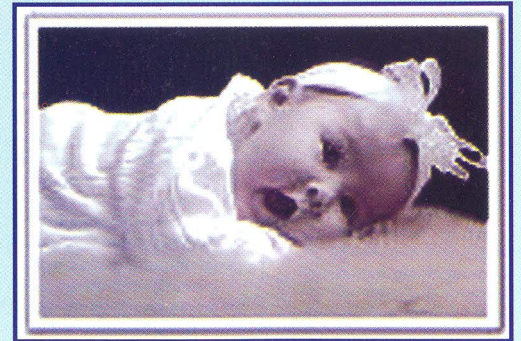


❖ تأكدي من نظافة الأيدي والأدوات والمواد المستخدمة في إعداد الطعام لطفلك، وقدمي الأطعمة التكميلية لطفلك بالمعلقة أو الكوب وليس من الزجاجاة لأن ذلك يضمن النظافة بشكل أفضل ويسهل عليه عملية ابتلاع الأغذية غير السائلة أو اللزجة.

❖ حاولي تحضير الأغذية طازجة في موعدها، وإذا كانت الأغذية التكميلية لا يتم حفظها في ثلاجة يجب استعمالها خلال ساعتين من التحضير.

❖ المحافظة على النظافة الشخصية والبيئية ونظافة المأكولات للوقاية من الالتهابات والعدوى التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض كالإسهال الذي ينتج عنه التأخر بالنمو عند الأطفال.

❖ تأكدي من وضع الأطعمة في أواني مغطاة تمنع وصول الحشرات إليها كالذباب.



التغذية الصحية والنمو السليم للأطفال



جمعية اتحاد الكنائس - غزة
مركز رعاية الأسرة - الشجاعية
تليفون: ٢٨١٣٠٣٣

* التغذية خلال وبعد الإصابة بالمرض:

خلال الإصابة بالمرض أو بعدها، أعطي طفلك سوائل وأرضعيه مرات أكثر من المعتاد وبالأخص إذا كان مصابا بالإسهال، وبعد شفائه من المرض قدمي له وجبة غذائية إضافية يوميا لمدة أسبوع على الأقل واستمري على ذلك حتى يستعيد طفلك وزنه الذي خسره خلال المرض وينمو بصورة جيدة مرة أخرى، ولا تحاولي تقديم أطعمة جديدة لطفلك إذا كان متوعكا.



تمت الاستفادة من المادة العلمية

التي أعدها مشروع حنان

في تحضير

هذه النشرة التثقيفية

نصائح خاصة بغذاء طفلك

- حتى عمر ست أشهر

❖ رضاعة طبيعية خالصة.

❖ عند الطلب، في الليل والنهار.

❖ ٨-١٢ مرة في اليوم.

❖ لا تعطيه أية سوائل أو أطعمة أخرى.

- بعد ستة أشهر وحتى ١٢ شهر

❖ الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.

❖ نبدأ بإطعام الطفل الخضروات المسلوقة

والمهروسة بكميات قليلة حتى يتعود عليها (جزر-

أرز - كوسا - بطاطس).

❖ بعدها أعطيه الفواكه (موز - أجاص - تفاح)

بكميات قليلة.

- بعد الشهر الثامن

❖ لحوم-دواجن أسماك بكميات قليلة ومقطعة إلى

قطع صغيرة.

- بعد ١٢ شهر وحتى سنتين

❖ الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.

❖ تستطيعين إطعامه من طعام الأسرة على أن

يكون مقطع إلى قطع صغيرة.

- بعد السنتين

❖ يستطيع أن يأكل جميع أنواع الطعام.

❖ يكون بحاجة إلى ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين

إضافيات.

❖ وجبات إضافية مثل الحليب - البيض - الجبنة

- الفواكه - البسكويت.

عزيرتي الأم / عزيرتي الأب

❖ يحتاج الأطفال بعد بلوغهم سن ستة شهور إلى تناول عدة وجبات من الأطعمة التكميلية كل يوم بالإضافة للرضاعة الطبيعية، فبين عمر ٦-٨ شهور يحتاج طفلك إلى وجبتين أو ثلاث يوميا، وبين عمر ٩-٢٤ شهرا يحتاج إلى ثلاث إلى أربع وجبات يوميا وهكذا مع مراعاة زيادة كمية الوجبات مع زيادة العمر.

❖ ابدئي بإعطاء طفلك وجبات تكميلية بكميات صغيرة لا تتعدى بضعة ملاعق صغيرة، ثم زيدي الكمية بالتدرج وقومي بتنوع الأطعمة، مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.

❖ الحبوب كالأرز هي أفضل ما يمكن تقديمه للطفل في البداية، كما يمكنك تجربة الخضروات والفواكه المهروسة جيدا لتقديمها لطفلك كوجبة تكميلية، وإذا رفض طفلك تناولها حاولي تقديمها له على شكل عصير مع تخفيفها بالماء الدافئ وعندما يتمكن طفلك من تناول الطعام المخفف، يمكنك زيادة سمك قوام الوجبات تدريجيا ويمكن إتباع ما تقوم به بعض الأمهات بخلط هذه الأطعمة بحليب الثدي.



❖ جربي صنفا واحدا فقط من الطعام في كل مرة وراقبيه، وذلك تحسبا من ظهور حساسية عند طفلك لأي من أنواع الطعام. قدمي لطفلك الطعام الجديد على مدى ثلاثة أيام وراقبي حدوث أي طفح جلدي، قئ، إسهال، انتفاخ، شعور بالضيق، أو أية علامات مرضية أخرى، وفي حال ظهور أي منها يجب التوقف فورا عن إعطائه ذلك النوع من الطعام والاتصال بالطبيب واستشارته.

❖ بعد أن تتأكدي من أن طفلك قد اعتاد على كل صنف من الطعام على حدة، يمكنك مزج أنواع من الطعام معا.

❖ اختاري الأطعمة سهلة التحضير والغنية بالطاقة والعناصر الغذائية، وتأكدي من أنها نظيفة وآمنة ومتوفرة حاليا ومن غذاء الأسرة كالفواكه والخضار المهروسة جيدا.

❖ قدمي لطفلك أنواعا متعددة من المواد الغذائية لكي تلبى احتياجات النمو لديه، فجسمه الآن بحاجة إلى صنف طعام أساسي (ذرة - قمح - أرز - بطاطس) مخلوط مع صنف من الأغذية التي تساعد على النمو (البيض - الأجبان - اللحم والسمك) إلى جانب الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالطاقة (معلقة زيت أو دهون الطبخ).
❖ ضعي اللقمة في داخل فم طفلك وليس على رأس لسانه لكي يسهل عليه ابتلاعها.

❖ جربي أصنافا عديدة من الأطعمة لتتعرفي على ما يحبه طفلك، ولا ترغميه على تناول أي طعام لأن ذلك قد يؤدي إلى رد فعل عكسي من قبل الطفل مثل الاستفراغ، كما يقلل من إمكانية هضم الطفل للطعام والاستفادة منه.

❖ لا تيأسي إذا رفض طفلك الطعام الجديد بل حاولي إعطائه له مرة ثانية بعد فترة، لأن براعم التذوق عند الأطفال تتغير كل أسبوعين أو ثلاثة.

❖ لا تحاولي تقديم أطعمة جديدة له وهو مريض.

❖ لا تحاولي إطعام طفلك أكثر من اللازم ولكن يمكن تشجيعه على الإقبال على الطعام بتنوع الأطعمة وتقديمها له بطريقة جذابة.

❖ حاولي تقديم الطعام لطفلك بطرق لطيفة باستخدام الأطباق والملاعق الملونة وتركه يطعم نفسه إذا رغب.

❖ حاولي تركيز اهتمامه كله حول الوجبة التي يتناولها، وأبعديه عن كل ما يمكن أن يشد انتباهه مثل مشاهدة التلفزيون أو مراقبة أطفال آخرين يلعبون.

❖ تجنبني إعطاء طفلك أي من المواد قليلة الفائدة مثل الشاي والقهوة والمشروبات السكرية والصودا ولا تكثري من العصائر لأنها قد تقلل من شهيته للإقبال على الأطعمة المفيدة.

❖ لا تضيفي الملح أو السكر لطعام طفلك، لأنك إذا فعلت ذلك فإنك تحفزين حاسة طفلك لتذوق الأطعمة الحلوة والمالحة، مما قد يؤدي فيما بعد إلى مشاكل صحية مثل زيادة الوزن مشاكل في الأسنان أو ارتفاع في ضغط الدم.

❖ غيري أنواع الأطعمة التي تقدميها له كل شهر لأن الأطفال يشعرون بالملل ويحتاجون للتنوع.

❖ عند بلوغه الشهر الثامن، يصبح طفلك قادر على المضغ، وعندها يمكنك تقديم البسكويت - المعكرونة - الأرز - البقول المهروسة والمصفاة، وعندما يصل الطفل إلى عمر سنة يستطيع أن يأكل كل شيء تأكله العائلة شريطة أن يقطع الطعام إلى قطع صغيرة.

❖ تجنبني الأطعمة التي قد تؤدي إلى اختناق الطفل قبل بلوغه عمر ثلاث سنوات مثل الفشار وحببات العنب والجزر غير المطبوخ والحلويات الصلبة والمصاصات، وتجنبني أيضا المكسرات بكافة أنواعها حتى بلوغ الطفل سن خمس سنوات.

❖ يتأثر نمو طفلك بالجو والمحيط الذي يعيش فيه وبقوة الارتباط العاطفي مع المحيطين به، فالرعاية الأسرية السليمة وشعور الطفل بالحنان والدفع تساعد في نموه بشكل سليم.