة في كلّ وجبة.

يمكنك مضاعفة الجرعة بعد 4 إلى 5 أيام وإعطاءها إلى الطفل. في هذا الوقت، يكون ولدك مستعداً لتناول وجبة يومياً تحتوي على 100 غرام من الخضار، مع تفضيل تلك التي تحتوي على مذاق خفيف كالبطاطا والجزر او حتى اللوباء. أما بالنسبة إلى الفاكهة، فاقترحها على شكل فاكهة مطبوخة بالسكّر.

يتابع التنويع عبر إدخال بروتينات حيوانية وأجسام دهنية، أخلطي اللحمة والسمك وأضيفيها إلى الرضّاعة. اختياري اللحمة القليلة الدهون كالدجاج من دون ان تنسي لحم البقر: فلحمها الأحمر غني بالحديد السهل الهضم. إبداً بملعقة صغيرة ممزوجة مع ملعقة من الخضر ومن ثمّ اعرضي عليه بيضة مسلوقة تصفيينها إلى الرضّاعة او بالملعقة.

ولكن عليك التنبه الى ان اللحم والسمك والبيض غنيّة بالبروتينات. خلال سنته الأولى، لا تطعميه منها أكثر من مرّة في اليوم.

بعد ستة أشهر، تزيدين من كميات الخضار والفاكهه (130 غ. من الخضار و100 غ. من الفاكهة). وإذا لم يحب طعاماً ما، اعرضيه عليه في ما بعد. بالنسبة إلى اللحمة والسمك، فأطعميه منها بنسبة 15 غ مرّة في اليوم بين عمر 6 و8 أشهر ومن ثمّ 20 غ. ابتداءً من الشهر الثامن ولا تنسي اعطائه المياه خلال وجبته.