

# تغذية الطفل من 6 أشهر إلى سنة

سلسلة تغذية للأم و الطفل  
من الحمل حتى 4 سنوات



## المقدمة

إن التأخر في تقديم الوجبات التكميلية بعد الشهر السادس يؤدي إلى حرمان الطفل من بعض العناصر الغذائية المهمة التي قد لا تتوفر بكميات كبيرة في حليب الأم وبالتالي قد يتعرض الطفل إلى انخفاض الوزن و سوء التغذية وضعف المناعة.

### نقاط مهمة يجب أن تتأكد منها قبل البدء في الأغذية التكميلية

- \* لا تفكري باللجوء إلى الرضاعة الصناعية لأنها ستسد جوعه بقيمة غذائية فقيرة.
- \* تختلف قابلية كل طفل لتقبل الغذاء فلا تجبريه على الأكل مباشرة ، لأن ذلك سيشجعه على عادة الرفض ولا تستسلمي من أول رفض بل قدمي إليه الطعام في اليوم التالي وإذا أصر الطفل على عدم تقبل هذا النوع فيجب استبعاده والإلتجاء إلى تقديم نوع آخر.
- \* يجب البدء بنوع واحد من الطعام في الأسبوع الأول حتى يتم التأكد من أن الطفل قد تقبل الطعام ولم يتسبب له بأي حساسية مثل (احمرار مفاجئ على مناطق مختلفة من الجسم - الإنزعاج والبكاء الشديد دون سبب - الحكة - الإنتفاخ).
- \* استخدمي الأغذية الطازجة قدر الإمكان وتجنبي الأطعمة الجاهزة ، لما تحتويه من مواد حافظة.
- \* راقبي طفلك جيداً عند تناول الطعام لكي لا يتعرض للشرقة أو الغصة ، في حال كان حجم قطع الطعام كبيرة، وجود بذور الفواكه.
- \* علمي طفلك كيفية استعمال أدوات الطعام وإطعام نفسه.



## بعض أنواع الأغذية التكميلية حسب المرحلة العمرية

| المرحلة العمرية | أنواع الطعام   | عدد الوجبات في اليوم  | الكمية           | طريقة التحضير   | نصيحة   |
|-----------------|--|---|------------------|---|---|
| الشهر السادس    | الاستمرار في الرضاعة الطبيعية  | وجبتين  | 2-3 ملاعق متوسطة | تطحن الحبوب ويضاف إليها الماء ويفضل حليب الأم إن أمكن                               | يفضل تأخير القمح - الجزر - الموز إلى الشهر السابع                     |
|                 | شرب الماء بعد الوجبة   |   |                  | تقشر الخضروات وتسلق جيداً وتطحن في الخلاط الكهربائي لجعلها سميكة القوام وتصفى جيداً | يجب أن يكون صفار البيض مسلوفاً جيداً ويؤجل بياض البيض إلى العام الأول |
|                 | البدء بالحبوب الشوفان، الأرز، نشأ الذرة ثم الخضروات الكوسا، القرع الأخضر البطاطا |   |                  | تقشر الفواكه وتسلق لمدة 1-2 دقيقة ثم تطحن في الخلاط الكهربائي                       | لا تضيفي الملح على الخضروات ولا السكر على الفواكه والحبوب             |
| 7-8 أشهر        | الزبادي ( كامل الدسم ) بدون إضافة العسل والسكر أو النكهات                        | 3 وجبات في اليوم بالإضافة إلى وجبة خفيفة على حسب شهية الطفل | 1/4 كوب          | تهرس الخضروات والفواكه بالشوكة تسلق اللحوم والسمك وتهرس                             |   |
|                 | الفواكه والخضروات مهروسة أو على شكل عصير مخفف بالماء                             |   |                  | تسلق البقول وتهرس بعد إزالة القشر   |   |
|                 | الدجاج بدون الجلد لحم الغنم منزوع الشحوم   |   | 1/2 كوب (125 مل) | يمكن تحضير الشوربة مثل (شوربة العدس شوربة الجزر شوربة الملوخية ، وشوربة السبانخ )   |   |
|                 | البقول يمكن تقديمها مقشرة ويمكن إضافة الزيت النباتي                              |   |                  |   |   |



## تابع.. بعض أنواع الأغذية التكميلية حسب المرحلة العمرية

| المرحلة العمرية | أنواع الطعام   | عدد الوجبات في اليوم               | الكمية            | طريقة التحضير  | نصيحة   |
|-----------------|--|------------------------------------|-------------------|--|---|
| 10-9 أشهر       | <br>تقديم منتجات الألبان مثل الزبادي والجبن<br><br>شريحة من التوست<br><br>اللحوم بدون دسم<br>الدجاج، السمك<br>صفار البيض<br>البقول المهروسة<br><br>الخضروات والفواكه<br>ممكن إدخال (العنب) | 3 وجبات رئيسية +<br>وجبتين خفيفتين | 1/2 كوب<br>125 مل | يقطع الجبن إلى قطع صغيرة جداً ليسهل بلعها<br>يمكن أن تذوب قطع التوست الصغيرة في كمية من الحليب أو الزبادي<br>تقطع اللحوم والخضروات والفواكه قطع صغيرة أو تهرس قليلاً | يفضل تأخير الروبيان والصدفيات إلى ما بعد العام الثاني لتفادي حدوث الحساسية<br>الاستمرار في الرضاعة الطبيعية |
| العام الأول     | <br>الحليب الطازج كامل الدسم<br><br>بيضة كاملة (الصفار والبياض)<br>المشاركة في طعام العائلة  | 3 وجبات رئيسية +<br>وجبتين خفيفتين | 1/2 كوب<br>125 مل |  | يفضل تأجيل العسل لما بعد العام الأول يمكن إضافة الملح والسكر إلى طعام الطفل باعتدال                         |



# أمثلة لوجبات خفيفة يمكن تقديمها للطفل (8 أشهر - سنتين)

بين الوجبات الرئيسية من مختلف المجموعات الغذائية:

## المجموعة الغذائية

- بسكويت على شكل حيوانات
- الخبز
- حبوب الصباح (الكورن فلكس) بالحليب
- الكعك



الحبوب ومنتجاتها

- تفاح مقطع
- موز مقطع
- البطيخ (الجح)
- خوخ مقشر
- كمثرى مقطعة
- برتقال



الفواكه

- جزر مقطع ومطبوخ
- بازلاء مقطعة ومطبوخة
- كوسا مقطعة ومطبوخة
- بطاطس مقطعة ومطبوخة



الخضروات

- حليب طازج (بعد عمر 12 شهراً)
- الزبادي (الروب)
- المهلبية



الحليب  
ومنتجات الألبان



# الأمراض الصحية الناتجة عن سوء التغذية

## ليونة العظام (الكساح)

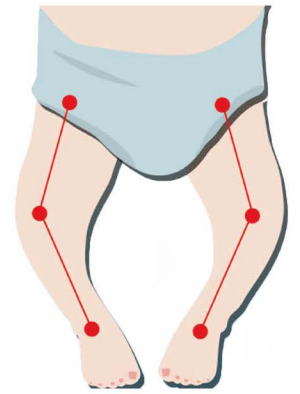
### الأسباب:

نقص فيتامين (D)

### العلاج:

\*التعرض لأشعة الشمس باكراً بملابس خفيفة لمدة 5-10 دقيقة يومياً

\*التركيز على الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم مثل الحليب والزبادي والجبن والقشطة واللبن في غذاء الطفل



## الحساسية

### الأسباب:

بعض الأطعمة

### العلاج:

\*الانتباه إلى أي الأطعمة التي ممكن أن تسبب له الحساسية وتجنبها مثل الفراولة والكيوي والكرز والمانجو والبطيخ (الشمام)





## تابع.. الأمراض الصحية الناتجة عن سوء التغذية

### الإسهال والغازات المعوية

#### الأسباب:

التسنين أو بعض الأطعمة التي تسبب الغازات

#### العلاج:

\*الإكثار من السوائل لتجنب الجفاف

\*تجنب الأطعمة المسببة للغازات مثل البهارات والبقوليات  
وبعض الخضروات مثل القرنبيط والملفوف والبازلاء

\*تخفيف العصائر الطازجة بالماء



### فقر الدم

#### الأسباب:

نقص الحديد في الدم

#### العلاج:

\*مراجعة الطبيب في حال الحاجة للعلاج الدوائي

\*التركيز على الخضروات الورقية الداكنة التي تحتوي على الحديد  
مثل الملوخية والسبانخ

\*العصائر والخضروات والفواكه التي تحتوي على فيتامين (C) حتى  
يزيد من فرصة امتصاص الحديد في الجسم





## توصيات للأم لتغذية الطفل:

1. احتفظي بالطعام المحضر طازجاً في علب زجاجية محكمة الإغلاق في الثلاجة لمدة يومين.
2. عقمي الماء لاستخدامه للشرب أو لتحضير طعام الطفل عن طريق غليه ثم تبريده.
3. لا تنسي إعطاء طفلك كمية كافية من الماء خاصة في المناخ الحار لتعويض ما يفقده أثناء التعرق والتبول والتنفس.
4. حاولي تجنب إعطائه الوجبات والعصائر في الزجاجة لأن بقائها في فمه فترة طويلة ممكن أن تسبب له تسوس الأسنان.
5. تجنبي إعطائه العسل قبل عمر السنتين خشية الإصابة بالبوتوليزم، وهو تسمم غذائي ناتج عن البكتيريا العنقودية الموجودة في العسل والتي قد تسبب مشاكل صحية في الجهاز الهضمي والتنفسي والعضلات.
6. يجب عدم إعطاء الطفل المشروبات الغازية والشيبس والحلويات المصنعة حيث أنها تزود الطفل بسرعات حرارية دون فائدة تغذوية وتؤدي إلى إحساس الطفل بالشبع ورفضه للوجبات الأساسية، كما تحتوي على الكافيين - مواد مصنعة - ونسبة كبيرة من الدهون والملح.
7. لا يعطى الطفل القهوة والشاي نهائياً بأي شكل من الأشكال لأنه يقلل من امتصاص الحديد وبالتالي يؤثر على قيمة الأغذية التي يتناولها الطفل والمفيدة لجسمه.
8. هناك بعض الأطعمة لا تعطى الطفل في عامه الأول لأنها تسبب للطفل مشاكل أثناء البلع مثل السجق والمكسرات والفول السوداني والفاشار والحلوى الصلبة المستديرة.
9. لا يُعطى الطفل الأطعمة التي تحتوي على توابل أو ملح.



# نحو حياة صحية

يمكنك الآن الحصول على استشارتك التغذوية الافتراضية مع المختصات في إدارة التثقيف الصحي

1. تعبئة استمارة الطلب الإلكترونية



2. استقبال الطلب والرد خلال أسبوع



3. عقد الجلسة من خلال برنامج زوم



يمكنكم التواصل عبر البريد الإلكتروني

[Health.promotion@scfa.shj.ae](mailto:Health.promotion@scfa.shj.ae)



## Health التثقيف الصحي Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.  
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة  
Supreme Council For Family Affairs



@sharjah\_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي  
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695