

طعام للأطفال الرضع

نصائح وأفكار لأولياء الأمور



في البداية ... ٣

أول أنواع الطعام ٦

عينات التذوق - بداية لأنواع أخرى من الطعام ١٢

عندما تتحول كميات التذوق إلى وجبات طعام ١٧

معلومات مهمة ٢٠

أشياء أخرى يجب التفكير بها عند تحضير الطعام ٢٥

إذا كان أي فرد من أفراد العائلة يعاني من حساسية شديدة ٢٦



في البداية

”عندما يرزق المرء بأطفال فإن هذا يعني بالنسبة لمعظم الناس أكبر تغيير في حياة المرء. إن هذا شيء عظيم حقا ولكنه متعب في نفس الوقت. في بعض الأحيان تحول المهام العملية المترتبة على ذلك دون الشعور بالسعادة الناجمة عن وجود مخلوق جديد، ولكن بين حين وآخر تتاح للمرء فرصة الاستمتاع بأكبر أشكال السعادة على الإطلاق. ولكي تسيّر الأمور اليومية على ما يرام فمن المهم أن يتوصل المرء إلى درجة من التناغم توفر للطفل الصغير الأمان وتوفر للوالدين أطر أساسية ثابتة في الحياة اليومية. وبما أن حياة العائلة تتمركز في البداية في أغلب الأحيان حول أمور نوم الطفل وإطعامه فمن المهم أن يتركز العمل الروتيني حول وجبات الطعام. إن الطعام يشكل جزءا مركزيا، ليس فقط خلال السنة الأولى من حياة الطفل، بل طوال الحياة. لا يعطينا الطعام مجرد الطاقة والغذاء اللذين نحتاج إليهما لنواصل العيش بل انه يشكل مصدرا غنيا لحفز الخيال والرغبة في العيش. إن وجبات الطعام تعتبر بالنسبة لكل من الأطفال والبالغين فرصة هامة للتقابل والمشاركة في تحمل أعباء متاعب الحياة اليومية وأفراحها. أقول لكل من رزق بمولود جديد في عائلته: استغل الفرصة لتدبير وقت كاف لوجبة الطعام المشتركة، لأن هذا سيشكل مصدرا لسعادة بالنسبة لك ولأطفالك.

مارجاريتا فينباري

وزيرة الزراعة

عادات الطعام الجيدة وشهية الطعام هي من الأشياء التي تتطور لدى الإنسان في فترة مبكرة من الحياة، وتلقى على عاتقك مسؤولية كبيرة انطلاقا من دورك كوالدة الطفل أو والده لتكوني/ تكون مصدرا للإلهام وحفز الرغبة على الطعام بالنسبة للجيل الجديد. لكي يتمكن المرء من ممارسة هذا الدور المهم فمن الممكن أن يحتاج إلى الدعم والمساندة وهذا هو الهدف الكامن وراء هذا الكتيب.

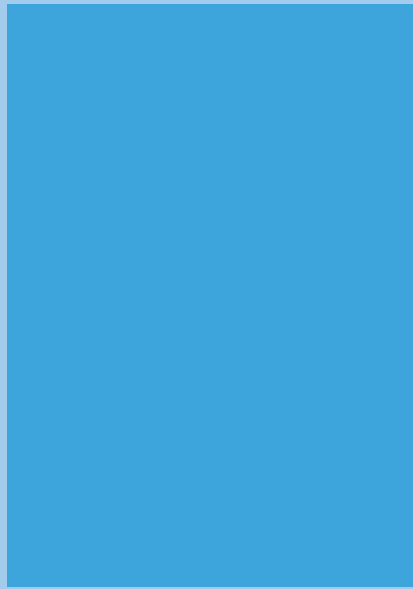
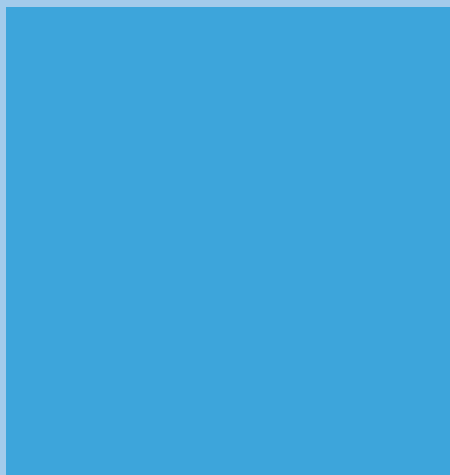
إن حليب الأم هو أول شيء يأكله الإنسان من كمية الـ ٥٠ طن من الطعام التي يأكلها خلال حياته. لحليب الأم والمواد البديلة لحليب الأم أهمية كبيرة بالنسبة للطفل خلال سنوات حياته الأولى.

بعد ذلك يأتي دور عيّنات التذوق الأولى، إذ هناك عدد كبير من المواد الغذائية وأشكال المذاق والمكوّنات التي سيتعرف الطفل عليها والتي يجب تقديمها له تدريجيا. وبالنسبة لبعض أنواع المواد الغذائية فمن المستحسن عدم تقديمها للطفل خلال السنة الأولى بناء على عدد من الأسباب. بإمكانك قراءة المزيد عن ذلك في هذا الكتيب.

في نهاية هذا الكتيب ستجدون نصائح خاصة عن الطعام بالنسبة لأطفال العائلة التي يعاني أو عانى أي من أفرادها من حساسية شديدة. إذا كانت لديكم أي تساؤلات أو إذا جابهتم أي مشاكل فلا تترددون عن مراجعة مركز رعاية الطفولة (Barnavårdscentralen).

بما أن كل طفل يتفاعل بصورة فردية فمن المهم جدا أن يتجرأ المرء على أن يثق بنفسه فيما يتعلق بدور ولي الأمر وأن ينتبه للإشارات التي يحصل عليها من طرف طفله. عن طريق المعرفة والتقييم الصحيح فإنكم ستنجحون في إعطاء الطفل بداية طعام جيدة في الحياة.

نتمنى لكم كل النجاح!



أول أنواع الطعام

منحنى الطول والوزن

بإمكانك أن تقومي سويًا مع العاملين في مركز رعاية الطفولة بمراقبة منحنى طول الطفل ووزنه. إن هذا يعتبر من أفضل الوسائل لتحديد إذا كان الطفل ينمو بصورة صحيحة أم لا.

هل يلزم إعطاء الطفل أي شيء بالإضافة إلى حليب الثدي؟

إن الشيء الوحيد الذي يحتاجه الطفل بالإضافة إلى حليب الأم هي قطرات فيتامين "د" التي يبدأ إعطاؤها للطفل ابتداءً من بلوغه شهر واحد من العمر. ولست بحاجة إلى إعطاء الطفل الماء حتى في الأجواء الاستوائية، إذ أن السوائل الموجودة في حليب الأم تعتبر كافية. ولكي يتمكن الطفل من التعود تدريجياً على مختلف أشكال المذاق والقوام بإمكانك أن تعطيه جرعات بسيطة للتذوق من طعام آخر عند بلوغ الطفل سن ٤ - ٦ أشهر من العمر.

هل يتأثر حليب الثدي بالأشياء التي تأكلها المرضعة؟

لكي يتم إنتاج كمية كافية من الحليب من المهم أن تأكل المرضعة وتشرب كميات كافية. وبما أنك تقومين بإنتاج ما يعادل لتر واحد من حليب الثدي كل يوم فإنك تحتاجين إلى شرب لتر إضافي فوق كمية السوائل المعتادة. كما أنك بحاجة إلى تناول كميات أكثر من الطعام، ولكن ليس إلى حد يجعل وزنك يرتفع. كما أنه ليس من المستحسن أن تحاولي تخفيف وزنك. ولا يفوتك أن الكميات القليلة من سموم البيئة التي تتجمع في جسد الإنسان يتم تخزينها في دهن الجسد. فإذا قلت كمية طعامك أثناء فترة الإرضاع بحيث يتم استخدام دهن الجسد لإنتاج حليب الثدي فإنه سيتم تحرير جزء من هذه السموم الموجودة في الدهن بحيث يمكن أن تنتقل إلى حليب الثدي. لذلك فمن المستحسن أن لا تحاولي تخسيس وزنك أثناء فترة الإرضاع. ولنفس السبب فإنه يستحسن أن تقللي من الكميات التي تتناولها من سمك البحيرات الداخلية وسمك الساحل الشرقي الدهني. أما أنواع السمك الأخرى فإنها تعتبر من الأطعمة الجيدة والمغذية التي يمكنك تعاطي كميات وفيرة منها.

دعي الطفل يأكل حسب ما يريد.
اشربي كميات وفيرة من الماء.
استريحي.
كوني مرتخية عند إرضاع الطفل من الثدي.

نصائح

حليب الأم هو الطعام الطبيعي للطفل حديث الولادة، فبالإضافة إلى كونه مكيف بصورة مثالية لتلبية احتياجات الطفل الرضيع الغذائية فإنه يحتوي أيضا على عدد من المواد المفيدة التي تحمي الطفل من الالتهابات. بعد أن تبدأ عملية الرضاعة يكتشف عدد كبير من أولياء الأمور أنها عملية للغاية. وإذا كنت لسبب من الأسباب لا تتمكنين من إرضاع طفلك فإن هناك تشكيلة واسعة من المواد البديلة لحليب الأم توفر للطفل الطاقة والقيمة الغذائية التي يحتاج إليها.

كيفية البدء في عملية الإرضاع

عندما يمص الطفل ثدي الأم يتم حفز إنتاج الحليب. لذلك فمن المستحسن أن تتاح الفرصة للطفل ليمص الثدي في أسرع وقت ممكن بعد الوضع. ولكن إذا لم يكن من الممكن إعطاء الثدي للطفل مباشرة فلا تئسي من ذلك، إذ يمكن البدء بعملية الرضاعة حتى في فترة متأخرة فيما بعد. وهناك عدد من الأمثلة عن أمهات تبنت أطفالا وبدأن بعدها بإرضاع أطفالهن.

ما هي الكمية التي يتوجب أن يأكلها الطفل؟

بالنسبة للطفل الذي يأكل متى يريد فإنه يحصل غالبا على الكمية التي يحتاجها لينمو ويزداد وزنه بصورة طبيعية. وكلما أتاحت الفرصة للطفل ليمص الثدي كلما ازداد إنتاج الحليب. أفضل شيء يكمن في أن نتبهي الفرصة للطفل ليمص الثدي حتى يتوقف عن ذلك بنفسه ويخرج الحلمة من فمه. إذا كان الطفل يود الاستمرار في الرضاعة بعد ذلك فبإمكانك إعطائه الثدي الثاني، وإلا فعليك الانتظار حتى موعد الرضاعة التالي. إن آخر كمية من الحليب هي التي تضم أكبر كمية من الدهن وهي التي تعطي أكبر قدر من الطاقة، بالإضافة إلى أنها من المحتمل أن تؤثر على شعور الطفل بالشبع. لذلك فمن المهم عدم التسرع في إنهاء عملية الرضاعة أو تبديل الثدي.

ترجمة إشارات الطفل

إن ترك الطفل يرضع مرات متكررة وطالما كان يريد ذلك قد يكون عملية متعبة بالنسبة للأم. لذلك فلا تئسي إذا كان الطفل يود أن يرضع باستمرار خلال الفترة الأولى. من المعتاد أن يتغير ذلك خلال بضعة أسابيع. عندما تبدأ عملية الرضاعة بحق وبعد أن تبدئي بالتعرف على طفلك بصورة أفضل يصبح من السهل عليك ترجمة الإشارات المختلفة التي تصدر عن الطفل بحيث لا تضطري إلى إعطاء الثدي له كل مرة. وليس من الغلط أن تعطي الثدي للطفل إذا كان يحتاج فقط إلى الشعور بالأمان و القرب منك. ولكن إذا كنت ترين أن ذلك متعبا بالنسبة لك فمن الممكن أن تحاولي تلبية احتياجاته بطريقة أخرى. إذا كان الطفل بحاجة إلى التجشؤ أو تبديل الحفاظ فلا شك أن إعطاء الثدي للطفل آنذاك لا يشكل الحل المثالي.

التكملة بالمواد البديلة لحليب الأم بصورة مؤقتة

إذا كنت بحاجة مؤقتة لتكملة حليب الأم باستخدام مواد بديلة ولكن تودين الاستمرار في الإرضاع، فمن المهم أن تقومي بإعطاء الثدي أولاً، إذ يكون الطفل آنذاك جائعاً ويمص بصورة قوية بشكل يحفز إنتاج حليب الثدي. إذا توقفت عن الإرضاع بصورة تامة فمن الممكن أن يصعب عليك في هذه الحالة العودة إلى الإرضاع من جديد. إذا كنت تعطين الطفل مواد بديلة لحليب الأم في زجاجة رضاعة فمن الممكن أن يبدأ الطفل بمص الثدي بصورة خاطئة لأن عملية المص تختلف ما بين الثدي وزجاجة الرضاعة. إن هذا قد يؤدي إلى عدم حفز إنتاج حليب الثدي بصورة كافية وقد تصاب حلمات الثدي بجروح. لذلك فمن المستحسن أن تحاولي إعطاء الطفل المواد البديلة لحليب الأم عن طريق كوب أو زجاجة ذات ملعقة.

كيفية تحضير المواد البديلة لحليب الأم تكون مبنية على المغلف لكي تتمكني من مزجها بصورة صحيحة. يمكن أن تحصلي على المزيد من النصائح والإرشادات من قبل مركز رعاية الطفولة حول كيفية إطعام الطفل بالمواد البديلة لحليب الأم وما هي الأنواع التي يمكن الاختيار بينها.

حاولي جعل وجبة الطعام مليئة بالراحة والهدوء قدر الإمكان. ودعيها تصبح فرصة لتوفير الدفء والحنان.

إن المواد البديلة لحليب الأم هي عبارة عن حليب بقري مكيف حسب احتياجات الأطفال الرضع. كما أنها بالمقارنة مع الحليب العادي تحتوي على كميات أقل من البروتين وكميات أكبر من الحديد. وبما أن الفيتامينات والمعادن التي تستعمل لإغناء هذه المواد لا يتم دائماً امتصاصها بنفس السهولة في الجسم فإن كميتها تكون أكبر في المواد البديلة بالمقارنة مع حليب الأم الطبيعي.

لا تستعملي الماء الفاتر مباشرة من الصنبور

يمكن أن يكون من السهل اخذ المياه مباشرة من الصنبور لتحضير الثدي Välling أو المواد البديلة لحليب الأم. على أي حال فمن الممكن أن تكون المياه الساخنة ملوثة بمواد كيميائية أو بكتيريا من سخان المياه والأنابيب. لذلك فمن المستحسن استخدام صنبور الماء البارد. إذا كانت المياه ساكنة في الأنابيب، مثلاً خلال فترة الليل، فمن المستحسن أن تقومي بسكب المياه فترة معينة من الصنبور قبل أن تأخذي الماء البارد. إذا كنت تأخذين الماء من بئر خاص فمن المستحسن أن تقومي بالتدقيق على نوعية الماء قبل بدء استعمالها للشرب أو لتحضير طعام الطفل. أهم شيء يجب التدقيق عليه هو وجود البكتيريا والفلوريد والرادون في المياه. بإمكانك الاتصال بإدارة شؤون حماية البيئة والصحة miljö-och hälsoskyddsförvaltningen في البلدية للحصول على المزيد من المعلومات حول كيفية التدقيق على نوعية مياه البئر.

إذا كنت غير متأكدة خلال السفر من نوعية مياه الشرب في المكان الذي تتواجدين فيه فمن المستحسن في هذه الحالة غلي الماء أولاً.

أنواع السمك التي يجب أن تتناولها الوالدة أو تتجنبها خلال فترة الحمل

<p>بإمكانك أكل هذه الأنواع في الأقصى مرة كل شهر</p> <p>سمك السردين (سترومينغ strömming) وسمك الرنكة (سيل sill) الذي يتم صيده في بحر البلطيق (أوستر شو östersjön) وخليج بوطنيا (بوتنسكا فيكن Bottniska viken).</p> <p>سمك السلمون البري (فيلد فونجاد لاكس Vildfångad lax) وسمك الشار البري (فيلد فونجاد رودينغ Vildfångad råding) الذي يتم صيده من بحر البلطيق (أوستر شو östersjön) وخليج بوطنيا (بوتنسكا فيكن Bottniska viken) وبحيرة (فينرن Vänem).</p> <p>سمك الشار البري (فيلد فونجاد رودينغ Vildfångad röding) الذي يتم صيده من بحيرة (فينرن Vänem).</p> <p>تجنب أنواع السمك التالية</p> <p>سمك الفرخ النهري (أبوري Abome)، سمك الفرخ الرامح (جده Gädde)، سمك الفرخ (يوس Gös)، سمك البريوط (لاكه Lake)، ثعبان السمك (أول آل) وسمك الهلبوت الكبير (هيللي فلوندر هاليفلندرا hälleflundra).</p> <p>كبد سمك القد (تورسك torsk) وكبد سمك البريوط (لاكه lake).</p>	<p>كلى أكثر كمية ممكنة من أنواع السمك التالية:</p> <p>سمك القد (تورسك torsk)، سمك الحدوق (كولجا kolja)، سمك البلوق (ساي sej)، سمك البلايس (سبيتا spätta)، السمك الأبيض (فيتلينغ vittling)، سمك الاسقمري (ماكريل makrill)، سمك السلمون من المحيط الهادئ (ستيللا هافس لاكس stillahavslax) وأنواع السمك الأخرى التي يتم صيدها في البحار المفتوحة ولكن ليس سمك الهلبوت الكبير (هيللي فلوندر هاليفلندرا hälleflundra).</p> <p>سمك السلمون الصغير (أورينغ öring)، سمك الشار (رودينغ röding)، سمك لافاريت (سيك sik)، سمك لافاريت الأبيض (سيك لوبا sikköja).</p> <p>سمك السلمون المربى في أحواض اصطناعية (ودلاد لاكس odlad lax) وسمك سلمون قوس قزح (رينغ بوغس لاكس regnbågslox).</p> <p>سمك السلمون (اللاكس lax) وسمك الرنكة (السيل sill) الذي يتم صيده في منطقة غرب السويد.</p> <p>المنتجات السمكية مثل كفتة لحم السمك (فيسك بوللار fiskbullar)، أصابع السمك (فيسك بيئار fiskpinnar) أصناف سمك الرنكة المعلب (سيل كونسرفر sillkonserver).</p>
--	--

الخمور والتبغ

يتسرب كل من الكحول والنيكوتين إلى حليب الثدي ويؤثران على الطفل. بناء عليه عليك أن تتجنبي المشروبات الروحية والتبغ خلال فترة الإرضاع. إن مستوى النيكوتين في حليب الثدي يتركز بشكل يفوق التركيز الموجود في دم الأم بثلاثة أضعاف. ولكن إذا لم يكن بمقدورك تجنب التدخين بصورة تامة فمن الأفضل بالنسبة للطفل الاستمرار في الرضاعة من الثدي بفضل الخواص الفريدة لحليب الثدي - بالرغم من مخاطر التدخين أو العطوس (سنوس).

ما هي فترة الإرضاع؟

بإمكانك الاستمرار في إرضاع الطفل طالما كنت أنت والطفل ترغبان ذلك. ولكن عند بلوغ الطفل ستة أشهر من العمر فإن الأمر يتطلب تكميل حليب الأم بطعام آخر لتغطية احتياجات الطفل من الطاقة والغذاء.

المواد البديلة لحليب الأم

إذا كنت لسبب ما غير قادرة على إرضاع طفلك فمن الممكن أن ترضعيه بمواد بديلة لحليب الأم. نفس الشيء يسري إذا لم يكن الطفل ينمو حسب ما هو متوقع، وفي هذه الحالة يكون من المهم أن تقومي سويا مع مركز رعاية الطفولة بالتعرف أولاً على سبب عدم نمو الطفل بصورة كافية، إذ يمكن أن يكمن السبب في أن الطفل يحصل على كميات غير كافية من الحليب أو ربما تكون هناك أشياء أخرى.



عِيَّات التذوق
– بداية لتناول أنواع أخرى من الطعام

فم الطفل لا يعني أن الطفل لا يحب هذا الطعام بل أنه لا يعرف ماذا سيفعل وأنه غير معتاد على هذا القوام. ذلك فمن المستحسن أن تضعي الملعقة بحذر مرة أخرى. إذا أظهر الطفل عدم الرغبة تجاه الطعام فمن المفضل في هذه الحالة الانتظار لمدة أسبوع آخر قبل أن تجربي مرة أخرى عندما يظهر الطفل من جديد حب الاستطلاع تجاه الطعام.

إن تجنب القيام بمسح بقايا الطعام مرات متكررة عن فم الطفل خلال إطعامه يؤدي إلى تدريب الطفل على استعمال لسانه وشفتيه. كما أنك تتجنبين تهيج جلد الطفل حول الفم.

ساعدي الطفل عن طريق اتخاذ موقف إيجابي بنفسك حول الطعام الجديد. تذوقي الطعام وأظهري للطفل أنك تحبين هذا الطعام.

ما هي الكمية التي ستعطيها للطفل؟

في الأيام الأولى يكفي إعطاء الطفل ما بين نصف ملعقة وملعقة كاملة. بعد ذلك بإمكانك القيام تدريجياً بزيادة الكمية. يستحسن الاستمرار في تقديم نفس نوع المادة الغذائية خلال بضعة أيام متتالية.

ما هي أفضل فترة لإعطاء عينات المذاق؟

من السهل عمل كمية قليلة من المهروس باستخدام هراسة الثوم.

نصائح

ليس هناك فترة معينة يستحسن خلالها إعطاء الطفل عينات المذاق، ولكن بما أن عينات المذاق ستتحول فيما بعد إلى الوجبة الرئيسية الأولى للطفل فإن هناك عدد كبير من الناس ممن يرون أنه من المناسب إعطائها للطفل تقريبا عندما يحين موعد وجبة الغداء.

إن كون الطفل مستريحا وغير جائع يعتبر أهم من موعد إعطاء عينات الغداء. عليك أن تقومي بحذر بتجربة ما هو الشيء الأنسب لإعطاء عينات المذاق، قبل الإرضاع أو بعده. ربما من المستحسن أن تعطي الطفل الثدي الأول قبل عينات مذاق الطعام الصلب والثدي الثاني بعدها.

يمكن أن يكتفي معظم الأطفال تماما بمجرد تعاطي حليب الأم و/أو المواد البديلة لحليب الأم خلال الستة أشهر الأولى من حياتهم. عند بلوغ الطفل سن ٤ - ٦ اشهر فمن المستحسن أن تتيح للطفل فرصة تعاطي بعض عينات التذوق من المهروس وأنواع الثريد الأخرى. إن عينات التذوق هذه مخصصة لكي يتعرف الطفل تدريجيا وبدون تسرع على مذاق مختلف أنواع المواد الغذائية وأن يعود نفسه على تعاطي الطعام بالملعقة.

يستحسن البدء بالبطاطس

يتميز البطاطس بالمذاق السلس والقوام الجيد. اهرسي قطعة من البطاطس المسلوق باستخدام شوكة وأضيفي عليها حليب الثدي أو المادة البديلة لحليب الأم بحيث تحصلين على مهروس مائع. بإمكانك تحضير مهروس من الجذريات الأخرى والخضروات بنفس الطريقة. أما عصيدة دقيق الرز فهي شائعة لدى عدد كبير من الشعوب وهي جيدة بحيث يمكن البدء فيها. عندما تصبح عينات المذاق أكبر فبإمكانك أن تخلطي بعض دهن الطعام أيضا مثل السمن النباتي السائل (مرجرين) أو زيت الطعام في المهروس. أما مهروس الخضروات فيمكن تحضير وجبات أكبر منه وتخزينها في المجمدة مثلا في حاوية قطع الثلج داخل كيس بلاستيكي في المجمدة. ومن أجل الراحة العملية بإمكانك شراء مهروس جاهز في قناني زجاجية لأنه لا يلزمك سوى كميات قليلة منه.

بإمكانك تحضير مهروس الموز والتفاح والكمثرى عن طريق القيام بقشط الفاكهة بحذر باستخدام ملعقة.

نصائح

الطعام الذي يحتوي على الجيلاتين

عند البدء بتقديم عينات المذاق فمن المستحسن أيضا أن تقومي بإعطاء الطفل طعاما يحتوي على الجيلاتين لكي يتعود الطفل على كميات بسيطة من الجيلاتين ويحصل في نفس الوقت على المواد الغذائية اللازمة عن طريق حليب الأم. يدخل الجيلاتين في المواد الغذائية التي تحتوي على القمح بشكل من الأشكال. كما تتوفر أيضا كميات قليلة من الجيلاتين في الذرة والشعير والجاودار (يحتوي الجاودار على كميات بسيطة جدا من الجيلاتين). لذلك فمن المهم أن تتاح الفرصة للطفل لتجربة القمح والذرة أو الشعير في الثريد أو الخبز أو المعكرونة.

كيف تقدمي عينات مذاق الاطعمة الصلبة للطفل؟

تأكدي من عدم سخونة المهروس وأطعمي الطفل باستخدام ملعقة صغيرة. يعاني عدد كبير من الأطفال الرضع من صعوبة في استقبال الطعام بصورة صحيحة في الفم وبلعه. إن خروج الطعام من

عندما تتحول عيّنات المذاق إلى وجبات طعام؟

عندما يريد الطفل تعاطي عيّنات مذاق أكبر عليك أن تقومي تدريجيا بزيادة الكمية بحيث تصبح وجبات طعام صغيرة. ولكن استمري في إرضاع الطفل كما هو الحال في السابق. إن المهروس ووجبات الثريد لا يجب أن تشكل بديلا لحليب الثدي، بل تكملة له. استمري بإعطاء الطفل البطاطس والجذريات والخضروات كطعام أساسي في الوجبات وأضيفي إليها اللحم والسّمك ولحم الطيور والبيض والبقول تدريجيا. لا داعي للعجلة بل دعي الطفل يتعود على كل مذاق جديد تدريجيا. إن بعض الأطفال يتقبلون هذا الشيء بصورة سريعة بينما يراود آخرون الشك وبناء عليه فإنهم يحتاجون إلى تجربة الطعام عدة مرات. لا ترغمي الطفل بل اعرضي عليه قليلا من الطعام الجديد سويا مع الطعام الذي سبق أن تعرف عليه.

الطعام المسلوق في البداية

عليك البدء بالطعام المسلوق أو مختلف أنواع اليخني. عندما يصبح عمر الطفل أكبر قليلا، عادة ما بين ١٠ - ١٢ شهرا، بإمكانك البدء في إعطاءه بعض الوجبات المقلية بصورة خفيفة. بعد حين ستتمو أسنان الطفل ويبدأ بالمضغ. لا يلزم أنذاك سوى تقطيع الطعام قليلا باستخدام سكين أو برشه باستخدام مبرشة أو جهاز تحضير الطعام. يحب الأطفال تعاطي الطعام مع صلصة، لأن مذاق الطعم يصبح أفضل ولأن الصلصة تعطي الطعام قواما مناسباً.

تحلّية الفواكه والثمار

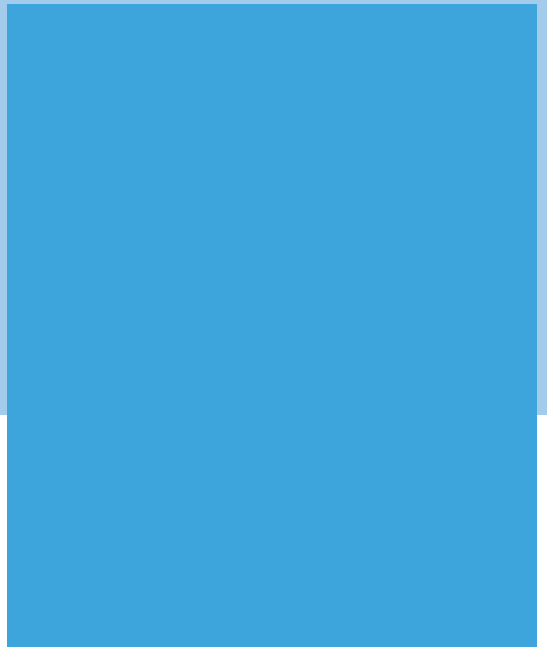
من المستحسن إعطاء الطفل قليلا من بوريه الفواكه أو بوريه الثمار بعد الطعام. تضم تحلّية الفواكه والثمار كمية لا بأس بها من فيتامين ج vitamin C الذي يجعل الوجبة كاملة من الناحية الغذائية. استعملي الفواكه أو الثمار الطازجة أو المجمدة. قدمي مثلا توت العليق hallon، عنب الدب blåbär، الكشمش الأحمر vinbär، الموز، البطيخ، التفاح أو الكمثرى على شكل مهروس الفواكه، كريم الثمار أو قطع كاملة من الفواكه عندما يصبح الطفل قادرا على المضغ.

طعام الأطفال المعلب في أواني زجاجية كحل بديل

يمكن استعمال طعام الأطفال الذي يحضر صناعيا كبديل أو تكملة لوجبة الطعام المحضرة منزليا. قد يكون شيء عملي استعمال هذه الأواني الزجاجية عند السفر أو إذا لم يكن لديك وقت كاف. يستعمل عدد كبير من أولياء الأطفال الصغار تشكيلة من الطعام المحضر منزليا وأواني الطعام الزجاجية.

مشروبات وجبة الطعام

إذا كانت وجبة الطفل متكونة من رضعة وطعام فلن تكوني بحاجة إلى إعطاء أي شيء آخر ليشربه مع الطعام. وإلا فإن المواد البديلة لحليب الأم أو الماء يعتبران من المشروبات المستحسن إعطاؤها للشرب مع وجبات الطعام. أعطي الطفل المشروب بالملعقة أو بالكأس أو بكوب بحيث لا تشكل زجاجة الرضاعة منافسا لعملية الرضاعة بحد ذاتها.



الثدي. لذلك فمن المستحسن أن يتم إعطاء الثريد في كوب أو بالملعقة من صحن. لا تسمحي أيضا أن يصبح الثريد بديلا عن وجبات الطعام الرئيسية الثلاث . لا يستحسن أن يزيد عدد وجبات الثريد والعصيدة عن ثلاث وجبات.

الحليب، الحليب المخثر واللبن الزبادي

يمتاز الحليب بكونه غنيا بالبروتين والفيتامينات والمعادن ويدخل بصورة طبيعية في وجبات الطعام السويدية. من بين الأشياء الأخرى التي يحتويها الحليب هناك كميات وافرة من الكالسيوم الذي يلزم لبناء الهيكل العظمي. على أي حال فإن كمية الحديد قليلة في الحليب. إذا كان معظم طعام الرضع يتألف من الحليب ومشتقات الحليب فإن هذا يعني أنه من الممكن أن لا يحصل الطفل على كميات كافية من المواد الغذائية الغنية بالحديد. بناء عليه يتوجب عليك الانتظار بالنسبة لإعطاء الحليب وكميات كبيرة من الحليب المخثر واللبن الزبادي كمشروب للطفل حتى نهاية سنة سن الرضاعة. على أي حال فلا مانع من وضع كميات قليلة عند تحضير الطعام وعند تقديم العصيدة. على أي حال لا يستحسن الانتظار طويلا فيما يتعلق بتقديم هذه المنتجات، لأنه سيصبح من الصعب بالنسبة للطفل أن يتعود على أشكال المذاق الجديدة. بالنسبة للطفل الأكبر سنا فإن الحليب ومشتقات الحليب تعتبر من المصادر الغذائية المهمة.

الحليب غير المبستر

لا تقدمي أبدا حليب غير مبستر للأطفال الصغار إذ يمكن أن يحتوي على أنواع من البكتيريا الضارة بالصحة.

سندوتشات صغيرة

عندما يبدأ الطفل بمضغ الطعام فإن شكل قطع تدوق الخبز الصغيرة يتحول بحيث يصبح سندوتشات صغيرة. في البداية يكون من الأسهل لو قمت بتقطيع أطراف شريحة الخبز. استعملي على السندوتش حشوة قابلة للطلاي يمكن فردها ولا يمكن أن تسقط عن السندوتش. إذا قمت بدلا من ذلك بعمل سندوتش مزدوج وتقطيع السندوتش إلى قطع صغيرة فإنه يسهل على الطفل أن يأكلها بنفسه. يمكن أن يصاب الأطفال الصغار بالإسهال إذا تعاطوا كميات وفيرة من لألياف في طعامهم. بناء عليه ابدئي بإعطاء الطفل خبز أبيض. عندما يكبر الطفل يكون من المستحسن تجربة مختلف أنواع الخبز.

الحديد

إن الحديد هو مادة مغذية يصعب على المرء الحصول على كمية كافية منها. يحتوي الكبد واللحم على كميات وافية من الحديد. بالإضافة إلى ذلك فإن اللحم والسمك ولحم الدواجن يحتوي على ما يسمى بمعامل الحديد الذي يجعل من السهل امتصاص الحديد في الجسم. كما لفيتامين ج vitamin C نفس الأثر الإيجابي. كما أن المواد الغذائية النباتية تحتوي عادة على كميات أقل من الحديد.

وجبة الصباح - وجبة خفيفة بين الوجبات - وجبة العشاء

بالنسبة لمن تستمر في إرضاع طفلها فمن المعتاد أن تكون وجبة الصباح هي الوجبة التي تتوفر فيها أكبر كمية من الحليب. عندها لا يكون هناك ما يدعو إلى الاستعجال في تقديم أي طعام صباحي آخر للطفل. إذا كان الطفل يجلس مع بقية أفراد العائلة عندما يتناولون الطعام فمن الممكن إعطاء الطفل سندوتش صغير لكي يشارك مع الآخرين. أما الوجبة البينية فمن الممكن الاستمرار في تقديمها عن طريق الرضاعة من الثدي.

تتألف وجبات الطعام الصباحي والوجبة الخفيفة بين الوجبات ووجبة العشاء غالباً من نفس أنواع المواد الغذائية. يمكن أن تكون على شكل ثريد، من المستحسن تقديمه في كوب أو عصيدة. عندما يود الطفل تناول المزيد من الطعام وبمقدوره مضغ الطعام فبإمكانك آنذاك عمل تغيير بسيط عن طريق تقديم قطع السندوتش أو قطع من الفواكه أو الثمار.

العصيدة - طعام سريع للجميع!

تعتبر وجبات العصيدة وجبات إفطار جيدة أو كوجبة بينية أو وجبة عشاء لكل من الكبار والصغار. بالنسبة للأطفال الرضع فإن دقيق العصيدة المعزز يعتبر الأفضل، لأنه يحتوي على كمية لا بأس بها من المعادن والفيتامينات بالمقارنة مع العصيدة التي تحضر في المنزل. لكي يعتاد الطفل على مختلف أنواع المذاق وأشكال القوام فمن المستحسن أحياناً تقديم العصيدة المحضرة منزلياً. بإمكانك تحضير العصيدة مباشرة في الصحن إذا كان لديك فرن ميكروويف ولكن يمكن أيضاً تحضيرها بسرعة في وعاء على الموقد. يستحسن التشكيل بين مختلف أنواع الحبوب. يكفي عادة استخدام نصف ملعقة من الرقائق لعمل وجبة صغيرة للطفل. اضيفي ملعقة من السمن النباتي السائل أو زيت الطعام على العصيدة التي تحضر في المنزل .

إذا كنت ترضعين طفلك أو تعطين الطفل بدائل حليب الأم قبل الطعام أو بعده فلا يلزم إضافة الحليب إلى العصيدة. بدلاً من ذلك يمكن عمل قوامها أكثر ميوعة باستخدام المزيد من الماء. بإمكانك أيضاً تقديم العصيدة سوياً مع حليب ثدي مستخلص بالمشخة، أو بديل حليب الأم أو بعض الحليب العادي.

الثريد

كما هو الحال بالنسبة للعصيدة فإن ثريد الأطفال سريع التحضير والعصيدة معززان بالفيتامينات والمعادن. في بعض الأحيان تحتوي هذه المنتجات على كمية كبيرة من الحديد الذي يصعب على الأطفال الصغار الحصول على كميات كافية منه.

إذا قمت بإعطاء الثريد في زجاجة الرضاعة فإن هناك خطر أن يتنافس هذا الشيء مع الرضاعة من

- كميات كبيرة من السبانخ والشمندر والكرفس البري، والقريص والسلق قبل أن يبلغ الطفل سن سنة واحدة من العمر. إن هذه الخضروات تضم كميات كبيرة من النترات التي يمكن أن تتحول إلى نترات، الذي يسيء من القدرة على استيعاب الأوكسجين لدى الأطفال الصغار.
- هناك خطر من تعرض الأطفال للاختناق بسبب انحشار النقول والفلو السوداني في حلوقهم. لذلك تجنبي إعطاء الطفل الرضيع والطفل الذي لا يزال في مرحلة الحبي النقول والفلو السوداني خلال سنوات العمر الأولى.

السكر

كوني حذرة من إعطاء السكر للطفل، لأن السكر يعطي سعرات حرارية فارغة ولا يوفر للطفل أي فيتامينات أو معادن. إن المرببات والسكري واللبن الزبادي المضاف إليه مذاق ما واللبن المخثر والآيس كريم والكعك والكريمات المصنعة تحتوي على سكر غير ظاهر. إذا أردت إعطاء الطفل الرضيع الكريم بدلا من بوريه الثمار فمن المتحسن أن تقومي بطهي الكريم بنفسك باستخدام كميات قليلة من السكر.

المشروبات المحلاة مثل الشراب والمرطبات الغازية وشوربة ثمار الذيبون والعصير تحتوي أيضا على كميات كبيرة من السكر، ويعودون الطفل بسرعة على أن المشروبات يجب أن تكون محلاة لكي يتمكن من شربها. اعرضي عليه الماء بدلا من ذلك عند تهدئته.

عندما يصاب الطفل باضطرابات معوية

إذا أصيب طفلك بالإمساك أو الإسهال فمن الممكن أن تراجع مركز رعاية الطفولة أو عيادة الطبيب للحصول على المساعدة والنصائح.

انتظري قليلا قبل إعطاء طفلك

الطعام المالح

العسل

السبانخ والشمندر والكرفس البري، والقريص والصلق

النقول والفلو السوداني

المرطبات والسكري

من المهم معرفة الأشياء التالية

يحتاج الطفل الرضيع إلى كمية إضافية من الدهون في طعامه

يتم في أغلب الأحيان توصية البالغين بتجنب تعاطي كميات كبيرة من الدهون في طعامهم. على العكس من ذلك فإن الطفل الرضيع يجب أن يحصل على نسبة عالية من الدهون في طعامه. لذلك فلا نوصي باستخدام المنتجات التي تشمل الدهون الخفيف (light) أو (lätt) لإطعام الأطفال الصغار. أضيفي ملعقة شاي تقريبا من الدهون في كل وجبة طعام تحضريها لطفلك. من المستحسن استخدام الدهون ذو القوام اللين مثل السمن النباتي السائل أو الزيت.

التوابل والملح

يجب أن يكون مذاق الطعام جيدا لكي تتمكن من أكله. يسري هذا الشيء بالنسبة لطعام الطفل أيضا. على أي حال كوني على قيد الحذر بالنسبة للملح. إذ أن الكلى لا تكون متطورة بشكل كاف لدى الطفل قبل بلوغه سن سنة واحدة من العمر وبناء عليه فليس بمقدورها التعامل مع كميات كبيرة من الملح.

الفواكه والخضروات ذات اللون الأحمر البرتقالي

يمكن أن يكون هناك رد فعل بين بعض الأطفال ضد الفواكه ذات اللون الأحمر البرتقالي والخضروات مثل الفراولة والطماطم وثمار النيبون والفلفل. يتبين ذلك غالبا على شكل طفح أحمر حول الفم أو جلد متهيح. يكون سبب ردود الفعل هذه في أغلب الأحيان ليس ناجما عن الحساسية، إذ لو انتظرت قليلا وجربت فيما بعد عندما يكبر عمر الطفل قليلا فستجدين أن هذا الأمر يمر بسلام آنذاك.

انتظري قبل إعطاء بعض أنواع المواد الغذائية للطفل

ابتداء من بلوغ الطفل ٨ - ١٠ اشهر من العمر بإمكانك إعطاء الطفل معظم أنواع المواد الغذائية التي يأكلها باقي أفراد العائلة، ولكن هناك بعض أنواع المواد الغذائية التي يستحسن الانتظار حتى يبلغ الطفل سنة واحدة من العمر:

- لا يستحسن أن يتناول الأطفال الرضع العسل لأنه يمكن أن يحتوي على عناصر يمكن أن تتطور إلى بكتيريا تنتج نوعا خطيرا من السم في الأمعاء.

الوجبة طعام

السن	اقتراح وجبة الطعام	القوام
٠ - ٤ أشهر	حليب ثدي * حسب رغبة الطفل ومواعيده	سائل
٤ - ٦ أشهر	حليب ثدي * حسب رغبة الطفل ومواعيده وجبة واحدة مع عيّنات تذوق	عيّنات مذاق مهروسة بدقة
٦ - ٨ أشهر	حليب ثدي * حسب رغبة الطفل ومواعيده وخلال وجبات الطعام وجبة رئيسية واحدة ١ - ٢ من وجبات العصيدة أو الثريد	مخلوطة جيدا
٨ - ١٢ شهرا	حليب ثدي * حسب رغبة الطفل ومواعيده وخلال وجبات الطعام وجبتان رئيسيتان	قوام غليظ نوعا ما مهروس غليظ أو قطع مهروسة أو مقطعة بصورة غليظة

٢ - ٣ وجبات من العصيدة أو الثريد وربما سندوتش

* كحل بديل مواد تعويض حليب الأم.

إن الوجبة الرئيسية تعني بطاطس/رز/معكرونة + لحم/سمك/دواجن + جذريات + خضروات بالإضافة إلى الفواكه والثمار كتعقيبية للطعام. قطرات فيتامين د يوميا ابتداء من بلوغ الطفل سن شهر واحد تقريبا من العمر.

الطعام النباتي للأطفال الرضع

من المعتاد التفريق ما بين مصطلح الطعام النباتي اللكتوزي الذي يضم بالإضافة إلى النباتات أيضا الحليب ومشتقات الحليب والطعام النباتي البحت الذي لا يضم أي منتجات حيوانية على الإطلاق. يمكن إعطاء الطعام النباتي اللكتوزي للأطفال الرضع ولكن من المهم أن يعطى الطفل ثريدا مغنى أو عصيدة مغنّاة. إن تربية الأطفال فقط على أساس طعام نباتي بحت يتطلب على أي حال معرفة ودراية خاصة ومركزة.

من يقرر أي أنواع الطعام وما هي الكميات التي يجب أن يتعاطاها الطفل؟

إن أكثر شيء يجب عليك أن تفكر به هو نوع الطعام الذي ستقدمينه للطفل. إنك توفرين الفرصة لطفلك لتذوق مختلف أنواع الطعام وتعلم حبها. على العكس من ذلك فإن الطفل لا يشعر ما هي الكمية التي تكفيه أو يحتاج إليها. خلال بعض الوجبات يتعاطى الطفل كميات قليلة من الطعام بينما تزيد هذه الكمية خلال وجبات أخرى حيث يعوض الطفل النقص السابق بصورة طبيعية، وعلى المدى البعيد فإن الطفل الذي ينمو بصورة طبيعية يحصل على كميات كافية من الطعام. وكلما كان الطفل ينمو كلما عرفت أنه لا داع للقلق.

وجبتان رئيسيتان من الطعام المطبوخ كل يوم

لكي تغطي احتياجات الطفل من الفيتامينات والمعادن فإنك تسهلين هذا الأمر عن طريق إعطاء الطفل فيما بعد وجبتين رئيسيتين من الطعام المطبوخ. عن طريق مواعيد الطعام المنتظمة يحصل كلا من الصغار والكبار على فرصة تعاطي كميات الطعام التي يحتاجون إليها. إن الانتظام هذا يجعل الطفل يتعرف على نفسه ويشعر بالأمان. كما من المفضل أن يشعر الطفل بالمشاركة الإنسانية والاختلاط عند الجلوس على الطاولة مع بقية أطفال العائلة. بهذه الطريقة يتم إدخال الوجبات الرئيسية الأخرى بصورة طبيعية عندما يبدأ الطفل يأكل كميات أقل من حليب الأم وكميات أكبر من الطعام العادي.

تقديم الطعام بشكل مثير للشهية

إن هذا يعني أنه يجب عليك التفكير حول كيفية تقديم الطعام. تزداد شهية المرء عند تقديم الطعام بصورة لطيفة وفي جو هادئ. يسري هذا الشيء بالنسبة لنا كبارا وصغارا. يجب أن يكون موقفك إيجابيا وأن تستغلي وجبة الطعام كفرصة للاختلاط والعشرة الحسنة. بالإضافة إلى ذلك فإن البالغين يشكلون قدوة حسنة للأطفال ويتصرف الأطفال حسب تصرفات البالغين. إن وجبة الطعام تعتبر فرصة جيدة للتعرف على كثير من الأشياء.

تجنب الأكل بين الوجبات

إن الأطفال يحتاجون إلى تناول وجبات متكررة أكثر منا نحن البالغين ولكن هذا لا يعني أن فم الطفل لا يخلو من الطعام أبدا لأن هذا ليس نافعا، لا للأسنان ولا لشهية الطعام.

اقتراح حول تنظيم وجبات الطعام

إليك بعض الأمثلة على كيفية تقديم الوجبات خلال يوم من الأيام خلال السنة الأولى. إن الفكرة الكامنة وراء ذلك هو أن توفر هذه الوجبات لك المساعدة للتوصل إلى ذلك التناغم والتوافق مع عادات الطعام لدى بقية أفراد العائلة، ولكنها لا تعتبر شيء يجب تطبيقه بحذافيره.

أشياء يجب أن تفكري بها عند تحضير الطعام

في أغلب الأحيان يكون من العملي تحضير كميات كبيرة من الطعام مرة واحدة. بهذه الطريقة تتمكنين من توفير الوقت والنقود. ولكن من المهم التعامل بالطعام بصورة صحيحة لتجنب نمو البكتيريا الضارة. بما أن الطفل الرضيع لا زال لم يتطور لديه دفاعا كافيا فإنه يعتبر حساسا بصورة أكبر بالمقارنة مع البالغين تجاه البكتيريا التي تسبب أمراض متعددة من بينها الأمراض المعوية. لذلك عليك اتباع جانب الحذر عن طريق غسيل الأدوات بعناية عند التعامل بمختلف أنواع المواد الغذائية مثل اللحوم والخضروات وما بين المواد الغذائية النية والتي تم طهيها. استعملي ألواح تقطيع مختلفة للخبز واللحوم والخضروات.

من المهم جدا اتباع هذه القاعدة عند تحضير وجبة دجاج ومن المهم جدا أن يتم طهي الدجاج بصورة تامة. إذا كانت عصارة اللحم مطهوه بصورة جيدة وشفافة فإن اللحم يكون قد استوى. عند استعمال اللحم المفروم عليك أن تتأكدي من أنه مفروم مجددا. احفظي اللحم المفروم في مكان بارد. جمدي اللحم المفروم إذا لم تكوني ستقومين بتحضيره في نفس يوم الشراء. كما هو الحال بالنسبة للدجاج فإن اللحم المفروم يجب أن يكون مطهوا بصورة تامة.

الإبقاء على الطعام أو إلقاءه في القمامة

بالنسبة للطعام الذي تودين الاحتفاظ به فإنه يجب أن يتم تبريده بصورة سريعة في حمام مائي بارد. إذا كان الطعام سيبقى معروضا في غرفة حرارة الغرفة فإن البكتيريا ستترعرع وتتكاثر فيه مما يسبب الإصابة بأمراض معوية. تخلصي من الأطعمة التي تذوق الطفل منها ويمنع قطعيا وضع الملعقة التي أكل الطفل منها في الطعام الذي تنوين المحافظة عليه. ضعي كميات صغيرة كل مرة في الصحن لكي لا تضطري إلى التخلص من كمية كبيرة من الطعام.

إذابة الطعام وتسخينه

إذا قمت تدريجيا بإذابة الطعام المجمد في التلاجة فإن ذلك يساعد على المحافظة على كل من المذاق والمواد المغذية فيه. سخني بقايا الطعام بصورة تامة، خاصة إذا قمت بالتسخين في فرن الميكروويف. حركي الطعام بين حين وآخر بحيث يسخن بصورة شاملة. دعي الطعام يبرد قليلا بعد ذلك لكي لا يصاب الطفل بحروق.

المواد الأولية الجيدة توفر إمكانيات جيدة
لإعطاء نوعية طعام جيدة

لا تحتفظي أبدا بأي طبق طعام
تذوق الطفل منه

بردي الطعام الذي تنوين إبقائه بسرعة،
مثلا في حوض ماء بارد

عليك حفظ الطعام في الثلاجة أو المجمدة
وليس في درجة حرارة الغرفة

يتم إذابة الطعام المجمد
في الثلاجة

سخني الطعام المتبقي بصورة جيدة
حركي بين حين وآخر

إذا كان أحد أفراد العائلة يعاني من حساسية شديدة

يزداد عدد الأشخاص المصابين بالحساسية في السويد والأسباب غير معروفة جزئياً. عند تطور الحساسية لدى المرء فإن العامل الوراثي يلعب دوراً هاماً. إذا كان أولياء أمر الطفل و/أو أشقاه يعانون أو كانوا يعانون منذ سنين طويلة من الحساسية التي تتطلب المعالجة الطبية فإن هناك احتمال كبير في أن يصاب الطفل أيضاً بالحساسية. من الممكن في هذه الحالة أن يتم الوقاية من التعرض الحساسية عن طريق اتخاذ جانب الحذر فيما يتعلق بإعطاء الطفل مواد غذائية معروف عنها أنها تسبب ردود فعل على شكل حساسية أكثر من أصناف أخرى. كما أن الرضاعة تعتبر من الأشياء التي تخفف من الإصابة بالحساسية أو تؤخر ظهور عوارضها، على الأقل خلال الأشهر الأولى من عمر الطفل.

الحساسية ضد بروتين حليب البقر

من غير المعتاد أن يظهر الأطفال رد فعل تجاه بروتين حليب البقر. يكون رد الفعل لدى مثل هؤلاء الأطفال على شكل تقيؤ، إسهال، مغص وطفح جلدي عند التحول من حليب الثدي إلى تعويضات حليب الأم أو المنتجات الأخرى التي يشكل بروتين حليب البقر أساساً لها. في أغلب الأحيان تختفي عوارض الحساسية عندما يكبر الطفل.. * تغيرت النصائح التي كانت تعطى قبل طباعة النسخة السويدية الأولى من هذا الكتيب (١٩٩٩) للعائلات التي يعاني بعض أعضائها من الحساسية بناءً عليه فإن النصوص الواردة في هذا الكتيب لا تتطابق تماماً مع النشرة السابقة.

ردود الفعل تجاه الفول السوداني والنقول

بالنسبة لبعض الأشخاص الذي يعانون من الحساسية تجاه الفول السوداني والنقول تكون ردود الفعل شديدة لديهم. إذ يمكن أن يصابوا بالحساسية حتى بفعل الغبار الناجم من النقول. لذلك فإنه يجب أن يتجنب تقديم الفول السوداني لأطفال العائلات التي تعاني من الحساسية أو النقول قبل بلوغ الطفل سن أربع سنوات من العمر خلال فترة الارضاع من الثدي نوصي المرضعات بتجنب تعاطي الفول السوداني * .

من المهم قراءة تصريح المحتويات

في حالة المعاناة من أمراض الحساسية والتحسس المفرط فمن المهم قراءة تصريح المحتويات بعناية مثلاً لأن البيض، الحليب، الصويا، النقول والفول السوداني قد تدخل كأحد مكونات المواد الغذائية المركبة. عليك مراجعة مركز رعاية الطفولة الذي تتبعين له أو عيادة الطبيب إذا لاحظت أو اشتبهت في كون طفلك يعاني من الحساسية تجاه أي مادة غذائية معينة.

إذا كان أحد أفراد العائلة يعاني من الحساسية

عليك إرضاع الطفل من الثدي لفترة ستة أشهر أو أكثر
قدمي للطفل مادة غذائية واحدة فقط كل مرة وبكميات قليلة وبدون تسرع
لا تعطي الطفل النقول والفول السوداني
تجنبي تعاطي الفول السوداني خلال الفترة التي ترضعين فيها الطفل من الثدي * .

©LIVSMEDELSVERKET, BOX 622, 751 26 UPPSALA. TELEFON 018-17 55 00. FAX 018-10 58 48.

E-POST: livsmedelsverket@slv.se WEBBPLATS: www.slv.se

FÖRFATTARE ÅSA BRUGÅRD KONDE OCH ANNA WOXBERG

REDAKTÖR MERETHE ANDERSEN, LIVSMEDELSVERKET.

ÖVERSÄTTNING OCH LAYOUT INK SVERIGE AB.

TRYCKNING ALE TRYCKTEAM, BOHUS

SEPTEMBER 2001



تم إعداد هذا الكتيب لمن رزقوا مؤخرًا بطفل بحيث أصبحت لديها/لديه عدد كبير من الأسئلة والتساؤلات. لا يمكن طبعًا الإجابة على جميع هذه الأسئلة هنا ولكننا على ثقة من أنك ستجدين/ستجد عدد كبير من الإجابات على الأسئلة التي تتعلق بالطعام خلال السنوات الأولى من عمر الطفل.

لا شك في أن هذه المعلومات تعود بالنفع على كل من الآباء والأمهات. وبما أن الأمهات هن اللواتي يتحملن مسؤولية طعام الرضّع خلال الفترة الأولى فبالطبع فإن هذا الكتيب مخصص بصورة رئيسية لهن ولكن أيضًا للآباء الذين تتاح لهم الفرصة هنا لمعرفة المزيد عن عملية الإرضاع من الثدي. وفيما بعد وعندما يحين أوان عيّنات التذوق تتاح الفرصة للآباء في المشاركة وإعطاء الطفل بداية طعام جيدة في حياته. وعندها يمكن الاعتماد على هذا الكتيب كمصدر للإلهام.



**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622, 751 26 Uppsala

إن أول عيّنات التذوق تتألف في أغلب الأحيان من مهروس البطاطس والجذريات. ولكن يمكن أيضا البدء بإعطاء العصيدة، ومن ثم يتم تكملة البطاطس والجذريات والخضروات باللحم والسّمك أو لحم الدواجن والصلصات. عندها تصبح الوجبة الغذائية كاملة.

مهروس البطاطس

حبة بطاطس واحدة
ملعقة واحدة من المرجرين السائل أو زيت الطعام
قليل من حليب الثدي أو حليب عادي

قشري حبة البطاطس وقطعها أقراص. ضعي الناتج في كسرولة وأضيفي عليها الماء بحيث يغطي سطح أقراص البطاطس مباشرة. اسلقيها على نار هادئة. اهرسي البطاطس باستخدام شوكة واخلطي مع المزيج حليب الثدي أو الحليب العادي أو بعض من المرق. أضيفي بعد ذلك دهن الطعام.

يمكن أيضا سلق الطعام في فرن الميكروويف. تنضج حبة البطاطس خلال نصف دقيقة تقريبا.

بوريه الجذريات والخضروات

بنفس الطريقة السابقة لتحضير بوريه البطاطس بإمكانك تحضير بوريه مثلا من الجزر، الجزر الأبيض، البروكولي، القرنبيط والبازلاء الخضراء.

إذا كان من الصعب هرس المزيج بالشوكة فمن الممكن الاستفادة من هراسة الثوم أو مصفاة. عند تحضير كمية كبيرة فمن المستحسن استخدام جهاز تحضير الطعام.

طعام يسهل تحضيره للأطفال الرضع

اللحم، السمك ولحم الدواجن

كمية كبيرة تكفي لـ ١٥ - ٢٠ وجبة
(العيّنة تعادل ملعقتي طعام)

٤٠٠ غم من اللحم المفروم أو السمك أو لحم الدجاج
شبت أو بقدونس
نصف مكعب مرق
٤ - ٥ ديسيلتر من الماء

قسمي السمكة أو الدجاجة ثم اسلقيها في المرق حتى تستوي تماما. يستحسن استعمال مكعبات المرق ذات المحتوى الملحي المنخفض وأضيفي إليها كمية من الماء تفوق ما هو مبين على المغلف.

يتم هرس اللحم المفروم بالشوكة خلال فترة تحضيره. يمكن هرس السمك فيما بعد ويمكن هرس الدجاج على مبرشة أو هرسه بجهاز تحضير الطعام.

أضيفي فقط بعض المرق أو الصلصة حتى تحصلي على قوام مناسب.

الصلصة

١ - ٢ وجبة

١ ديسيلتر من مرق اللحم أو الخضروات
١ ملعقة صغيرة من دقيق القمح
١ ملعقة صغيرة من المرجرين السائل أو الزيت
(شبت أو بقدونس)

اخلطي السائل مع الدقيق. سخني المزيج مع التحريك المستمر بهدوء بضعة دقائق. أضيفي دهن الطعام.

اليخني

من بين السبل الأخرى للحصول بسهولة على وجبة غذائية كاملة لطفلك تكون عن طريق تحضير يخني تضم مثلا حبة بطاطس واحدة و١ ديسيلتر من خليط الخضروات وملعقتين من اللحم المفروم أو السمك أو الدجاج و١ - ٢ ملعقة صغيرة من المرجرين السائل أو الزيت.

اهرسيها حتى تحصلي على القوام المناسب.

نصيحة! بعض قطع كفتة السمك أم ملعقتين من هريسة الكبد هي من الأطعمة الجيدة التي يمكن تسخينها في فرن الميكروويف والتي تناسب الأطفال الرضع

بردي الطعام بسرعة إذا كنت تنوين حفظه وجمديه على شكل وجبات ذات حجم مناسب، مثلا في حاوية صنع الثلج.

يستحسن إنهاء وجبات الطعام بتقديم تعقيبية للطفل، يمكن أن تتألف من فواكه بإمكانك الحك عليها باستخدام ملعقة أو ثمار مهروس