



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تغذية الأطفال من الولادة
إلى عمر الثلاث سنوات

**Child Nutrition from Birth
to Three Years Old**

الأطفال نعمة وهبة من الله يجب الاعتناء بهم، حيث ينمو الأطفال في عامهم الأول بشكل سريع عند تغذيتهم بشكل صحي ومناسب ومتنوع حسب فئتهم العمرية المناسبة لكل شهر. في هذه الفترة تستقبل الأم الكثير من النصائح حول تغذية طفلها مما يجعلها في حيرة لذا فإن توفر معلومات موثوقة علمياً ومتجددة حول ذلك الشأن من الضروري لكل أم



حليب الأم (الرضاعة الطبيعية)

يعتبر أفضل غذاء للطفل من الناحية العضوية وكذلك النفسية حيث يطور ذلك العلاقة بين الأم والطفل. لذا يفضل أن يتناول الطفل حليب أمه حتى عمر السنة على الأقل. وفي بداية الرضاعة تكون كمية الحليب قليلة ولكنها كافية للمولود وكلما أرضعت الأم طفلها كلما زاد

تدفع الحليب. كما أن الرضاعة تكون حسب رغبة الطفل وغالباً من ساعتين إلى ٣ ساعات. ويمكننا معرفة ما إذا كان الحليب كافياً أم لا عن طريق مراقبة وزنه، نموه وكذلك نمط عملية التبول والإخراج لديه.

كيف يتم تخزين الحليب الطبيعي المشفوط؟

٦-٤ ساعات	في حرارة الغرفة:
يوم واحد	في حافظة مثلجة:
٤ أيام	في الثلاجة:
٣ أشهر	في الفريزر:



حليب الأطفال الصناعي: في بعض الأحيان تواجه الأم صعوبات أو يكون وضعها الصحي لا يسمح لها بالرضاعة فبالتالي تلجأ إلى الرضاعة الصناعية التي تعتبر مصدر غذاء هام بديل عن حليب الأم وهو حليب بقري معدل ليناسب احتياجات الطفل.

كم المدة التي نحتفظ فيها بالحليب الصناعي؟



الحليب الصناعي يمكن استخدامه من وقت تحضيره ساعة واحدة فقط، فإن تبقى من الحليب الصناعي يجب التخلص منه.

جدول مقترح لكمية الحليب

عدد الوجبات \ المرات	كمية الوجبة	العمر
٥-٤ مرات	٧-٥ مل الحليب اللبأ	اليوم الأول
٨-١٢ مرة	٦٠-٤٥ مل	الأسبوع الأول
٨-١٢ مرة	١٥٠-٨٠ مل	شهر
٨-٦ مرات	١٨٠-١٢٠ مل	من شهرين إلى أربع شهور
٥-٦ مرات	١٩٠-١٥٠ مل	من ٥-٨ اشهر
٥-٦ مرات	٢٤٠-١٨٠ مل	٩-١٢ شهر
٢-٣ مرات (الحليب وبدائله)	٢٤٠ مل	١-٣ سنوات

متى نبدأ بإدخال الطعام للطفل؟

يفضل بأن نبدأ بإطعام الطفل في الشهر الرابع إلى الشهر السادس بالإضافة إلى استمرارية الحليب، إذا كان للطفل دلالات على أنه لا يشبع من الحليب أو عندما تتناول الأم الطعام أمام الطفل يبدأ الطفل بالرغبة في تناول نفس الطعام. تكمن أهمية إدخال الطعام للطفل من أجل الحصول على كفايته من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه.

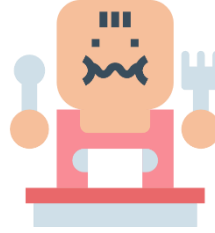
وفي كل صنف من الطعام تدخليه على الطفل يجب أن يكون بينه وبين تجربة الصنف الثاني ٣-٤ أيام لكي نلاحظ فيما إذا كان الطفل يعاني من وجود حساسية لهذا الصنف من الطعام أم لا مثل مشاكل في التنفس أو طفح جلدي أو تغير في البراز وفي حال حدوث ذلك يجب التوقف عن إطعام الطفل مباشرة.

علامات تدل على تقبل الطفل لمرحلة تناول الطعام الصلب:

إذا كان يستطيع
تثبيت رأسه بشكل
مستقيم

إذا كان قادر على
الجلوس بمساعدة
أمه

إذا بدأ يهتم بما
يتناوله أهله



هل يفضل البدء بالخضار أم الفواكه؟

ينصح بالبدء بالخضار وبعدها الفواكه وذلك لكون الفواكه أكثر حلاوة مما يصعب تقبل الخضار بعدها.

ما هي الأطعمة الممنوع استخدامها قبل عمر السنة؟

الملح، السكر، الحليب البقري واللبن، السمك، العسل
(لتجنب التسمم)، المكسرات، النقانق، الفشار (لتجنب
الاختناق)، وبياض البيض.

متى يمكن للطفل أن يشرب الماء؟

عندما يبدأ الطفل بالأكل لتجنب الإمساك ويكون ماء فاتر مغلي سابقًا.

نصائح قد تفيدك عند إطعام طفلك:

قدمي الطعام بالملعقة وليس الرضاعة لتعويده على المضغ

ابدئي بكميات صغيرة من ١-٤ ملعقة صغيرة من الطعام لكل وجبة وفي حال تقبله يمكنك الزيادة بالأكل تدريجيًا وتقليل كمية الحليب وفقًا لاحتياج الطفل

عندما يرفض الطفل الطعام فهذا شيء طبيعي بالبداية ولكن بعد عرضه لمدة (١٠-١٥) مرة سيتقبل الأكل تلقائيًا

تفاصيل غذاء الطفل حسب العمر

منذ الولادة حتى ٣ أشهر

نوع الأكل: حليب الأم أو الحليب الصناعي

قوامه: سائل إلا في حالات خاصة يكون مثقل

إدخال نوع جديد: لا يوجد

الكمية المناسبة: لا يوجد

٤-٦ أشهر

نوع الأكل: حليب الأم أو الحليب الصناعي + سيريلاك الأرز

قوامه: الحليب سائل + السيريلاك والأكل مثقل (مهروس)

إدخال نوع جديد: سيريلاك الأرز + ماء الرز + الجزر والكوسا لكل

صنف ٣-٤ أيام

الكمية المناسبة: ١-٣ ملاعق طعام في كل وجبة (١ - ٢ وجبة

باليوم)

٦-٩ أشهر

نوع الأكل: الحليب + سيريلاك + الشوفان + الخضار والفواكه

قوامه: تبدأ الأسنان بالظهور فيكون الطعام مطبوخ جيداً

ومهروس وعلى الـ ٨ أشهر يكون الطعام طري وقطع صغيرة

إدخال نوع جديد: الفواكه (تفاح مهروس - برتقال - خوخ في حالات

الإمساك) + الخضار (البطاطس والقرع)

الكمية المناسبة: مقدار كوب من الطعام لكل وجبة (٢-٣

وجبة باليوم)

٩-١٢ شهر

نوع الأكل: الحليب + سيريلاك والخضار والفواكه الزبادي

نبدأ بالدجاج ثم اللحم، العدس أو الفول تنقع في الماء ثم تسلق

جيداً وتقشر ثم تهرس

قوامه: تسلق جيداً وتقطع قطع صغيرة

إدخال نوع جديد: الدجاج ثم اللحم والبقوليات وصفار البيض

الكمية المناسبة: ٣-٤ وجبات من الطعام

سنة - ٣ سنوات

نوع الأكل: زبادي، ٢١ شريحة خبز، ٤١ كأس أرز أو مكرونة أو
حبوب الإفطار، ١٢٠ مل عصير طازج أو حبة فاكهة، بيضة أو ٣٠ جم
لحم أو دجاج

قوامه: القوام الطبيعي

إدخال نوع جديد: العسل وبياض البيض

الكمية المناسبة: ٣ وجبات أساسية + (٢-٣) وجبات خفيفة
ونبدأ بتقليل الحليب تدريجياً وإضافة المزيد من الطعام



وصفات عالية بالسعرات من عمر الثمان أشهر

مهروس الدجاج بالتفاح

- ٣/١ كوب صدر دجاج مطبوخ ومهروس
 - ٤/١ كوب تفاح مطبوخ ومنزوع الجلد والبذور
 - ٢/١ كوب جزر مطبوخ ومهروس
 - رشّة قرفة
- تخلط جميع المقادير في الخلاط ثم تضاف القرفة والماء عند الحاجة وتقدم

مهروس البطاطا الحلوة بالمشمش

- بطاطا حلوة مقشرة ومهروسة
 - ٢ مشمش مهروس
 - رشّة قرفة أو زنجبيل
 - ماء
- تقلب جميع المقادير على النار مدة ٢٠ دقيقة وتقدم دافئة

شوفان بالتمر والفواكه

- ٢١ كوب شوفان
 - كمية كافية من الماء
 - ٣-٤ حبات من التمر المهروس مع ماء مغلي
- يخلط المزيج ويترك على النار بحدود العشرين دقيقة حتى ينضج الشوفان ثم يقدم
- بإمكانك إضافة الفواكه كالمشمش، الزبيب، التفاح والموز حسب رغبة الطفل

بودينغ الأرز بالخوخ

- ١ كوب من الأرز المطبوخ
 - ١ كوب زبادي
 - ٢١ كوب من الخوخ المهروس
 - رشه قرفه
- تخلط جميع المكونات في مقلاة متوسطة على النار وتقلب ثم تقدم دافئة.

مهروس البنجر بالتوت الأحمر

• كوب من البنجر المقطع

• ٢/١ كوب من التوت الأحمر

تسلق المكونات على النار مدة ربع ساعة ثم تخلط بالخلاط
وتقدم

معكرونة الدجاج بالجبن

• ٢/١ كوب معكرونة مسلوقة

• شريحة من الجبن

• دجاج مسلوق ومقطع

تقلب جميع المقادير على النار ثم تقدم

خليط الفواكه

- كمثرى مقشرة ومقطعة

- نصف موزة

- ٥٥ حبة توت التوت

- الماء

نسلق الكمثرى والموز حتى النضج ثم نهرس التوت

ونصفه من البذور وتخلط جميع المكونات وتقدم

مهروس الأفوكادو والموز بالحليب

- حبة أفوكادو مهروسة بالشوكة

- ٢-٣ ملاعق حليب الطفل

- ٢/١ موزة

نمزج المكونات ونقدمها للطفل مع إمكانية تجميدها

واستخدامها لوقت لاحق

زبادي بالفواكه

- زبادي كامل الدسم
 - فواكه وخضراوات متنوعة ومهروسة
- يخلط الزبادي مع الفواكه أو الخضار المفضلة والمهروسة وتقدم، كما يمكن تجميدها وتقديمها عند الحاجة

كينوا بالزبادي والموز

- ٢/١ الموز
 - رشّة قرفة
 - ٣ ملاعق كبيرة من الكينوا المطبوخة
 - ١ ملعقة كبيرة زبادي كامل الدسم
- تخلط جميع المكونات في وعاء وتقدم

مهروس البطاطا الحلوة والبيض

- ٢١ كوب من معجون البطاطا الحلوة
 - صفار البيض (يمكنك استخدام البيض كله بعد عمر السنة)
 - الزبدة أو زيت الزيتون
 - صفار البيض (يمكنك استخدام البيض كله بعد عمر السنة)
 - الزبدة أو زيت الزيتون
- سخني الزبدة أو زيت الزيتون في المقلاة، تضاف جميع المقادير وتقلب حتى تنضج ثم تقدم.

خليط اليقطين والتفاح

- ا كوب من اليقطين الطازج المقشر والمقطع إلى مكعبات

- كوبان من التفاح المقشر والمقطع والمفروم

- ا كوب ماء

- رشة قرفة

- ا كوب ماء

يتم الجمع بين جميع المكونات في مقلاة متوسطة على نار خفيفة وتخلط حتى النضج ثم تهرس بالشوكة وتقدم

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للأطفال



HEM2.18.000646

