



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



التطور الطبيعي للمهارات

الغذائية لطفلك

**Developmental Milestones
of Feeding Skills**

مراحل التطور الطبيعي للمهارات الغذائية لطفلك

منذ الولادة إلى ٣ أشهر

المهارات الغذائية المكتسبة:

الرضاعة.

الغذاء المقترح:



الحليب.

الأدوات المستخدمة:

رضاعة طبيعية / صناعية.

٦ أشهر

المهارات الغذائية المكتسبة:

يظهر طفلك في هذه المرحلة تحكم أفضل بعضلات الفم، مع بدء تقديم الطعام والشراب بالملعقة والكأس.

الغذاء المقترح:

بإمكان طفلك شرب الحليب وغيره من السوائل، بالإضافة إلى الطعام المهروس (مثل الزبادي والسيرلاك).



الأدوات المستخدمة:

- الملعقة.
- الكأس (مبدئياً يفضل استخدام أكواب صغيرة وشفافة).

٩ أشهر

المهارات الغذائية المكتسبة:

يظهر الطفل تحكم أفضل بالفم والشفاه، مما يؤدي إلى تقليل كمية الطعام المتناثر والسوائل المتسربة من الفم.

الغذاء المقترح:

بإمكانك إدخال الطعام اللين إلى النظام الغذائي لطفلك

(مثل الأرز المطبوخ جيداً أو

الخضار).



الأدوات المستخدمة:

المصاص أو الكأس مع بعض المساعدة.

١٢ شهر

المهارات الغذائية المكتسبة:

يتمكن الطفل من إعطام نفسه جزئياً (يلتقط قطع الطعام الصغيرة) كما بإمكانه أن يمسك بالملعقة أو الكأس ويقربها للفم بشكل صحيح (جزئياً).



الغذاء المقترح:

- الطعام المقطع ناعماً.
- يتقبل الطعام المحتوي على قطع وكثافات مختلفة.

الأدوات المستخدمة:

المصاص أو الكأس مع بعض المساعدة.

هـ شهر

المهارات الغذائية المكتسبة:

تتسرب السوائل بشكل أقل أثناء الشرب من الكأس.

الغذاء المقترح:



- الطعام المقطع ناعماً.
- يتقبل الطعام المحتوي على قطع وكثافات مختلفة.

الأدوات المستخدمة:

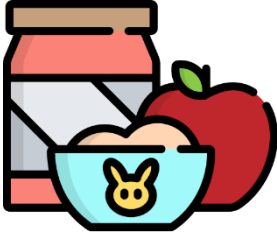
المصاص أو الكأس مع بعض المساعدة.

١٨ شهر

المهارات الغذائية المكتسبة:

- يطعم الطفل نفسه بالملعقة والكأس.
- يبدأ طفلك بعض ومضغ الأكل الصلب.

الغذاء المقترح:



أطعمة صلبة (مثل الخبز، التفاح) ...

الأدوات المستخدمة:

إيقاف الرضاعة الصناعية تدريجياً.

٢٤ شهر

المهارات الغذائية المكتسبة:

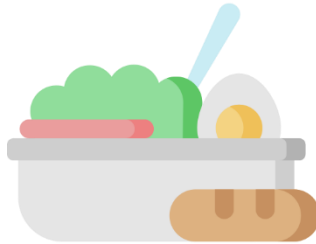
يتمكن الطفل من إطعام نفسه بشكل صحيح
ومستقل تماماً.

الغذاء المقترح:

أي نوع من السوائل والأطعمة المختلفة.

الأدوات المستخدمة:

يمكنك استخدام أيّاً من الأدوات المختلفة.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل والبلع

HEM.16.000103

