

نصائح عامة حول التغذية التكميلية

◆ تعطي الأم طفلها في البداية نوع واحد من الطعام ومن ثم تبدأ بإضافة نوع جديد كل 4-7 أيام.

↪ لكي تتعرف الأم إذا كان لطفلها حساسية من نوع معين من الطعام.

◆ يجب عدم تقديم الحليب البقري (كامل الدسم) للطفل الرضيع قبل بلوغه العام الأول من عمره، لأن الإنزيمات المسؤولة عن الهضم تكون غير كاملة النمو.

◆ يراعى التنوع في الطعام ليشمل على المجموعات الغذائية الأساسية.

↪ النشويات

↪ الخضار والفاكهة

↪ اللحوم والبقوليات

↪ الألبان ومشتقاتها

↪ الدهون الصحية

◆ يجب إعطاء وجبة الطعام عندما يكون الطفل يقظاً وسعيداً (اصنعي الطعام بحب وقدميه بحب لطفلك).

*لمزيد من المعلومات يرجى مراجعة مقدم الخدمات الصحية

ما هي توصيات التغذية التكميلية؟

مرتين إلى ثلاث
مرات في اليوم
(مهروس كلياً)

الشهر
8-6

ثلاث إلى أربع
مرات في اليوم
(مهروس جزئياً وقطع صغيرة
مثل الأصابع)

الشهر
11-9

ثلاث إلى أربع مرات في اليوم +
إعطاء وجبات مغذية إضافية
صغيرة بين الوجبات العادية، حسب
الإقتضاء.

الشهر
24-12

◀ يجب الحرص على البدء بإختيار
الأطعمة منخفضة الحلاوة ثم الحلوة
منها تدريجياً؛ مثال: البدء بادخال
الخضار قبل الفاكهة، والزهرة
والكوسا قبل الجزر والقرع.



الغذاء المناسب ...

في الوقت المناسب ...

وبالكمية المناسبة ...

والمحضر بطريقة آمنة...

يجعل طفلي سليماً

التغذية السليمة في مرحلة
الطفولة المبكرة هي بداية صحية
لطفلك نحو تطور ونماء سليمين.



يونسف
لكل طفل

الأصناف الغذائية

المحيطة بالطبق التكميلي

(حليب الأم، الحبوب والنشويات، البقوليات والمكسرات والبذور، الحليب ومشتقاته، الدجاج، البيض، الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين أ، وفواكه وخضروات أخرى).

رمز غسل اليدين يوضح أهمية النظافة كجزء من الممارسات الجيدة لتغذية الطفل.

طبق الغذاء التكميلي

يجب أن تكون درجة حرارة الأكل معتدلة (فاتر) غير ساخن عند وضعه داخل الطبق ⚠️



يد الملعقة: سميكة، سهل الإمساك بها، ملونة

تشير إلى زيادة كمية الطعام (الحجم وعدد الوجبات) مع تقدم العمر من (6 إلى 24 شهراً)

جودة الغذاء (التنوع الغذائي) أي يجب إدراج جميع المجموعات الغذائية للحصول على أكبر قدر من العناصر الغذائية.

ملعقة مثقوبة لتضمن قوام مناسب للطعام (شبه صلب)، تركيز أعلى للسكريات الحرارية.

وجبة 3:

1 جزرة مسلوقة (متوسطة الحجم)

+ 1/2 حبة تفاحة مسلوقة
+ 1/2 حبة بطاطا حلوة مشوية



وجبة 2:

1/2 تفاحة مسلوقة
+ كاسة سبانخ مطبوخ (200مل)



*ثم تحويلها تدريجياً إلى مهروسة ثم قطع صغيرة (أصابع) حسب عمر الرضيع وقدرته.

وجبة 1:

50 غرام دجاج مسلوق
+ كمشة يد من القرع المشوي



يجب عند البدء بإدخال الطعام أن تكون الأطعمة الأولى مهروسة جيداً. ←