

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

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

اقترحي تقديم الطعام لطفل شيئاً فشيئاً عبر احترام مهلة من يوم إلى اثنين بين كلّ غذاء، يجب أن يبقى مذاق الطفل عنصراً أساسياً في الخيار. وليكتشف أنّ اللذة المذاقيّة لا تتوافق منهجياً مع المذاق الحلو، إبدأي بالخضار. يمكن إضافتها في الحليب بعد طهيه جيّداً، تمزج ملعقة كبيرة من نوع الخضار هذا داخل الرضاعة 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 اللوبياء. اما بالنسبة إلى الفاكهة، فاقترحيها على شكل فاكهة مطبوخة بالسكر.

يتابع التنويع عبر إدخال بروتينات حيوانيّة وأجسام دهنيّة، أخلطي اللحمه والسّمك وأضيفيها إلى الرضاعة. اختاري اللحمه القليلة الدهون كالدجاج من دون ان تنسي لحم البقر؛ فالحمها الأحمر غنيّ بالحديد السهل الهضم. إبدأي بملعقة صغيرة ممزوجة مع ملعقة من الخضر ومن ثمّ اعرضي عليه بيضة مسلوقة تضيفينها إلى الرضاعة او بالملعقة.

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

بعد ستة أشهر، تزيد من كمّيّات الخضار والفاكهة (130 غ. من الخضار و100 غ. من الفاكهة). وإذا لم يحبّ طعاماً ما، اعرضيه عليه في ما بعد. بالنسبة إلى اللحمه والسّمك، فأطعميه منها بنسبة 15 غ مرّة في اليوم بين عمر 6 و8 أشهر ومن ثمّ 20 غ. ابتداءً من الشهر الثامن ولا تنسي اعطاءه المياه خلال وجبته.