

تغذية طفلك في المرحلة العمرية ما بين 8 و 9 أشهر

- بينما يكبر طفلك الرضيع ويتعلم مهارات أكل جديدة، جرّبي أن تقدمي إليه أطعمة مختلفة الأنواع والقوام. الأطفال بطبيعتهم يحبون استكشاف الأطعمة الجديدة، إذا أذف طفلك من طعام جديد عند تجربته أول مرة، فقدميه إليه مرة أخرى في وقتٍ لاحق.
- يستكشف الأطفال الرُّضْع الأطعمة عن طريق الشم والتذوّق واللمس. وقد يستكشفون الطعام **10 مرات** قبل تناوله.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية

- استمري في إرضاع طفلك متى أراد ذلك.
- إذا بدا لك الطفل غير مهتم بالرضاعة بعد أن قدّمتِ إليه الأطعمة الجامدة (غير السائلة)، فجرّبي إرضاعه قبل تقديم تلك الأطعمة.
- حليب الأم هو أهم مصدر لتغذية الطفل، حتى بعد البدء في إدخال الأطعمة الجامدة إلى نظامه الغذائي.
- قدّمي إلى الطفل حليبك أو الماء في كوب.



الرُّضْع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي

يحتاج طفلك إلى ما يقرب من 24 إلى 32 أونصة يوميًا من الحليب الاصطناعي المُدعّم بالحديد. قدّمي إلى الطفل الحليب الاصطناعي في كوب.

ما بين 24 و 32 أونصة يوميًا

البروتينات

ما بين 4 و 8 ملاعق كبيرة يوميًا. اللحوم الحمراء، أو لحوم الدواجن، أو الأسماك المفرومة أو المُقطّعة إلى قطع صغيرة، أو الفاصوليا المطهية المهروسة. الجبن الفريش، أو الجبن الطري الخفيف. زبدة الفول السوداني الناعمة ذات القوام الكريمي الرقيق.

الفواكه

ما بين 8 و 12 ملعقة كبيرة يوميًا. فواكه طرية منزوعة القشر ومُقطّعة إلى قطع صغيرة. الفواكه المُعلّبة غير المُحلّاة.

الخضراوات

ما بين 8 و 12 ملعقة كبيرة يوميًا. خضراوات مطهية من دون إضافات، أو مهروسة بالشوكة.

الحبوب

ما بين 4 و 8 ملاعق كبيرة يوميًا. حبوب الأطفال الغذائية السادة المُدعّم بالحديد. أرز أو مكرونة سادة. بسكويت الأطفال، قطع صغيرة من الخبز العادي أو خبز التورتيا الطري.

إرضاع طفلك بعمر 8-9 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

4 ملاعق كبيرة من شرائح توت العليق



ملعقتان كبيرتان من قطع الدجاج المطهية

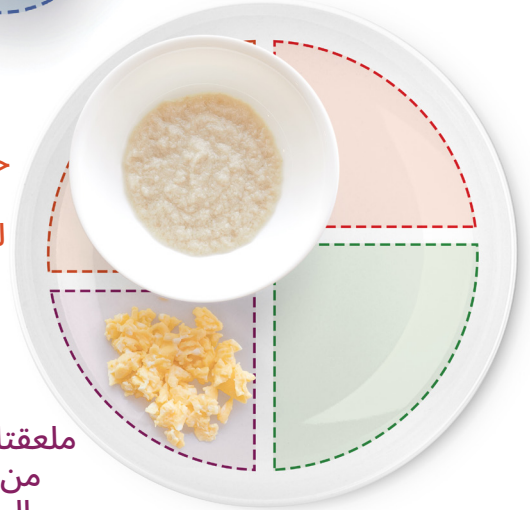
3 ملاعق كبيرة من البازلاء المطهية المهروسة

الفتور



الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي

ملعقتان كبيرتان من حبوب الشوفان المُحضّرة للأطفال الرُّضّع



ملعقتان كبيرتان من البيض المخفوق

العشاء



الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي

4 ملاعق كبيرة من شرائح الكمثرى المُعلّبة غير المحلاة

ملعقتان كبيرتان من الأرز البني المطبوخ



ملعقتان كبيرتان من الفاصوليا المطهية المهروسة

5 ملاعق كبيرة من البطاطا الحلوة المطهية المهروسة

الوجبات الخفيفة



الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي

ملعقتان كبيرتان من قطع الخبز الأبيض الصغيرة

ملعقتان كبيرتان من شرائح الكيوي

