

## تغذية طفلك في المرحلة العمرية ما بين 6 و7 أشهر

- عندما تبدئين تقديم الأطعمة الجامدة (غير السائلة) إلى طفلك، قَدِّمي إليه الطعام دائماً باستخدام وعاء وملعقة حتى يتعلَّم الطريقة الصحيحة لتناول الطعام.
- لا تضعي الحبوب الغذائية أو الأطعمة الجامدة الأخرى في القنينة. وضع الأطعمة الجامدة في القنينة لن يساعد الطفل على النوم ليلاً، وربما يعرِّضه لخطورة الاختناق أو مشكلات صحية أخرى.
- ابدئي بتقديم الأطعمة في كوب.

### الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية

- استمري في إرضاع طفلك متى كان جائعاً.
- قد يمر الأطفال الرُّضْع بطفرة نمو عند بلوغهم 6 أشهر تقريباً، وقد يرضعون رضاعةً طبيعية أكثر من ذي قبل.
- تذكَّري أن الهدف من إدخال الطعام أول مرة إلى نظام طفلك الغذائي هو تكميل التغذية بحليب الأم لا استبداله.
- إرضاعك لطفلك قبل تقديم الأطعمة الجامدة إليه سيساعدك في الحفاظ على مخزون الحليب في ثديك.



### الرُّضْع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي

يحتاج طفلك إلى ما يقرب من 24 إلى 32 أونصة يوميًّا من الحليب الاصطناعي المُدعَّم بالحديد. قبل فطام الطفل من الرضاعة الاصطناعية بالقنينة، ابدئي بتقديم الحليب الاصطناعي في كوب.

ما بين  
24 و32  
اونصة  
يوميًّا

#### البروتينات

ما بين ملعقتين و4 ملاعق كبيرة يوميًّا. اللحوم الحمراء أو لحوم الدواجن أو البيض أو السمك أو البقوليات المهروسة أو العصيدة. يمكنك إضافة الزبادي كامل الدسم ناعم القوام. زبدة الفول السوداني أو المكسرات الناعمة خفيفة القوام.

تعلمي كيفية ترفيق زبدة الفول السوداني بالرجوع إلى قسم النصائح!

#### الفواكه

ما بين ملعقتين و4 ملاعق كبيرة يوميًّا. الفواكه المطهية المهروسة، مثل هريس التفاح أو الدراق (الخوخ) أو الموز.

#### الخضراوات

ما بين 4 و8 ملاعق كبيرة يوميًّا. الخضراوات المطهية المهروسة، مثل البازلاء أو البطاطا الحلوة أو القرع الصيفي أو الجزر.

#### الحبوب

استخدمي حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي لإعداد ما بين ملعقتين و4 ملاعق كبيرة من الحبوب الغذائية المُخصَّصة للرُّضْع المُدعَّم بالحديد مثل الشوفان والشعير والقمح والأرز.

قَدِّمي هذه الوصفة مرتين يوميًّا. ما بين ملعقتين و4 ملاعق كبيرة من قطع الخبز الجاف وبسكويت الأطفال الصغيرة.

يمكن إضافة الأطعمة التي تؤكَل باليد إلى نظام طفلك الغذائي عندما يكون الطفل مستعداً لتناولها، خلال عمر 8 أشهر تقريباً. عندما يكون الطفل مستعداً، قَدِّمي هذه الأطعمة مرتين يوميًّا.

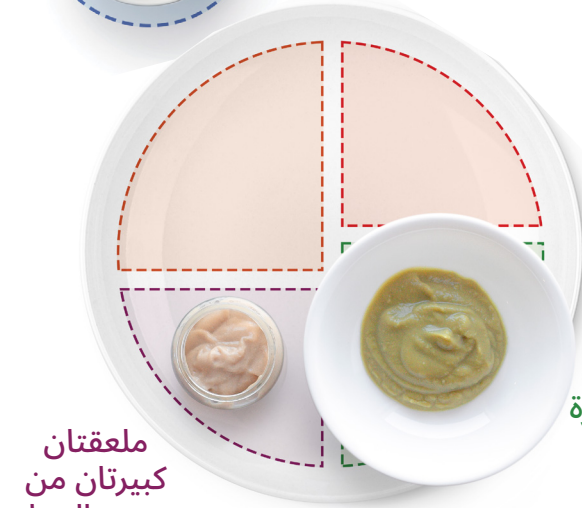
# إرضاع طفلك بعمر 6-7 أشهر يُتبع.

إليك بعض الأمثلة على كيف ستبدو جرعات الوجبات العادية والوجبات الخفيفة على الطبق المُقدَّم إلى الطفل.

## الغداء



الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



ملعقتان كبيرتان من هريس الدجاج

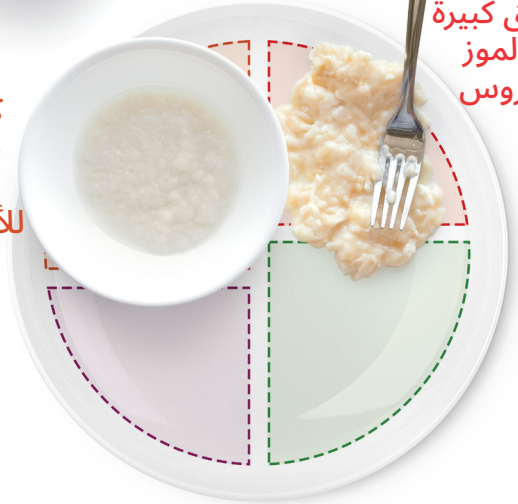
3 ملاعق كبيرة من هريس البازلاء

## الفتور



الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي

ملعقتان كبيرتان من حبوب الأرز المُحضّرة للأطفال الرضع



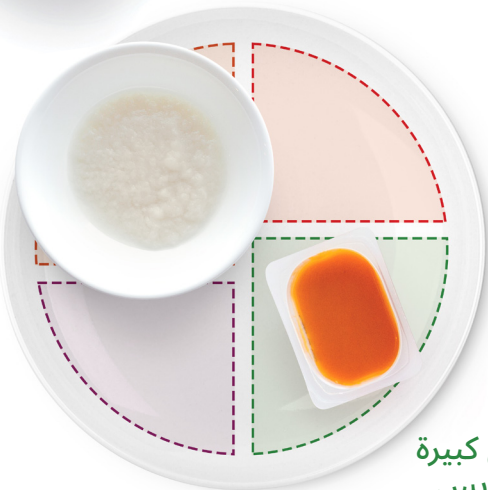
3 ملاعق كبيرة من الموز المهروس

## العشاء



الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي

ملعقتان كبيرتان من حبوب الأرز المُحضّرة للأطفال الرضع



3 ملاعق كبيرة من هريس الجزر

## الوجبات الخفيفة



الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي

3 ملاعق كبيرة من هريس التفاح

