



## دليلك الشامل إلى تغذية الطفل حسب العمر

تنطوي تغذية الطفل وخصوصاً في مراحل حياته الأولى على أهمية كبيرة. لذلك يجب أن تطعمي طفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية التي تضمن نمو في السنة الأولى من حياته حيث يحدث النمو الأكبر. وعندما تربيين طفلك على عادات غذائية سليمة في أول مراحل حياته سوف يحدد أسلوب تناوله للطعام في بقية حياته. نناقش في هذا المقال كيفية التغذية السليمة في كافة المراحل العمرية.

### تغذية الطفل بعمر السنة

يمكن النظر إلى تغذية الطفل بعمر السنة على أنها المرحلة الأساسية في صحة طفلك لأن الكثير من النمرور يحدث في هذه الفترة. قبل يتباطئ مع دخول طفلك عامه الثاني وفي هذه المرحلة يجب استشارة الطبيب المختص قبل الشروع بتقديم الأطعمة الصلبة كما أن المرحلة العمرية التي يمكن إدخال الأطعمة الصلبة في تغذية الطفل الشهر الرابع وليس قبل ذلك أبدأ وذلك للأسباب التالية:

يؤمن حليب الصدر أو الحليب الصناعي كافة ما يحتاجه طفلك من المواد الغذائية إلى جانب ذلك لا يتمتع الجهاز الهضمي لطفلك في هذه المرحلة العمرية بالجهوزية لاستقبال وهضم الأطعمة الصلبة تؤدي الأطعمة الصلبة في هذه المرحلة إلى سوء التغذية وزيادة احتمال البدانة في مرحلة الطفولة المبكرة. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن يتناول الأطفال وحتى سن المراهقة فيتامين D وذلك بكمية تبلغ 400 وحدة دولية.

### الدليل إلى تغذية الطفل بعمر السنة بواسطة حليب الثدي

في الأيام الأولى يوصي الأطباء بإرضاع الطفل كل ثلاث ساعات وذلك ليلاً أيضاً. ويجب أن تستجيب الأم لطلب الطفل للطعام بهدوء وسرعة. ويجب إطعام الطفل في بيئة هادئة وساكنة ومريحة للطفل والأم.

وذلك لأن الطفل النزق والمتوتر لن يرضع بشكل جيد.

ومن الطبيعي أن تستيقظي في الليل لإطعام طفلك في الشهور الأولى

ويجب أن تستشير طبيبك الخاص في حال كان لديك أي تساؤلات عن الإرضاع الليلي

أطعمي طفلك من الثديين معاً واسمحي لطفلك بإفراغ الثدي بالكامل قبل أن ينتقل إلى الثدي الآخر

وهذا يسمح للطفل بأن يتناول الحليب في آخر الجلسة وهو الأغنى بالمغذيات

وفي حال عدم القدرة على الإرضاع من الثدي يمكن استخدام المضخة لاستخراج الحليب

ويجب حفظ الحليب المستخرج ضمن درجة حرارة مناسبة وإعطائه للطفل في عبوات

ويجب أن تتناغم الأم مع حاجات طفلها الغذائية وتتجنب إجباره على الطعام

وبدلاً من ذلك يمكن تفقد الحفاضات المبللة والنمور الذي يمر فيه طفلك كي تقرري الكمية التي يتناولها طفلك

وتتغير طبيعة حليب الأم مع نمو الطفل ومعها تتغير عادات الإطعام لطفلك لتقابل احتياجاته المتغيرة.

### الدليل إلى تغذية الطفل بعمر السنة بواسطة الحليب الصناعي

لاي سبب من الأسباب وفي حال عدم توفر حليب الثدي يمكن استخدام الحليب الصناعي العادي

وعلى الرغم من أنه في الحالة العامة يمكن أن يكون الحليب الصناعي بديلاً عن الحليب الطبيعي.

ويجب أن تتفاعلي مع طفلك أثناء الرضاعة بحيث تمسكين جيداً بالعبوة وبالطفل.

فقد أثبتت الأبحاث أن الإمساك السيئ بالعبوة يؤدي إلى التهاب الأذن وتسوس الأسنان.

وهنا أيضاً يجب تعقب العادات الغذائية للطفل والحقق من الحفاضات المبللة

ومع ازدياد كمية الأطعمة الصلبة سيبدأ الطفل بالتقليل من تناول الحليب الصناعي

لكن يبقى الحليب الصناعي من أهم مصادر السعرات الحرارية والبروتين إلى جانب الكالسيوم وفيتامين D

وفيما يلي نعرض لك جدول تغذية الطفل عمر سنة وكما ذكرنا فإن تغذية الطفل بعمر السنة هي الأهم في جميع مراحل حياته

ويمكن اعتباره أيضاً جدول تغذية الطفل في الشهر الخامس كما هو مبين

الحليب الصناعي	عدد جلسات الحليب الطبيعي خلال 24 ساعة	تغذية الطفل بعمر السنة
6 إلى 12 مللتر	ست إلى ثمانية جلسات	تغذية الطفل حديث الولادة تغذية الطفل الرضيع 3 شهور
15 إلى 18 مللتر	خمسة إلى ست جلسات	تغذية الطفل بعمر الشهرين
18 إلى 19 مللتر	خمس إلى ست جلسات	تغذية الطفل في الشهر الثالث تغذية الطفل في الشهر الرابع تغذية الطفل في الشهر الخامس

### الدليل إلى تغذية الطفل من الشهر السادس

#### تغذية الطفل من الشهر السادس بواسطة المشروبات

في هذه المرحلة يجب تغذية الطفل بحليب الثدي أو الصناعي حتى عمر السنة ما لم ينصح الطبيب بخلاف ذلك

استخدمي الكؤوس في برنامج تغذية الطفل في الشهر السادس.

حيث يجب أن يستمر الطفل في تناول الحليب حتى عمر السنة.

ولا يجب تقديم عصير الفاكهة قبل عمر السنة أيضاً.

وفي حال شرب الطفل للعصائر فيجب أن يكون مبستر بالكامل وبكمية لا تتجاوز 18 مللتر فقط

ولا يجب وضع العصير في العبوة بل في كأس تحديداً

ولا يجب إعطاء أي مشروبات حاوية على السكر للأطفال في هذه المرحلة

### تغذية الطفل من الشهر السادس بواسطة الأطعمة الصلبة

يصرح جدول تغذية الطفل من عمر السنة إلى إمكانية تقديم الأطعمة الصلبة مع حلول الشهر السادس من العمر

وتشير الدلائل التالية على إمكانية تقديم الطعام الصلب أي عندما يستطيع طفلك عمل ما يلي:

الجلوس منتصباً لوحده أو مع قليل من المساعدة

إمساك الأشياء ووضعها في فمه

فتح فمهم عند إقبال الطعام إليه

إبقاء الطعام في فمهم بدلاً من البصق

دفع الطعام إلى الخلف بواسطة لسانه

الإشاحة برأسهم عندما لا يريدون أكل طعام ما

### أسلوب تغذية الطفل من الشهر السادس

في البدء يجب أن تحضري بيئة هادئة ومناسبة لإطعام طفلك

ويجب أن يجلس منتصباً وأن يكون جائعاً إلى حد ما

ولا يجب منع الطفل عن تناول الدهون والكوليسترول في هذا العمر لأن هذه المواد ضرورية لنمو وصحة الجهاز العصبي

ومن المهم تجنب أي كمية من السكر أو الملح حيث لا يجب إضافة هذه المواد إلى طعام الطفل أبداً

تجنبي العسل أيضاً حيث يشجع فرط التحسس منه عند الأطفال

ونقدم لك الآن جدول تغذية الطفل بواسطة المواد الغذائية المتنوعة وفيه نجد كل من جدول تغذية الطفل في الشهر الثامن وجدول تغذية الطفل في الشهر التاسع

المواد الغذائية والمرحلة العمرية	حليب الثدي	الأطعمة النشوية	الفاكهة	العصائر	البروتينات
تغذية الطفل في الشهر السابع والثامن	1020-680 غرام	ربع إلى نصف كوب من الحبوب	ربع أو نصف كوب فاكهة مخفوقة	ربع إلى نصف كوب	ملعقة إلى اثنتين مخفوق
تغذية الطفل في الشهر العاشر	850-510 غرام	ثلاثة إلى أربعة كؤوس ونصف	نصف إلى كوب كامل مخفوق أو معلب أو طازجة طرية	نصف كوب	ربع إلى نصف كوب

### جدول تغذية الطفل من حيث العناصر الغذائية:

يجب استشارة الطبيب قبل إعطاء الطفل المكملات الغذائية. حيث تعتمد الجرعة على أسلوب التغذية.

العنصر الغذائي والمرحلة العمرية	الحديد	فيتامين D	فلورايد	فيتامين B12
تغذية الطفل في الشهر الخامس	10 ملغرام كحد أقصى	300 وحدة دولية	يجب استشارة الطبيب	استشارة الطبيب من أجل الجرعة
تغذية الطفل في الشهر العاشر	10 ملغرام كحد أقصى	600 وحدة دولية	يجب استشارة الطبيب	استشارة الطبيب من أجل الجرعة

## تغذية الطفل بعمر السنة ونصف

أما وقد بلغ الطفل عمر السنة وما بعد فيجب أن يتناول ثلاثة وجبات يومياً.

وأيضاً يجب أن يتناول الطفل وجبات خفيفة بهدف الفطام مثل الخضار والخبز المحمص واللبن

وكما في المرحلة العمرية السابقة لا يجب تقديم أي كمية كانت من الملح لما له من ضرر على الكليتين

أو أي كمية من السكر لما له من ضرر على الأسنان



نقدم لك سيدتي جدول تغذية الطفل في عمر السنة ونصف بحسب الوجبات اليومية

نصف كوب من الحبوب الحاوية على الحديد أو بيضة واحدة مسلوقة نصف كوب من الحليب كامل الدسم نصف موزة مقطعة	الإفطار
نصف شطيرة من الدجاج أو سمك التونا أو البيض نصف كوب من الخضروات المطبوخة	الغداء
60 إلى 90 ملغرام من اللحم المطبوخ مطحوناً أو مقطعاً نصف كوب من الخضروات المطبوخة نصف كوب من البطاطا نصف كوب من الحليب كامل الدسم	العشاء