

يمكن تقديم البيضة المسلوقة بأكملها لطفلي عمر 12 - 24 شهراً .
ويمكن إعطاء العسل إلى الطفل بعد إتمامه للسنة . كما يمكن إدخال
الحليب كامل الدسم إلى غذاء طفلي . لا أشرب طفلي الشاي ، ولا
أخلط الشاي مع الخبز أو الكعك أو البسكويت ، فالشاي يمنع إمتصاص
الحديد من الجسم .

ولا أعطي طفلي
المشروبات الغازية
لأنها مضرّة بالمعدة
والعظم والأسنان .

وأجنب الأشرطة
المعلبة المحلاة فهي
تقلل من شهية
طفلي على الطعام .



تحسين نوعية الوجبات

أستطيع أن أزيد من كمية الطاقة بطعام طفلي . أتبع عدة طرق معاً :
أكثر من مرات الإرضاع ، أطمع طفلي مرات أكثر ، أزيد كمية الحصة
الغذائية ، أطمع طفلي أكلاً غنياً بالطاقة ، أضيف القليل من الزيت
في الوجبات ، ولكن أتجنب الأشرطة المحلاة والمشروبات الغازية .

ولكي أزيد من كمية الفيتامينات والمعادن :
أنوع الأطعمة من فاكهة وخضار وجوب و لحوم ودجاج وسمك ،
أعطي طفلي يومياً فاكهة وخضاراً (غنية بفيتامين أ) ، أمزج أطعمة
تعزز من امتصاص المعادن (مثل عصرة حامض إلى السبانخ لتزيد من
امتصاص الحديد) ، أستخدم الحنطة الكاملة ، أستخدم أطعمة معززة
بالفيتامينات والمعادن ، وأتجنب إعطاء طفلي الشاي والقهوة .

إطعام طفلي

عند إطعام طفلي ، أحاوره ،
الآعبه ، أو أغني له .
أبعد عن طفلي الأشياء
التي قد تلهيه .
أطعمه على مهل
وبصبر .

ولا أجبر طفلي أبداً على الأكل .
وأدعه يقرر الكمية التي يريد .

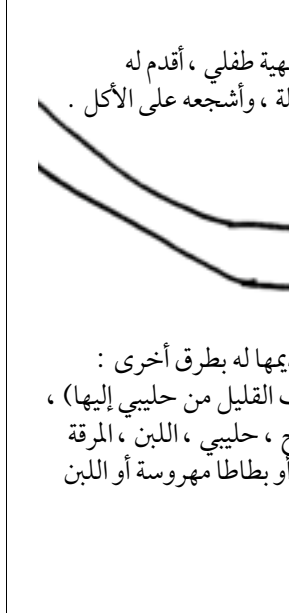
وأساعد الأطفال الأكبر بإطعام
أنفسهم وأشجعهم على ذلك .
وأجلس طفلي مع أفراد الأسرة
حول مائدة الطعام .



النظافة

أغسل يديّ بالماء والصابون قبل تحضير الطعام وإطعام طفلي وأغسل
يديّ طفلي قبل إطعامه . أراعي نظافة الفاكهة والخضار وأغسلها جيداً .

أستخدم أوعية وأدوات نظيفة لتحضير الأكل وتقديمه
وأخصص لطفلي الصحن والملقعة والكوب . ولا أستخدم
أبداً زجاجة الإرضاع أو الحلمايات .



الهرض والشفاء

بحال مرض الطفل ، أكثر من إرضاعه وإعطائه السوائل ،
كما أشجعه بصبر على أكل طعامه المفضل .
بحال إصابة طفلي بالإسهال ، أقدم له محلول الماء
والمالح والسكر بالجرع والطريقة المناسبة .
بعد شفاء طفلي ، أرضعه وأطعمه طعاماً أكثر
من العادة ، ولمرات أكثر ولعدة أيام .

إذا رفض طفلي بعض الأطعمة ، أحاول تقديمها له بطرق أخرى :
أختبر مزجها معاً ، أغير مذاقها (مثال أضيف القليل من حليبي إليها) ،
أغير كثافتها (أضيف إليها الماء ، عصير تفاح ، حليبي ، اللبن ، المرققة
لأخفها ، أو أضيف رزاً أو حبوباً مطبوخة أو بطاطاً مهروسة أو اللبن
أو صفار البيض المطبوخ لأكتفها) .



جدول العناصر الغذائية:

عندما نتفحص العناصر الغذائية الموجودة في الوجبات اليّتيّة للأطفال ، نكتشف تفوقها على تلك المذكورة في المعبّلات التجارية لأطعمة الأطفال . يحتوي كل 100 غراماً من :

الطعام	طاقة (وحدة حرارية)	كربوهيدرات (غ)	دهن (غ)	بروتين (غ)	فيتامين ج (مغ)	فيتامين أ (وحدة عالية)	فيتامين B1 (مغ)	فيتامين B2 ريبوفلافين (مغ)	كالسيوم (مغ)	حديد (مغ)	زنك (مغ)	فولات (ميكروغرام)	فيتامين B3 نياسين (مغ)	صوديوم (مغ)	يوتاسيوم (مغ)
تفاح	52	13, 8	0, 2	0, 3	4, 6	54	0	0	6	0, 1	0	3	0, 1	1	107
موز	89	22, 8	0, 3	1, 1	8, 7	64	0	0, 1	5	0, 3	0, 2	20	0, 7	1	358
عدس مطبوخ	116	20	0, 4	9	1, 5	8	0, 2	0, 1	19	3, 3	1, 3	181	1, 1	2	369
جزر	41	9, 6	0, 2	0, 9	5, 9	16706	0, 1	0, 1	33	0, 3	0, 2	19	1	69	320
دجاج مطبوخ	237	0	11, 9	30, 4	0	112	0, 3	0, 1	13	1, 4	2, 1	6	6, 4	78	202
صفار البيض	317	3, 6	26, 5	15, 9	0	1442	0, 2	0, 2	129	2, 7	2, 3	146	0	48	109
كوسى	16	3, 9	0, 1	0, 6	4, 6	1117	0	0	13	0, 4	0, 2	17	0, 4	3	253
بروكلي	34	6, 6	0, 4	2, 8	89, 2	623	0, 1	0, 1	47	0, 7	0, 4	63	0, 6	33	316
افوكادو	160	8, 5	14, 7	2	10	146	0, 1	0, 1	12	0, 6	0, 6	81	1, 7	7	485
قمح كامل	339	73	1, 9	13, 7	0	9	0, 4	0, 2	34	3, 9	2, 9	44	6, 4	5	405
أرز اسمر	112	23, 5	0, 8	2, 3	0	0	0, 1	0	10	0, 5	0, 6	4	1, 3	1	79

وتحتوي أيضاً على الألياف ، فيتامين E ، المغنيزيوم ، النحاس ، الفلورايد ، الريبينول ، الفوسفور ، حمض اللينوليك ألخ .

شكر وتقدير للأمهات من بلدة الخيام ومخيم برج البراجنة لإختباري نمي . وشكر إلى
آمال شماس ، آلي مائلين ، عايدة شمالي ، سيرين العريضي ومارتين بطيش للملاحظات القيمة

الرسوم للأطفال : تالة الأشناسي ، جود حداد ، خالد العايدى ، ديانا العريضي ، علا شمالي ،
عبير العايدى ، لين حداد ، مالك أبو شليح ، منال مكية ، منى مكية ، هبة مكية ويعقوب حداد

إعداد : د. مي حداد ويارا قطينة
بالتنسيق مع ألفت محمود ، إيمان الزين ، آمال بدر الدين ،
أمّنة الخطيب ، ديمازيات ، غادة الكاخى وميسم حيدر

تصميم فني : إيمي ترابكاومي حداد
إنتاج فني : عمر حرقوص وديالازوني

طبعة أولى ، كانون الثاني 2008

يمني نمي هو من سياق "حملة إيداعات صحية : الصحة الآن وهنا" التي تنسّقها مؤسسة أنيرا
بالنّسّار مع الجمعية اللبنانية لرعاية الطفولة المبكرة ، جمعية التدريب على السمع والنطق / إيراب ،
جمعية تنظيم الأسرة / فرع حاصبيا ، مؤسسة عامل ، مركز كامل يوسف جابر الثقافي الاجتماعي ،
جمعية المرأة الحيرية ، مركز المعلومات العربي للفنون الشعبية / الجني ، جمعية النجدة الاجتماعية وغيرهم



يمني نمي
الجزء الأول

وجبات يّتيّة للأطفال ومكّمة لحليب الأم
لطفلي و طفلي عمر 6 - 24 شهراً

متى أقدم أطعمة مُكَّملة لخليبي؟

في الأشهر الستة الأولى، أعطي طفلي حليبي فقط دون شراب أو طعام آخر، فهو كل ما يحتاج له .

تصبح معدة طفلي أقوى على هضم أطعمة إضافية عند إتمام الست شهور، عندها أبدأ بإدخال أطعمة مكَّملة لخليبي إلى جانب إستمرار الرضاعة .

ملاحظة: كثيراً ما يمر الطفل بفقرات نمو (زيادة سريعة في النمو)، فتعتقد الأم أن طفلها يحتاج أكثر من حليبها . عليها الإكثار من إرضاعه وتكرار . يعود الطفل إلى نظامه الاعتيادي في الرضاعة خلال فترة أسبوع إلى أسبوعين .



أطعم طفلي عمر 6 - 24 شهراً وجبات بيّتية للأطفال إلى جانب حليبي، فهي ضرورية لنمو طفلي، وتحميه من الإصابة بسوء التغذية بين عمر 6 - 24 شهراً والتي قد ينتج عنها سوء تغذية دائم (قصر القامة بالنسبة للعمر) .



ويبقى حليبي أهم مصدر للطاقة والبروتين والفيتامينات والمعادن، ولذا أحرص بأن تُكَّمل هذه الأطعمة حليبي ولا تأخذ مكانه .



ماهي الوجبات البيّتية للأطفال؟

هي طبخات سهلة التحضير مكَّملة لخليبي تعتمد على موجودات مطبخي من أطعمة ومعدات .إنها مغذية وطازجة وغير مكلفة ولا تحتوي على مواد حافظة، عكس المرطابين ومعلبات أطعمة الأطفال الجاهزة .

لا حدود لإبتكارات الوجبات البيّتية التي يمكنني إعدادها، ولكن يتوجب علي مراعاة عمر طفلي وتقبله الأطعمة الجديدة من دون إصابته بالحساسية تجاهها .

أقدم الأطعمة تدريجياً إلى طفلي، كل نوع على حدة وبالكمية التي يقررها الطفل .

أتبع قاعدة «انتظري 4 أيام» عند تقديم أي نوع طعام جديد . أي أستمر بتقديم الطعام الجديد ل 4 أيام لأختبر وجود حساسية تجاه الطعام، أو عدم تحمل طفلي للطعام .

بحال ملاحظة الحساسية (إسهال مفاجيء، إستفراغ، طفرات جلدية تظهر فجأة، سيلان الأنف، إنزعاج الطفل)، أتوقف عن إعطاء طفلي الطعام الجديد، وأستشير الأخصائي .

يمكنني إعادة تجربة إطعام طفلي صنف الطعام ذاته بعد مرور فترة زمنية، فقد يكون جسمه قد تخطى المشكلة .

ومن الأطعمة التي قد تسبب المشاكل : حليب البقر، السكر، بياض البيض، القمح والطحين، الفريز، البندورة، الذرة، الشوكولا، الحمضيات، الخردل .

قاعدة «انتظري 4 أيام»

أقدم الأطعمة تدريجياً إلى طفلي، كل نوع على حدة وبالكمية التي يقررها الطفل .

أتبع قاعدة «انتظري 4 أيام» عند تقديم أي نوع طعام جديد . أي أستمر بتقديم الطعام الجديد ل 4 أيام لأختبر وجود حساسية تجاه الطعام، أو عدم تحمل طفلي للطعام .

بحال ملاحظة الحساسية (إسهال مفاجيء، إستفراغ، طفرات جلدية تظهر فجأة، سيلان الأنف، إنزعاج الطفل)، أتوقف عن إعطاء طفلي الطعام الجديد، وأستشير الأخصائي .

يمكنني إعادة تجربة إطعام طفلي صنف الطعام ذاته بعد مرور فترة زمنية، فقد يكون جسمه قد تخطى المشكلة .

ومن الأطعمة التي قد تسبب المشاكل : حليب البقر، السكر، بياض البيض، القمح والطحين، الفريز، البندورة، الذرة، الشوكولا، الحمضيات، الخردل .

تذوّق طفلي مختلف

لأعتمد على حاسة التذوق لدي في إختيار أطعمة طفلي فهو يتذوقها بطريقة مختلفة . ولا أحتاج أبداً إلى إضافة الملح والسكر لتطيب الطعام، وكلاهما ضار على صحة طفلي .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

غذاء طفلي عمر 6-8 شهراً

إلى جانب استمرار الرضاعة المتكررة، يحتاج طفلي إلى 2 - 3 وجبات مكَّملة و 1-2 وجبة خفيفة إن رغب طفلي بها، في اليوم . يبلغ مجموع قيمتها حوالي 200 سعرة حرارية .

أبدأ بالقليل من الطعام مقدار 1-2 ملعقة طعام في الوجبة الواحدة، كل نوع على حدة . أطعم طفلي الوجبات البيّتية للأطفال، اللينة والمهروسة وقد أطربها بحليبي . مع نمو طفلي، أزيد من كمية ونوعية وكثافة الأطعمة تدريجياً . وأطعم طفلي دائماً كمية الطعام التي يرغبها .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

وجبات الأطفال: عمر 6-8 شهراً

الرضاعة المتكررة من الأم بحسب رغبة الطفل الحبوب المهروسة الرز الكامل، الرز الأبيض، حبوب كاملة من الشعير/ الشوفان/ الذخن الفاكهة الموز، التفاح، الأفوكادو، الإجاص، المشمش، الدراق، الخوخ، المنغا، اليقطين الخضار البطاطا، الجزر، البازيلا، الكوسى مصادر أخرى للبروتين الشهر الثامن: الدجاج، اللبن، التوفو (مُستحضر من حبوب الصويا)

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

غذاء طفلي عمر 9 - 11 شهراً

إلى جانب استمرار الرضاعة المتكررة، يحتاج طفلي في الفترة 9-11 شهراً إلى 3-4 وجبات مكَّملة و 1-2 وجبة خفيفة في اليوم، يبلغ مجموع قيمتها حوالي 300 سعرة حرارية .

بعد الشهر الثامن، أبدأ بإدخال أطعمة يمكن أن يأكلها طفلي لوحده . أمتنع عن إعطاء الأكل الذي قد يشردق مثل الفستق والجوز والبوشار والجزر غير المطبوخ .

ولا أعطي طفلي الشاي ولا المشروبات الغازية وأنجب الأشرية المعلبة المحلاة .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

وجبات الأطفال: عمر 9-11 شهراً

بالإضافة إلى ما سبق للوجبات عمر 6-8 شهراً، أعطي طفلي : الحبوب القمح الكامل، البرغل، توست من حبوب متنوعة، المعكرونة، الباستا، الباك وبت، الكونوا الفاكهة التوت، الشمام، الكيوي، البابايا الشهر العاشر: الحوامض، العنب الخضار البروكلي، الهليون، الأرنبيط، الباذنجان، البصل، الكراث، الفطر، العدس، الحمص، الفاصوليا . الشهر العاشر: الأرضي شوكي، الشمندر، الذرة، الخيار، البندورة الأجبان الجبن الأصفر الخفيف، الجبنه البيضاء، الجبنه البلدية، الجبنه التابلسية مصادر صفار البيض، لحم العجل دون الدهن، أخرى للبروتين بعد الشهر العاشر: السمك

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

غذاء طفلي عمر 12 - 24 شهراً

يبقى حليبي مصدراً أساسياً للبروتينات والطاقة والفيتامينات والمعادن . وإلى جانب استمرار الرضاعة، يحتاج طفلي عمر 12 - 24 شهراً إلى 3 - 4 وجبات مكَّملة و 1 - 2 وجبة خفيفة في اليوم، يبلغ مجموع قيمتها حوالي 550 سعرة حرارية .

يستطيع طفلي هضم طعام المنزل ابتداءً من الشهر 12 مع تخصيص الأكل المغذي . أخصص جزءاً من طبخة العائلة إلى طفلي من دون أن أضيف الملح أو السكر أو البهارات إليها .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

أحاول إعطاء طفلي الطعام مجدداً بعد فترة من الزمن، بحال إعتقادي أنه رفضه بسبب طعمته .

