

# هذا ما تحتاجه الأم لتحضير طعام طفلها

ينصح بالاعتماد على حليب الأم وحليب الأطفال إذا لزم لمدة خمسة أشهر، مع مراعاة عدم إعطاء الطفل طعام خارجي قبل هذه المدة تفاديا لحدوث مشاكل الحساسية لدى الأطفال مستقبلا.

لتحضير عام الطفل في البيت قد تحتاج الأم الى ما يلي:

مقشرة البطاطا، سكين، جهاز طهي البخار، خلاط طعام كهربائي، مصفاة بلاستيكي، مبرشة ومطحنة

طعام يدوي أو كهربائي.

يمكن استعمال ملعقة صغيرة (5 مللتر) لتغذية الطفل.

يجب التدرج في إدخال طعام جديد بحيث يبدأ بملعقة واحدة أو بكمية أكبر فأكبر وهكذا.

من الأفضل إدخال طعام واحد لكل 5 أيام حتى يعتاد الطفل عليه، والتنوع هو القاعدة الأساسية للنظام الغذائي حتى يحصل على ما يحتاجه من المغذيات الضرورية لنموه. وتناوله نوع واحد لفترة طويلة معناه

تغذية غير متوازنة وأيضا غير صحيحة.

تجنبي إدخال طعام جديد أثناء الحالات المرضية الحادة.

يترك الطفل ليجوع ثم يقدم له الطعام الجديد، وتنتظر الأم 24 ساعة قبل أن تقدم هذا النوع من الطعام مرة ثانية، فإذا أصابه إسهال أو طفح ما، يجب التوقف عن إعطاء الطفل هذا النوع وعليها استشارة الطبيب.

إذا كره الطفل الطعام أول مرة، يعاد عرضه عليه بعد عدة أيام. ويجب أن نعلم بأن لكل طفل شخصيته الخاصة وذوقه الخاص وقد يرفض الغذاء في المرة الأولى ويتقبله في المرة الثانية أو الثالثة فالأمر يحتاج إلى صبر.

يراعى تقديم الأطعمة في شكل لطيف وجذاب وسهل البلع، مما يشعر

الطفل والأم بسعادة عند كل وجبة. فالجو المريح والهادئ يساعد الطفل على الأكل جيدا، أما الضجة والأصوات العالية والحركات الكثيرة الصادرة من قبل أفراد العائلة أو الحاضرين أو التلفاز يؤثر سلبا على شهية الطفل ورغبته في الأكل.

يترك للطفل حرية استخدام الملاعق والأواني الخاصة بالأطفال كلما أمكن ذلك لكي يعتاد عليها أول بأول.

على الأم تجنب التوابل والمقبلات الحارة وإضافة الملح والسكر أكثر من اللازم في طعام الطفل. كما يجب أن لا يقدم للطفل المكسرات حتى 5 سنوات، فقد يخنق بسبب حبة من المكسرات (لوز، بندق، فستق).

ويجب أن نتذكر دائما بأن الطفل ينمو ويتطور باستمرار من الناحية العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية، وبالأخص في الأشهر الثلاث الأخيرة من عامه الأول، ويكتسب مهارات جديدة كالمشي والجلوس والوقوف، وفي هذه الفترة تجذبه الألوان ويجب أن يرى ما يأكله ويستمتع بمسك طعامه بيديه، لذا فالطعام المحضر المقطع.