



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تغذية الأطفال من الولادة إلى عمر السنة

First Year Nutrition

الأطفال نعمة وهبة من الله يجب الاعتناء بها، حيث ينمو الأطفال في عامهم الأول بشكل سريع عند تغذيتهم بشكل صحي ومناسب ومتنوع حسب فئتهم العمرية المناسبة لكل شهر.

حليب الأم (الرضاعة الطبيعية)

يعتبر حليب الأم (الرضاعة الطبيعية) أفضل غذاء للطفل من الناحية العضوية وكذلك النفسية حيث يطور ذلك العلاقة بين الأم والطفل. الأطفال الذي يعتمدون على الرضاعة الطبيعية .١% يجب أن يأخذوا فيتامين د . في بعض الأحيان تواجه الأم صعوبات أو يكون وضعها الصحي لا يسمح لها بالرضاعة فتلجأ إلى الرضاعة الصناعية التي تعتبر مصدر غذاء هام بديل عن حليب الأم.

متى نبدأ بإدخال الطعام على الطفل؟

تنصح الدراسات أن نبدأ بإطعام الطفل في الشهر السادس لكن أحياناً نبدأ في الشهر الرابع بالإضافة إلى استمرارية الحليب، إذا كان للطفل دلالات على أنه لا يشبع من الحليب أو عندما تتناول الأم الطعام أمام الطفل ويبدأ الطفل بالرغبة في تناول نفس الطعام.



وفي كل صنف من الطعام تدخلينه 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.

هل يفضل البدع بالخضار أم الفواكه ؟

ينصح بالبدع بالخضار وبعدها الفواكه.

ما هي الأطعمة الممنوع استخدامها قبل عمر السنة ؟

الملح، السكر، الحليب البقري، السمك، العسل لتجنب التسمم، (المكسرات، الهوت الدوق (النقارن)، الفشار (البوب كورن) لتجنب الاختناق)، وبياض البيض.

متى يمكن للطفل أن يشرب الماء ؟

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



كم المدة التي نحتفظ فيها بالحليب الصناعي؟



يمكن استخدام الحليب الصناعي من وقت تحضيره إلى ساعة واحدة فقط ، وإن تبقى من الحليب الصناعي يجب التخلص منه .

جدول يوضح تفاصيل غذاء الطفل:

الفئة العمرية		
منذ الولادة حتى ٣ أشهر		
إدخال نوع جديد	قوامه	نوع الأكل
لا يوجد	سائل إلا في حالات خاصة يكون مثقل	حليب الأم أو الحليب الصناعي

٤ - ٦ أشهر

نوع الأكل	قوامه	إدخال نوع جديد
حليب الأم أو الحليب الصناعي + سيريلاك الأرز الخاص من عمر الـ ٤ شهور	الحليب سائل ، السيريلاك والأكل مثقل(مهروس)	سيريلاك الأرز ماء الأرز، الجزر و الكوسالكل صنف ٣-٤ أيام

٦ - ٩ أشهر

نوع الأكل	قوامه	إدخال نوع جديد
الحليب، سيريلاك، الخضار والفاكه، البسكويت الإصبع من ٦ أشهر	تبداً الأسنان بالظهور فيكون الطعام مطبوخ جيداً ومهروس وفي عمر الـ ٨	الفواكه (تفاح مهروس، برتقال، خوخ في حالات الإمساك) الخضار

(البطاطس
والقرع) وكل
صنف من ٤-٣
أيام، و بالنسبة
للبسكويت إذا
كان الطفل
لديه
الاستطاعة على
الجلوس بدون
مساعدة و
عضلات البلع
لديه قوية

أشهر يكون
الطعام عبارة
عن قطع صغيرة
وطرية.

٩ - ١٢ شهر

نوع الأكل	قوامه	إدخال نوع جديد
الحليب، سيريلاك والخضار والفواكه، الزبادي، نبأ بالدجاج ثم اللحم، العدس أو الفول تنقع في الماء ثم تسلق جيدا وتقشر ثم تهرس	تسلق جيدا وقطع قطع صغريرة	الدجاج ثم اللحم و البقوليات وصفار البيض



لأن الوعي وقاية ..

ادارة التغذية الصحية

التغذية العلاجية



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh



Kfmcriyadh



8001277000

HEM2.16.000343

