



## ماذا يمكن أن يحدث إذا بدأت في تقديم الأطعمة الصلبة مبكراً جداً أو متأخراً جداً؟

بعض الآباء يرغبون في البدء في تقديم الأطعمة الصلبة مبكراً، معتقدين أن ذلك سيساعد الطفل على النمو أو النوم أو الراحة بصورة أفضل. إن إعطاء الأطعمة الصلبة نادراً ما يساعد في حل تلك المشاكل، بل قد يؤدي إلى:

- فرصة أكبر في الإصابة بالحساسية تجاه الطعام
- نمو ضعيف إذا حلت الأطعمة الصلبة محل لبن الأم أو الحليب المركب
- براز لين أو إسهال إذا لم يتمكن الطفل من هضم الطعام.
- قدم لبن الأم أو وجبات الحليب المركب (الفورميولا) للأطفال الرضع عند شعورهم بالجوع حتى يصبحوا مستعدين لتناول الأطعمة الصلبة.
- من المهم أيضاً عدم تأخير البدء في تقديم الأطعمة الصلبة حتى وقت متأخر جداً إذ قد يؤدي ذلك إلى:
- ضعف النمو نظراً لقلّة الطاقة التي يوفرها الطعام
- فقر الدم (الأنيميا) الناتج عن نقص الحديد
- مشاكل الإطعام، وخاصة إذا لم يتم البدء في الفترة ما بين الشهر السابع إلى التاسع من العمر.

## الطعام في السنة الأولى من العمر

ابداً في تقديم الأطعمة الصلبة عند الشهر السادس من العمر تقريباً. الأطفال مختلفون، فالبعض يكون مستعداً لتناول الأطعمة الصلبة قبل الآخر. راقب علامات استعداد طفلك كدليل لك.

### كيف أعرف إذا كان الطفل مستعداً لتناول الأطعمة الصلبة؟

في نفس الوقت الذي يحتاج فيه الطفل إلى المزيد من العناصر الغذائية، سيكون هناك علامات أخرى واضحة على استعداده لمحاولة تناول الأطعمة الصلبة مثل:

- مراقبة الآخرين عند تناولهم للطعام والميل للأمام في وجود الطعام
- فتح الفم عند تقديم الطعام
- مد اليد للإمساك بالطعام والملاعق.
- إذا لم يكن الطفل مستعداً أو مهتماً بعد بالأطعمة الصلبة (أو عند شعوره بالامتلاء) عند تقديم الطعام، فقد يقوم بما يلي:
- إخراج اللسان خارج الفم
- إقفال الفم بشدة وتحريك الرأس بعيداً
- البكاء
- دفع الملعقة بعيداً.
- إذا حدث ذلك في أول محاولاتك لإطعام الطفل، لا تقلق وحاول مرة أخرى بعد بضعة أيام.
- بينما من الطبيعي أن يبصق معظم الأطفال الطعام في أول مرة يتناولون فيها الطعام الصلب، فسريراً ما يتعلمون البلع إذا استمرت في إطعامهم.
- إن تعلم معرفة الوقت الذي يكون فيه الطفل جائعاً أو ممتلئاً أو غير راغب في الطعام أو متعباً أمر هام في اختيار أوقات وجبات هانئة وهادئة وممتعة.

عادة ما تكون السنة الأولى من العمر مثيرة ومليئة بالأحداث للآباء والأطفال على حد سواء، حيث يمر الطفل خلالها بتغييرات درامية في النمو وأنماط تناول الطعام. إن الانتقال من الاعتماد على لبن الأم أو الحليب المركب وحده إلى نظام غذائي يتضمن الأطعمة الصلبة شيء هام لتغذية ونمو الطفل.

### نمو الطفل في الأشهر الـ 12 الأولى

ينمو الأطفال بسرعة في العام الأول من العمر، ولذلك فهم يحتاجون إلى الكثير من الطاقة والعناصر الغذائية.

لا ينمو الأطفال دائماً بشكل ثابت ومنتظم، بل يمكن أن يحدث النمو على شكل طفرات، مما يعني أنه قد لا يمكن التنبؤ بالشهية والإحساس بالجوع. إن كمية الطعام التي يتناولها الأطفال الرضع واهتمامهم بالطعام يمكن أن يختلف بشكل طفيف من يوم لآخر – وهذا أمر طبيعي ولا يجب أن يسبب أي قلق طالما أن طفلك ينمو بصورة جيدة.

إن البدء في تناول الطعام الصلب هو تجربة تعليمية للأطفال الرضع. وهو يحتاج إلى الوقت والصبر حتى يتناول الطفل الطعام بشكل منتظم.

### متى يحتاج الطفل إلى الأطعمة الصلبة؟

يعتبر لبن الأم – وهو الخيار المفضل – أو الحليب المركب (الفورميولا) الغذاء الهام للرضع حتى يبلغوا 12 شهراً من العمر على الأقل. كما يكون من المهم أيضاً تقديم الأطعمة الصلبة في الوقت المناسب. عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من العمر تقريباً، يكون مخزونه من الحديد منخفضاً ويحتاج إلى طعام إضافي لمنع مشاكل التغذية اللاحقة مثل نقص الحديد.

## متى يمكنني استعمال حليب الأبقار؟

يمكن إضافة حليب البقر المبستر كامل الدسم بكميات صغيرة إلى النظام الغذائي لطفلك على شكل كاستارد أو زبادي أو مع الحبوب. ولكن لا ينبغي أن يكون حليب البقر هو المشروب الأساسي لطفلك حتى يبلغ من العمر عامًا كاملاً. إن حليب البقر مصدر ضعيف للحديد ولا يمكن أبداً أن يحل محل لبن الأم أو الحليب المركب للأطفال الأقل من إثني عشر شهراً. كما لا ينصح بتقديم أنواع الحليب قليلة الدسم في السنتين الأولى من العمر.

### نصائح هامة حول تقديم الأطعمة الصلبة

- استمر في إرضاع الطفل رضاعة طبيعية أو بالحليب المركب حتى يبلغ عامًا واحدًا من العمر على الأقل.
- ابدأ بتقديم الأطعمة الصلبة عند الشهر السادس من العمر تقريباً - راقب علامات الاستعداد كدليل.
- لا توجد قواعد صارمة وسريعة حول أنواع الأطعمة التي يجب أن يتناولها طفلك ومتى يتناولها.
- تعلم التعرف على الوقت الذي يكون فيه الطفل راغباً في الطعام ومتى يشعر بالامتلاء.
- كن صبوراً، فقد يتم بصق الطعام في البداية عند تعلم تناول طعام بقوام جديد.
- ينبغي أن تكون الأطعمة الأولى مهروسة جيداً وناعمة، لكن قم سريعاً بتغيير قوام الطعام.
- شجع على إطعام الطفل لنفسه عند الشهر السابع إلى الثامن تقريباً.
- ابق مع طفلك أثناء تناوله للطعام لتفادي الحوادث مثل الاختناق.
- يجب أن تكون أوقات الوجبات ممتعة وهادئة وسعيدة.
- كن مثلاً إيجابياً - يتعلم الأطفال تناول الطعام من خلال مراقبة الآخرين.

تصوير فيونا باسيل.

أعدّها "فيلينج ذا غابس" (Filling the Gaps) - معهد مردوخ لأبحاث الأطفال (Murdoch Childrens Research Institute) والمستشفى الملكي للأطفال، مليون، مركز النشاط البدني على مدى الحياة (Centre of Physical Activity Across the Lifespan)، والجامعة الاسترالية الكاثوليكية، سيدني.

© وزارة التعليم 2011

بتصريح من حكومة ولاية فيكتوريا، مليون  
طبع على ورق مستدام بواسطة  
[ادخل معلومات الجهة الطابعة]

## ما هي أفضل طريقة لتقديم الطعام؟

ينبغي تقديم الطعام في ملعقة صغيرة تناسب حجم الطفل الرضيع - ولا يجب وضعه أبداً في زجاجة الرضاعة. تتضمن نصائح تقديم الطعام الصلب ما يلي:

- حاول تقديم كميات قليلة من حليب البقر في شكل "الكستارد" والزبادي، وكذلك إضافته إلى الحبوب بمجرد شروع الطفل بتناول اللحوم أو الدجاج.
- تفادي تقديم الأطعمة الصغيرة الصلبة مثل المكسرات والخضروات غير المطبوخة تفادياً لخطر الاختناق.
- لا ينصح بتقديم عصير الفاكهة أو العصائر المركزة أو المشروبات الغازية للأطفال.

### بعض الأطعمة التي ينصح بها لتفادي الحساسية

- إذا كان لدى الطفل تاريخ أسري قوي لأمراض حساسية الطعام، فهذه بعض الاقتراحات لمحاولة منع الحساسية:
- الرضاعة الطبيعية كلما أمكن.
- إذا لم يكن ممكناً الإرضاع طبيعياً، ينصح في الشهور الستة الأولى من العمر بالحليب المركب (الفورميولا) المحلل جزئياً (قصور الحساسية) (hypo allergenic) بدلاً من الحليب المركب المصنوع من حليب البقر.
- تأخير تقديم الأطعمة الصلبة حتى يبلغ الطفل ستة أشهر من العمر.

### متى أقوم بتغيير قوام الطعام؟

- يجب أولاً البدء بتقديم الأطعمة الصلبة الناعمة والمهروسة جيداً، ولكن بسرعة قم بتغيير القوام إلى المهروس الخشن.
- قدم الأطعمة المقطعة على شكل أصابع من قطع الخضروات المطبوخة وقشور الخبز (الأجزاء الخارجية المحمصّة crusts) عند الشهر السابع لتشجيع الطفل على المضغ وإطعام نفسه بنفسه.
- أعط الطفل ملعقة صغيرة لإطعام نفسه، بينما تستمر أنت في تقديم معظم الطعام.
- شجع الطفل على الشرب من الكوب عند حوالي ستة أشهر من العمر. من الأمثل التوقف عن استخدام زجاجة الرضاعة عند حوالي الشهر الثاني عشر من العمر.

### ما هي الأطعمة التي يجب أن أقدمها أولاً؟

- يمكن تحضير الأطعمة الأولى بسهولة وبسرعة زهيد في المنزل. وليس من الضروري إضافة الملح أو السكر أو غيرها من الإضافات إلى طعام طفلك.
- لا توجد هناك قواعد صارمة وسريعة بشأن الأطعمة التي يجب أن يتناولها الطفل ومتى يتناولها. فيما يلي بعض الاقتراحات:
- ابدأ بنوع واحد من الطعام بدلاً من مزيج من عدة أطعمة. ينصح بتقديم حبوب الأرز للأطفال الرضع بسهولة هضمها وتوفرها في اتساق صحيح واحتوائها على الحديد. جرب إعطاء ½ إلى 1 ملعقة صغيرة بعد الرضاعة الطبيعية أو الصناعية.
- بمجرد قبول حبوب الأرز، حاول تقديم الخضروات المهروسة الناعمة ثم الفواكه.
- عندما يبدأ الطفل في تناول الخضروات والفواكه، حاول تقديم اللحوم والأسماك ولحم الدجاج والحبوب الأخرى (الخبز والمكرونة وحبوب القمح الكامل (whole-wheat)). تذكر أن تنتظر عدة أيام قبل أن تقدم نوعاً جديداً من الطعام.