



دليلك لبداية رحلة تغذية طفلك





٤ أشهر أو ٦ أشهر؟!

- اولا يُعتبر حليب الام او الصناعي هو المصدر الاساسي للغذاء في اول ٦ أشهر من الحياة وبالتالي فإن الطفل ليس بحاجة لاي مصدر اخر من الغذاء او الماء في هذه المرحلة
- البدء قبل جهوزية الطفل له اثار سلبية عالمدي القصير والبعيد اذ ان الجهاز الهضمي لا يزال في طور النمو وهو غير جاهز لاستقبال الطعام وهضمه بطريقة صحيحة
- طفلك لم يُطوّر بعد المهارات اللازمة ليتعلّم كيفية مضغ الطعام وبالتالي فإن إطعامهم لن يكون أمراً صعباً فحسب ، بل قد يكون خطيراً ايضاً
- إن إطعام طفلك الأطعمة الصلبة قبل ستة أشهر من العمر يزيد أيضاً من احتمالية تعرضه لمشاكل الإفراط في الأكل وبالتالي زيادة نسبة اصابته بالسمنة.
- الجهاز المناعي للطفل لم يكتمل بعد وهذا يعني أنه من المرجح أن يصاب بالعدوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق الأطعمة.. على الرغم من أن البالغين يمكنهم عادةً تناول هذه الأشياء دون القلق بشأن العدوى ، إلا أن الأطفال لا يستطيعون ذلك. لم يطوروا الأجسام المضادة والوظائف المناعية اللازمة لمنع البكتيريا المستهلكة في الطعام من التسبب في عدوى خطيرة.

ما هي علامات الجهوزية؟

حسب الاكاديمية الامريكية لطب الاطفال يجب الانتظار حتى ظهور علامات الجهوزية عند طفلك للبدء بمرحلة الطعام وهي:

١ طفل قادر على الجلوس لوحده مع بعض المساعدة

٢ قادر على التحكم بحركة الرقبة والرأس

٣ يُظهر إهتمام بطعام الاخرين

٤ يلتقط الاشياء ويضعها في فمه



يُشترط ظهور كل هذه العلامات وليس واحدة فقط
وغالبا تظهر حول عمر ٦ أشهر

ماذا بالنسبة لظهور الاسنان؟!

الحقيقة ان طفلك ليس بحاجة الى الاسنان لمضغ الطعام اذ لديه لثة قوية قادرة على طحن الطعام المطبوخ..يمكنك فحص ذلك بنفسك عبر طحن اي نوع طعام باصبعك (بين السبابة والابهام) فاذا تم هرسه بنجاح فهذا دليل ان لثة طفلك قادرة على طحنه ايضا.

ولكن قبل البدء يجب معرفة الاطعمة الغير مسموح تقديمها في هذه المرحلة:



ملح



حليب بقري /نباتي
كشرب



عسل



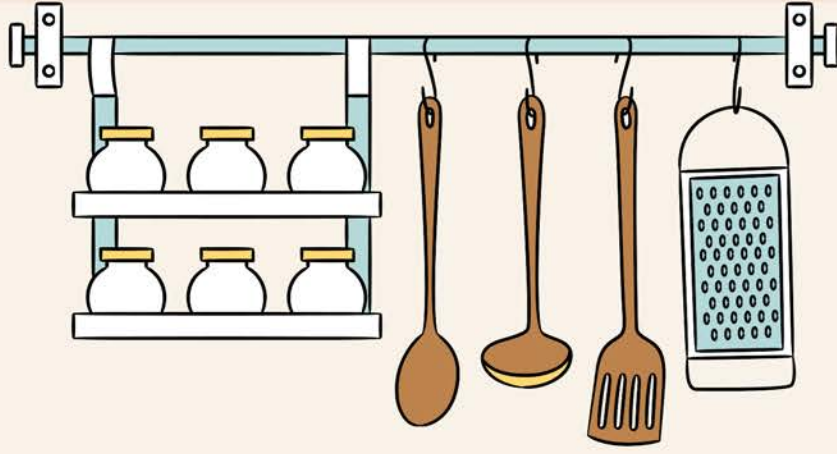
أطعمة غير مطهية
بشكل جيد



سكر

ملاحظة مهمة:

يحتوي العسل على بكتيريا يمكن أن تنتج سموماً في أمعاء الطفل ، مما يؤدي إلى تسمم الرضع (infant botulism) وهو مرض خطير للغاية. تجنبي اعطاء طفلك العسل حتى يتجاوز عمره السنة عاقل..



وصفات



وصفة بديل السيرلاك

★ المكونات:

- ¼ كوب شوفان
- ½ كوب ماء
- ½ موزة
- ½ حبة تمر
- قرفة



★ طريقة التحضير:

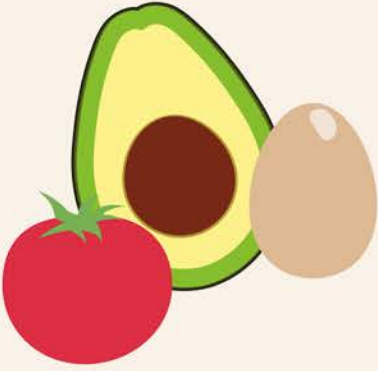
- ضعي التمر بماء ساخن لمدة ٥ دقائق ثم ازيلى القشر واهرسيها بالشوكة
- على نار متوسطة ضعي الشوفان والماء و القرفة مع التحريك حتى يتماسك الخليط
- نهرس الموز ونظيفه قبل التقديم كما يمكن تقديمه كطعام أطابع الى جانب الوجبة
- نزيد التمر ونحرك جيدا

★ لزيادة القيمة الغذائية يمكنك اضافة المكسرات المطحونة (بالبداية نوع واحد فقط كالجوز المطحون مثلا) ..ابدئي برشة قليلة جدا ثم زيدي الكمية بالتدرج في حال لم يظهر اي عوارض حساسية اذ ان المكسرات تُعتبر من إحدى مسببات حساسية الطعام.

Easy egg mix

★ المكونات:

بيض مسلوق
بندورة مبروشة
افوكادو ناضجة



★ طريقة التحضير:

يهرس البيض والافوكادو بالشوكة
تضاف البندورة المبشورة
اصبح الخليط جاهزا

★ يمكنك اضافة بهارات او اعشاب للخليط كبودرة الثوم، البصل..

★ البيض من ضمن الاطعمة المسببة للحساسية ..ابدئي بكمية قليلة وفي حال لم يظهر على طفلك اي عوارض يمكنك زيادة الكمية بالتدريج

وصفة الكينوا بالخضار

★ المكونات:

ربع كوب كينوا منقوع لمدة ساعتين
جزرة مبروشة
هليون مقطع قطع صغيرة
¼ بصلة مفرومة
فص ثوم
ملعقة صغيرة زيت زيتون
كمون



★ طريقة التحضير:

على نار متوسطة ضعي زيت الزيتون وقلي البصل والثوم قليلا
اضيفي الكينوا، الجزر والهليون والبهارات وحركي قليلا
اغمري المكونات بالماء وانتظري ظهور الفقاقيع
اخفضي النار، ضعي غطاء القدر الى حين النضوج حوالي ١٥-٢٠ د

★ يمكنك استبدال الخضار باي نوع متوفر لديك

نصائح

أعلم ان هدفك الاول سيكون كم ملعقة تناول طفلي
اليوم ولكن بالحقيقة هذا الامر سيزيد فقط من حدة
توترك ..

بدلا من ذلك حاولي التركيز على الاستمتاع بهذا بوقت
لربطه بمشاعر ايجابية

استمتعي انتِ وطفلك فهذه مرحلة قصيرة وستنتهي

اتمنى لكِ ولطفلك بداية ممتعة



★ تريدان معرفة المزيد في كل ما يخص تغذية طفلك
من ٥ أشهر الى السنة بعيدا عن كل الخرافات؟!

★ تريدان طفل مُتقبّل لمختلف انواع الطعام؟

★ تطمحين بتجنب مشاكل الانتقائية ؟

★ تحلمين بالاستمتاع بوجبة عائلية انتِ وطفلك دون اي توتر؟

**اذا دورة وجبات صغيرة
صُمّمت خصيصا لك**

تجيدان كامل التفاصيل عبر الموقع

www.fatimaelsahli.com

