**هناك بعض الملاحظاتالهامة عند إدخال الطعام الجديد للطفل ومنها

§ عدم إعطاء الطعام الجديد بكميات كبيرة مرة واحدة ويجب مراعاة التدرج.
§ عدم إعطاء الطفل أكثر من صنف جديد في المرة الواحدة.
§ عدم إجبار الطفل على الطعام ، فإذا رفض الطفل صنف من الطعام ، يجرب صنف آخر.
§ يعطى الطعام بالكوب والملعقة ويفضل عدم إستخدام الرضاعة إذا كان يرضع لبنالأم.
§ لا تعطى الوجبات بين الرضعات ولكن تعطى بدلاً منها فالهدف هو إحلال الوجبة محل الرضعة.
§ يجب ألا نحاول إدخال صنف جديد أثناء مرض الطفل أو عند تطعيمه.
§ رغبات الطفل لها إحترامها حتى لا يكره الوجبات ويتعود على عناد الأم.
§ مواقيت الرضاعة والوجبات على سبيل المثال.

§ يجب غلي الماء الذي يعطى للطفل في السنة الأولى من عمره.
§ يجب أن يعلم الطفل إستعمال الكوب من الشهر السادس .
§ يجب تدفئة الطعام قبل إعطاؤه للطفل.
§ الصبر والنظافة مهمان في فطام الطفل.
§ يجب الإقلال من الطعام المعلب ويمنع إعطاء التوابل ، المخللات ، الطعام الدسم.
§ الإقلال من الشيكولاته ، البونبون ، اللبان ، المياه الغازية خلال فترة الطفولة.
§ زيادة وزن الطفل عن الوزن الطبيعي مضرة تماماً مثل نقص وزنه.
§ يستطيع الطفل أن يتعلم إستعمال الملعقة بنفسه في العام الثاني وإستعمال الشوكة في العام الثالث.
§ يجب العناية بأسنان الطفل منذ بداية عامه الثاني كشرب الماء بعد تناول أي طعام.

فيما يلي سأسرد نظام غذائي للأطفال منذ الولادة

التغذية في العام الأول من العمر
الشهر الأول
• رضاعة لبن الأم هي كل مايحتاجه الطفل في الشهور الستة الأولى.
• الرضاعة حسب رغبة الطفل وينصح أن تكون كل 3 ساعات تقريباً (2 – 3 ساعات)
• مدة الرضاعة تتراوح من 5 -10 دقائق من كل ثدي.
• لا ينصح بترك الطفل مستغرقاً في النوم لأكثر من 4 ساعات متواصلة.
• إذا إضطررت إلى إستعمال الحليب الجاف ينصح باستخدام حليب الرضع والمشار إليه برقم 1.
إذا كان الطفل يرضع حليب خاص بالرضع فإليك جدول احتياجاته من الحليب الخارجي في هذا الشهر.

الكمية بالسم2/ملي عدد الرضعات في اليوم
اليـوم الأول 10 مل عدد 6 – 7 رضعة (كل 3 ساعات)
اليـوم الثاني 20 مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)
اليـوم الثالث 30 مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)
اليـوم الرابع 40 مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)
اليـوم الخامس 50 مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)
اليـوم السادس 60 مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)
اليـوم السابع 70 مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)
الأسبوع الثاني 80 مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)
الأسبوع الثالث 90 مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)
الأسبوع الرابع 100مل عدد 6 – 7 (كل 3 ساعات)

الشهر الثاني / الثالث

• تستمر الرضاعة كل ثلاث ساعات سواء كانت من الثدي أو حليب الرضع.
• ننصح بإضافة عصير البرتقال في جدول التغذية وتبدأ بإعطاء ملعقة صغيرة أول يوم تزداد تدريجياً بمقدار ملعقة يومياً حتى تصل ثماني ملاعق في اليوم.
\* عصير البرتقال أو الطماطم :
• يعطى في أول أسبوع مخففاً بالماء بنسبة 1 : 1 ويفضل البرتقال السكري أو البلدي بدون تحلية.
• يفضل إعطاء الرضيع عصير البرتقال بالملعقة وليس بالرضاعة.
• من خواص البرتقال والطماطم أنه ملين ويمكن استبداله بعصير الليمون المخفف أو التفاح إذا كانت طبيعة الطفل إسهال.

الساعة نوع الغذاء
6 صباحاً - حليب الأم أو (حليب الرضع)
9 صباحاً - حليب الأم أو (حليب الرضع)
12 ظهراً - حليب الأم أو (حليب الرضع)
3 مساءً - حليب الأم أو (حليب الرضع)
6 مساءً - عصير برتقال أو طماطم
9 مساءً - حليب الأم أو (حليب الرضع)
12 مساءً - حليب الأم أو (حليب الرضع) الشهر الرابع

وجبات جديدة :
• مسحوق الحبوب :
يمكن تحضيره على شكل مهلبية وذلك بوضع مقدار من الماء السابق عُلبه من إضافة كمية من المسحوق ويمزج جيداً بالملعقة حتى يصبح هلامي الشكل ويمكن إعطاءه بالملعقة (تقدر تبعاً للتعليمات الواردة على العلبة).
تبدأ في أول يوم إعطاء الرضيع مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الحبوب وتزداد تدريجياً حتى تصبح وجبة كاملة.
هام : يجب عند البدء بإعطاء مسحوق الحبوب للأطفال تجنب الأغذيةالمحتوية على الجلوتين ، أي ألا تكون تحتوي على القمح في مكوناته.
• عصير التفاح أو التفاح المبشور:
يحتوي على فيتامين (ج) و (أ) والحديد، وله دور مباشر في تنظيم عملية الإخراج.
• اللبن الرايب (الزبادي):
نبدأ بإعطاء ملعقة متوسطة تزداد تدريجياً يوم بعد يوم حتى يتناول الطفل وجبة كاملة مقدراها 150 جرام في خلال أسبوع ، ويفضل أن تنزع قشدة الزبادي في المرات الأولى ثم يعطى كاملاً.
الساعة نوع الغذاء
6 صباحاً - حليب الأم أو (حليب الرضع)
10 صباحاً - حليب الأم أو (حليب الرضع) + مسحوق الحبوب (ملعقتان)
12 ظهراً - حليب الأم أو (حليب الرضع)
4 مساءً - عصير برتقال
8 مساءً - لبن زبادي
9 مساءً - حليب الأم أو (حليب الرضع)

الشـهر الـخامس
وجبات جديدة :
كوكتيل الفاكهة :
يتكون من تفاح أو كمثرى وموز أو ليمون أو برتقال ومسحوق الحبوب المزود بحليب مجفف. توضع هذه العناصر في الخلاط ويصفى جيداً ويمكن إعطاؤه بالملعقة.
نبدأ بإعطاء 2 ملعقة صغيرة وتزاد تدريجياً حتى تصبح وجبة كاملة (100 – 200 مل).

الخضار المسلوق :
يمزج الخضار المسلوق من البطاطس والجزر والكوسة مع لتر ماء ومقدار ملعقة صغيرة من الملح واتركيها تغلى على نار هادئة ثم يتم مزجها في الخلاط مع الماء الذي تم فيه الطهو.
يبدأ بإعطاء ملعقة كبيرة من الخليط ويزداد تدريجياً حتى تصبح الوجبة (100 – 150 جراماً).

الساعة - نوع الغذاء
6 صباحاً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)
10 صباحاً - مسحوق الحبوب
2 ظهراً - زبادي أو خضار
6 مساءً - كوكتيل الفاكهة
12 مساءً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)

الشـهر الســادس

وجبات جديدة :
المهلبيـة :
لبن حليب أو حليب بودرة حليب الأطفال المكمل (نصف كوب= 100سم3) – أرز مطحون أو نشا (ملعقتان متوسطتان).
طريقة التحضير : توضع ملعقتان متوسطتان من الأرز المطحون أو النشا في الماء ويترك على النار حتى يتم نضجه ثم يضاف إليه حليب ويترك بعد ذلك ويتم إعطاؤه تدريجياً.

الكبــده :
تعطى مسلوقة مدهوكة وذلك مرة أو مرتين في الإسبوع ويجب أن تكون طازجة.

الزبــده :
تعطى للطفل كمية صغيرة (10 – 15 جم) تضاف للخضار بعد سلقه.

الساعة - نوع الغذاء
6 صباحاً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)
9 صباحاً - مسحوق الحبوب
12 ظهراً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)
2 ظهراً - زبادي أوخضار
6 مساءً - كوكتيل الفاكهة
12 مساءً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)

الشــهر الســابع

وجبات جديدة :

صفار البيض :
• يعطى الصفار فقط خلال العام الأول.
• يعطى مسلوقاً ، نبدأ بملعقة صغيرة ثم تزداد تدريجياً حتى يعطى الصفار بأكمله ويمكن إعطاؤه مخلوطاً بالحليب أو دقيق الحبوب.
الفــول (للبنات فقط ولا يعطى للذكور إلا حسب إرشادات الطبيب) :
نبدأ بإعطاء حبة فول واحدة ، ثم تزداد تدريجياً ثم يتم التوقف لثلاث أيام متتالية ، مع ملاحظة لون البول فإذا زاد إحمرار للبول أو شحوب للطفل يستشار الطبيب.
إضافة للخضار والشوربة :
يمكن أن يضاف للخضار أثناء طهوه أنواع جديدة من الخضروات ويتم معاملتها بالخلاط مثل الطماطم بعد نزع القشرة ، البازلاء الخضراء ، ورق السبانخ.

السـاعة - نوع الغـذاء
6 صباحاً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)
9 صباحاً - مسحوق الحبوب + صفار البيض أو الفول
12 ظهراً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)
2 ظهراً - شوربة الخضار + كبدة الدجاج مهروسة + أرز مسلوق.
6 مساءً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل) ثم بعد ساعتين كوكتيل الفاكهة
12 مساءً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)

الشــهر الثــامن

وجبات جديدة :

جبنــــة :
تستعمل الجبنة البيضاء قليلة الدسم.

شوربة لسان عصفور أو شعرية .

السـمك :
يستعمل مرة أو مرتين في الأسبوع بدلاً من الدجاج ويجب أن يكون طازجاً ، ويعطى مسلوقاً مع نزع الجلد والشوك.

السـاعة - نوع الغـذاء
6 صباحاً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)
10 صباحاً - مسحوق الحبوب + صفار البيض أو الفول
2 ظهراً - شوربة الخضار + كبدة الدجاج مهروسة + أرز مسلوق + دجاج أو سمك.
6 مساءً - كوكتيل الفاكهة أو زبادي
10 مساءً - حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل) أو مسحوق الحبوب أو بودنج برتقال

الشــهر التاســع

s الخطوة الجديدة هي عدم استعمال الخلاط في تحضير الخضار ويعطى مهروساً ومدهوكاً بالشوكة أو بالملعقة بعد سلقه جيداً ويعطى كل صنف منفصلاً عن الآخر.

s يمكن إضافة بوريه البطاطس أو السبانخ أو البسلة باللبن.

s يستطيع الطفل خلال هذا الشهر أن يمسك بيده قطعة من الخبز أو البسكويت.

السـاعة - نوع الغـذاء
6 صباحاً : حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)
10 صباحاً : مسحوق الحبوب + صفار البيض أو الفول أو بسكويت ساده
2 ظهراً : شوربة الخضار + كبدة الدجاج مهروسة + أرز مسلوق + دجاج أو سمك.
6 مساءً : حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل) + كوكتيل الفاكهة أو زبادي
10 مساءً : حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل) أو مسحوق الحبوب أو بودنج برتقال
الشـهر العـاشــر

s في هذه المرحلة يستطيع طفلك أن يمضغ الأكل ويستطيع أيضاً أن يطعم نفسه بطريقته باستعمال ملعقة أو حتى بأصابعه جالساً على كرسي عال حول مائدة الأكل.

s أما اللبن فيمكنك إعطاؤه لبناً كامل الدسم حليباً أو بودرة حليب الأطفال المكمل عن طريق الكوب أو فنجان.

السـاعة - نوع الغـذاء
6 صباحاً : حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل)
10 صباحاً : مسحوق الحبوب + صفار البيض أو الفول أو بسكويت ساده
2 ظهراً : شوربة الخضار + كبدة الدجاج مهروسة + أرز مسلوق + دجاج أو سمك.
6 مساءً : حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل) + كوكتيل الفاكهة أو زبادي
10 مساءً : حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل) أو مسحوق الحبوب أو بودنج برتقال

الشهر الحادي عشر والثاني عشر

وجبات جديدة :
الإفطار : البيض يمكن إعطاء البيضة بأكملها (بياضاً وصفاراً) إما مسلوقاً أو مقلياً أو أومليت.

الغذاء : مكرونة في الفرن وكوسة بالبشملة أو لحم مع مكرونة.

العشاء : لبن أو جبنة بيضاء.

بعد عمر عام يكون الطفل قد تعود على طعام الأسرة ويمكن أن يأكل مع أفراد الأسرة في الفطور والغذذاء والعشاء.

السـاعة - نوع الغـذاء
6 - 7 صباحاً : حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل) + فول مع بيض مسلوق أو جبن مع خبز أو مسحوق الحبوب.
12 - 1 ظهراً : خضار مطبوخ + أرز أو مكرونة في الفرن أو بالبشملة أو مكرونة مع اللحم + لحم أو طيور أو كبدة أو سمك.
6 مساءً : كوكتيل الفاكهة أو زبادي أو مسحوق الحبوب
10 مساءً : حليب الأم أو (حليب الأطفال المكمل) أو مسحوق الحبوب أو بودنج برتقال أو زبادي بالفاكهة

مسحوق الحبوب المصنع .. لا يحتوي على أي مكونات ضارة بصحة الطفل .. فمثل تلك المنتجات تصنع تحت رقابة صحية صارمة ... والمكونات التي تضاف إليها هي آمنة.

بل على العكس .. فهي مضافاً إليها أنواعاً مختلفة من الفيتامينات والمعادن التي يحتاج لها الطفل لمساعدته في تكوين عضامه وخلايا الجسم الأخرى .. والتي يصعب أن يحصل عليها الطفل في حالات كثيرة من الغذاء العادي ...

أما عن مسحوق الأرز .. فهو يكفي لبعض الوقت .. ولكن يفضل أن يضاف إليه أشياء أخرى على مراحل مثل الفواكه .. أو الخضروات.
ويعاب عليه أنه قد يسبب إمساك أو يقلل من ليونة مخرجات الطفل لدى بعض الأطفال

وأدعوا الله تعالى ان يفيدكم به كما افادني
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**