ماذا تطعمين طفلك ابتداء من الشهر التاسع؟

تنتظر جميع الأمهات الشهر السادس الذي فيه تبدأ الأم بتقديم أنواع محددة من المأكولات التي تزوده بالعناصر الغذائية التي يحتاجها من اجل نمو سليم.

وإبتداء من الشهر التاسع، يحتاج الطفل الى تناول 3 وجبات رئيسية خلال اليوم، وفيه يبدأ بإكتشاف الأشياء عبر التقاطها في يده ووضعها في فمه.

ما هي الأطعمة التي يجب ان يتناولها الطفل في عمر الـ9 أشهر؟

يجب ان تتألف الوجبات الرئيسية التي تقدمينها الى طفلك من الحبوب المهروسة كالأرز، القمح والمعكرونة.

وفي هذا السن، يمكنك ان تقدمي له أنواعاً متعددة من الفاكهة كالموز، التفاح، الأفوكادو، الاجاص، المشمش، الخوخ ، المانغا، التوت، الشمام، الكيوي، الحوامض والعنب.

أما في ما يتعلق بأنواع الخضار التي يجب ان تدخل في نظامه الغذائي، نذكر البطاطا، الجزر، الكوسا، البازلاء، البروكولي، القنبيط ، الباذنجان. إضافة الى البقوليات كالعدس، الحمص والفاصوليا.

هذا ويحتاج الطفل الى تناول البروتين كالدجاج المطهو جيداً، كما ويمكنك ان تجعليه يعتمد على نفسه في تناول الأطعمة مثل الموز المقشر، أعواد الخبز، أو أعواد الجزر المطهو جيدا، البروكلي أو القرنبيط المطهوين على البخار، أعواد البطاطا المشوية، كيكة الأرز العادية وأصابع التوست.

هذا ومن الممكن التنويع بين الوجبات كإطعامه البطاطا بيوريه، السبانج أو البازلاء.

الى ذلك، هناك أطعمة عليك تجنب تقديمها لطفلك كالفستق، الذرة، الجوز والفشار لأنها تسبب إختناقه.

ابتعدي كليا عن تزويده بالشاي والمشروبات الغازية والعصائر

المحلاة وإستبدليها بعصائر طبيعية مصنوعة في المنزل ومخففة بالماء.

وإياكي ان تضيفي الملح أو السكر أو العسل أو البهارات أو أي محليات إلى طعام طفلك، ولا تدرجي حليب البقر إلى نظامه الغذائي حتى يبلغ عامه الأول.

وأخيرا، من المهم جداً ان تتابعي تقديم الحليب لطفلك فهو من الأطعمة الأساسية لتغذيته بمعدل مرتين يوميا عند الصباح وقبل النوم. وفي حال لاحظت انه يعاني من الإمساك يمكن ان تقدمي له شراب اليانسون.

وتبقى إستشارة الطبيب من أهم الأمور التي تساعدك على تحديد خياراتك التي تتعلق بتغذية طفلك.