



القطام : يس قبل 4-5 اشهر

القطام يمثل الانتقال من الحليب الى الأطعمة الصلبة : في حوالي 5_6 شهرا يحتاج الطفل إلى مغذيات في الحليب . ليس من الملائم توقع القطام عند الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية حيث يمكن أن يبدأ بأمان في عمر 6 اشهر ، قبل 5_6 اشهر لا يستطيع الطفل الجلوس دون دعم ، ولا أن يأكل بالملعقة الجهاز الهضمي غير قادر على استيعاب العديد من الأطعمة. دع الطفل يرشذك في تحديد أفضل وقت لبدء القطام : سيكون مستعدا عندما يبدو جائعا بعد تناول وجبة الحليب ، عندما يبدو أن رائحة الأكل تثير حماسة. آخر لحظة هادئة من اليوم للبدء ، ولا تجبر الطفل ابدا على تناول الطعام بغير رغبته إذا كانت كمية الطعام منخفضة جدا، استكمل بكميات صغيرة من الحليب.

خط الوجبات في 5_6 أشهر

حوالي 4_5 وجبة في اليوم مقسمة على النحو التالي.

3-4- وجبة من الحليب (الثدي أو التركيبات، حتى ستة أشهر من النوع الثاني)

- وجبة 1 (عادة في الظهر ولكن دون أن يكون ذلك التزاما) مع طعام الاطفال في مرق الخضار
- منتصف الصباح او بعد الظهر : تفاحة او اجاصة مبشور خالي من السكر

لتحضير أول طعام الأطفال، استخدم المخطط التالي:

_ 150-180 غرام من مرق الخضار.

_ 3-4 ملاعق كبيرة مطبوخة من كريمة الارز او الذرة أو الصويا او الحبوب الكاملة او السميد

_ ملعقة صغيرة من الزيت البكر الممتاز

أضف قطعة لحم المتجانس (لحم الضأن ، الارانب ، الديك الرومي)

بعد أسبوع آخر أضف 1-2 ملعقة كبيرة من الخضار المستخدمة في تحضير المرق المهروس.

بعض التحذيرات :

في حالة الامساك، لا تستخدم كريمة الارز ، و زد من كمية الكوسة (الكرعة)، في حالة الإسهال استخدم كريمة الارز و زيادة كمية البطاطس و الجزر.

زيادة أو تقليل الكمية الإجمالية من أغذية الأطفال التي يتناولها الطفل، من الناحية المثالية ينبغي احترام نسب المكونات المختلفة المذكورة أعلاه.

و مع ذلك إذا كان الطفل يفضل تناول وجبة أكثر كثافة ، فمن الممكن تعويض الكمية الأقل بكميات السائل من الماء .
الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط يفضل تأجيل تقديم الوجبة الأولى بعد 6 أشهر.

خط الوجبات في 6-9 شهر

من 6-7 شهرا. في المساء يمكن للطفل أن يجرب وجبة ثانية ، مطابقة لوجبة الظهر و لكن مع الجبن (بارميزان ، جبنة الريكوتا، اجبان طازجة بدون مواد حافظة) أو لحم خنزير مطبوخ (منزوع الدسم طبيعيا أو متجانس) بدلا من اللحم.
حوالي 4- 5 وجبات في اليوم توزع على الشكل التالي:

- 2 وجبات من الحليب (الثدي أو الرضاعة)

- 2 وجبات من الطعام مع مرق الخضار.

- منتصف الصباح او بعد الظهر: اجاصة او تفاحة مبشورة أو مطحونة بدون سكر

لتحضير أغذية الأطفال، استخدم المخطط التالي :

- 180-200 غرام من مرق الاطفال

- ملعقتان كبيرتان من الحبوب

- لحم (80 غرام متجانس ، طازج 40 غرام) لحم خنزير (30-40 غرام)

- 1-2 ملعقة صغيرة بارميزان محنك جيدا

- 1-2 ملاعق صغيرة زيت الزيتون البكر الممتاز

- 2ملاعق خضار مطحونة او مبشورة

الشهر 7 ممكن اضافة

-في فترة ما بعد الظهر، 125 غرام من الزبادي الطبيعي الكامل وحده او مع الفاكهة طازج اذا امكن.

لتناول طعام الغداء او العشاء كبديل للحوم او الباز مزون من مرة الى مرتين في الأسبوع :

-جبنة طازجة (موزاريلا ، ريكوتا)

-لحم خنزير (براشوت) خال الدسم طبيعي مطحون 20 - 30 غرام

- البقوليات المسلوقة والمجال (اللب)



-الشهر 8 من الممكن تقديمه كبديل للحوم مرة واحدة في الأسبوع

-السّمك

-الشهر 9 ممكن اضافة:

- أضف ملعقة من صفار البيض النيء مرة في الأسبوع كبديل الحمّد
- إدخال الفواكه الموسمية الطازجة والحمضيات (الطماطم ...)
- استبدل مرق الخضار بمرق اللحم

خطط الوجبات في نهاية السنة الأولى

في العادة 4 وجبات في اليوم

- 1- وجبات على أساس الحليب ومنتجات الألبان مع الحليب الكامل الدسم(حيثما كان ذلك متاحا) او حليب متابعة مكيف (حوالي 250 مل في الوجبة) او حليب كامل الدسم ,ياغورت - فاكهة او بسكويت,جبن ،(80 غرام) دقيق حليبي
- 2- وجبتين من الحساء القائمة على المخطط التالي :
- 200 غرام من مرق الخضار المهروس أو مرق اللحم
- 30 غرام من كريمات الحبوب المتجانسة (خبز - سميد - كريم متعدد الحبوب -رقائق), لحم (متجانس 80 غرام ،لحم طري 50 غرام) او الجبن(30 -40 غرام) أو السمك (50 غرام) او صفار البيض
- 2 ملاعق زيت الزيتون البكر الممتاز
- 2 ملاعق البار موزون

بعض النصائح

اللحم

-يجب اضافة اللحم إلى الوجبة بما لا يزيد عن 4-5 مرات في الأسبوع في البداية و يمكن استبدالها بملعقة البارميزان ،من بعد جبن آخر أو برشوت او البقوليات ،البيض ،السّمك

السّمك

-يمكن ادخال الاسماك في غذاء الرضيع من الشهر 8 و ليس قبل ذلك لتجنب الحساسية . عادتا يضاف إلى حساء الخضار بدلا من اللحوم أو يقترح بشكل منفصل مع الزيت ومهروس الخضار، إذا أحببت يمكن تحضيره مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع -هناك منتجات مجففة بالتجميد و متجانسة في السوق و لكن من الممكن استخدام الأسماك الطازجة (أو الاسماك المجمدة) المطبوخة بالبخار أو المسلوقة

-يفضل أن تبدأ بالأسماك الأقل دهنا (السلمون،المرقط ، النازلي، سمك القد ،النهاس الأحمر، ...)و لكن بعد عام واحد من العمر، يمكن عمليا تقديم أي نوع من الأسماك للطفل . من ناحية أخرى ، يجب تجنب القشريات أو الرخويات (روبيان ، سرطان البحر، و الكركند) و لا حتى بكميات قليلة (لا ينبغي حتى تذوقها)

-في حالة الامام بالحساسية (أحد الوالدين والاخوة مصابين بالحساسية) يجب تأجيل إدخال الأسماك الى ما بعد العام

البيض

-البيض غني بالكولسترول و الحديد والبروتينات لذلك يتم استخدامها في النظام الغذائي من ناحية أخرى مع حليب البقر و من بين الأسباب الرئيسية للحساسية الغذائية لدى الاطفال . لهذا السبب يعتبر من الصواب تجربته تدريجيا بعد 9 أشهر من العمر بتذوق صفار البيض (نينة بوضع ملعقة كبيرة في الحساء تم صفار كامل بدل اللحم،مرة واحدة في الأسبوع) ، بعد سنة واحدة من العمر يتم إعطاء البيضة كاملة (يسمح بالبيضة طالما مسلوقة جيدا مع الجبن أو مطبوخة في صلصة الطماطم، او مطبوخة في الفرن او المقلاة غير لاصقة بدون زيت)

- يفضل البيض المعياً لأنه يتم التحكم فيه بشكل أفضل على المستوى الصحي
- في حالة وجود أحد من العائلة لديه حساسية يفضل تأجيل البيض إلى ما بعد السنة.

الجبن

- نوصي بتناول الجبن خاصة إذا كان يحتوي على الفوسفات .

فواكه وخضار

-ينصح بالفواكه الموسمية الطازجة (في حالة الرفض يمكن اعطاء الفاكهة المتجانسة غير المحلاة)
-لا تعتبر عصائر الفاكهة فاكهة حقيقه ، يفضل عصر الفاكهة أو طحنها .
-يجب ادخال الطماطم و الحمضيات بعد السنة الأولى في حالة وجود مخاطر حساسية أخرى (أحد الوالدين أو الإخوة)



