Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

أفضل طعام للأطفال

معلومات النشر
0329/2011

المنشورات تابعة لـ aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de
بدعم من الوزارة الاتحادية
للأغذية والزراعة وحماية المستهلك
وفقا لقرار البرلمان الاتحادي الألماني

النصوص: Monika Cremer, Idstein
التحرير: Maria Flothkötter, aid
الصور: Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Anja Roesnick: 3, 4,
Monkey Business: 3, 14, Pluegl: 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7,
YsaL: 8, Galbraith: 10, cdrcom: 14, Arcurs: 15;
mauritius images: 3, 8, colourbox: 2, 10, 12,
istock: edgardr: 12, Klaus Arras: 6, 9, 11, 13
التصميم: www.berres-stenzel.de
الطباعة: Media Cologne GmbH, Hürth

غير مسموح بإعادة الطبع – ولو جزئيا – أو إعادة النشر مع إدخال إضافات.
أو النسخ أو اللصق
إلا بعد الحصول على موافقة من «aid».

يمكن طلب حتى 100 نسخة من هذا المنشور بدون مقابل.
مع إضافة 3.00 يورو إجمالي تكاليف الشحن. من خلال البريد
الإلكتروني bestellung@aid.de.
أكثر من 100 نسخة تعتمد على الطلب.

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

aid
Wissen in Bestform

الجدول الزمني لطعام الأطفال

شهور العمر

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1. لبن فقط:
لبن الأم هو الأفضل

2. استمرار الرضاعة +
طعام مهروس

+

3. الانتقال إلى
الوجبات الأسرية

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

الآباء الأعزاء،

مع ولادة طفلكما تبدأ مرحلة حياتية جديدة ومثيرة، مليئة بالكثير من التغيرات، والتي تشمل أيضا الاعتناء بتغذية الطفل. هذا الكتيب يبين لكما، الأمور المهمة حقاً، فمن خلال جدولنا الزمني سيمكنكم التعامل جيدا مع الطفل في السنة الأولى.

مع تحيات شبكتكم Gesund ins Leben

أول ستة أشهر

الرضاعة الطبيعية: الأفضل للأم والطفل

من الأفضل أن تقومي بالرضاعة الطبيعية بالكامل من البداية قدر الإمكان. وهذا يعني: ألا يتناول طفلك سوى لبن الأم. فإذا لم يمكنك إرضاع الطفل بشكل طبيعي بالكامل أو لم ترغبي في ذلك، فإن الرضاعة الطبيعية الجزئية أفضل من التخلي عن الرضاعة الطبيعية بالكُلية، وذلك حتى يتمكن طفلك من التمتع بفوائد لبن الأم.

لبن الأم – دائما مناسب للأطفال

يوفر لبن الأم للطفل العناصر الغذائية الهامة، لكي يتمكن من النمو ويتطور جسده وعقله بشكل صحي. وكأم يتكون لديك اللبن تماما كما يحتاج الطفل: بالكميات والتركيبات المناسبة. وهكذا فإن لبن الأم يعد مثاليا للقضاء على الجوع وإرواء العطش في نفس الوقت.

نصيحة!

هل لديك أي استفسارات بخصوص الرضاعة؟ اطلبي المشورة من المولدة الخاصة بك، ومن الأفضل أن تفعلي ذلك من البداية. فجميع صناديق التأمين الصحي القانونية تتحمل تكاليف مساعدة المولدة. كما يمكنك أيضا طلب المزيد من المعلومات والاستشارات الخاصة بالرضاعة من أطباء النساء والأطفال والشباب واستشاريي الرضاعة (العناوين: صفحة 15).

الرضاعة الطبيعية عملية ولا تكلف شيئا

لبن الأم متوفر في أي وقت وفي كل مكان وبسرعة، ومضبوط دائما على درجة الحرارة المناسبة.

كم مرة ينبغي عليك الإرضاع؟

يحدد الطفل بنفسه عدد المرات التي يرضع فيها من ثدي الأم ومدتها. بمعنى: أنك تقومين بالإرضاع كلما أراد الطفل وبقدر ما يرغب. ومن الطبيعي في الأسابيع الأولى أن يشعر طفلك بالجوع كل ساعتين.

هام!

في الأسابيع الأولى يشرب الطفل كميات محدودة ومتعددة من الحليب، وكذلك في المساء. وكلما استغرق في النوم ليلا لفترات أطول، قلت مرات الشرب وزادت كميات الوجبات في مقابل ذلك.

حتى متى ينبغي أن تستمر الرضاعة؟

يُنصح بالرضاعة الطبيعية الخالصة لجميع الرُضع الأصحاء في أول ستة أشهر، أو على الأقل حتى بداية الشهر الخامس. وعندما يبدأ الطفل في تناول الطعام المهروس، يكون من الأفضل الاستمرار في الرضاعة، وتدريجيا يحل الطعام المهروس محل الرضاعة.

تُنشئ الرضاعة الطبيعية ارتباطا لطيفا. فهي ليست مجرد إشباع للجوع والعطش، بل هي لحظة حميمية هادئة تدعم الروابط بين الأم والطفل.

في حالة عدم الرضاعة الطبيعية...

هل لا يمكنك أو لا ترغبين في إرضاع طفلك بشكل طبيعي كليا أو جزئيا؟ إذا عليك تغذيته بحليب صناعي. فحليب الأطفال المعد ذاتيا غير مناسب للأطفال – بغض النظر عن مصدره.

يجب مراعاة الكمية: ينبغي أن تكون ملعقة القياس ممتلئة حتى الحافة فقط (غير مكدسة).

حليب الرضاعة للعام الأول بالكامل

يُشار إلى الغذاء التكميلي الصناعي للرُضع بكلمة «تمهيدي/Pre» أو «1». يمكنك إطعام طفلك بهذا الحليب الصناعي منذ الولادة وحتى بعد استخدام الطعام المهروس طوال السنة الأولى. وكما هو الحال مع لبن الأم يمكنك إطعام طفلك بالحليب الصناعي «تمهيدي/Pre» وبالحليب الصناعي «1»، كلما أراد الطفل وبقدر ما يرغب. ولا يُسمح باستخدام الغذاء التكميلي الصناعي التالي (الذي يحمل الرقم 2)، إلا عندما يبدأ الطفل في تناول الطعام المهروس.

غذاء الهيبوالرجينيك في حالة خطر الحساسية

غذاء الهيبوالرجينيك هو غذاء للأطفال الذين يعانون من ارتفاع خطر الحساسية، ولا يرضعون رضاعة طبيعية كاملة أو جزئية. قم بإطعام طفلك بغذاء الهيبوالرجينيك «HA-Pre» أو «HA-1» حتى يتناول أول طعام مهروس، ثم يمكن لطفلك بعد ذلك أن يتناول لبن الرضاعة العادي.

هام!

استفسري من طبيب الأطفال أو طبيب الشباب أو المولدة، إذا لم تكوني متأكدة من نوع الغذاء المناسب لطفلك.

الوجبات الغذائية الخاصة وفقا لنصائح الطبيب فقط

إذا كان طفلك يعاني من انتفاخات أو تقلصات أو حالات إمساك متكررة، أو كان يتجشأ أو يبصق، استفسري من طبيب الأطفال أو طبيب الشباب، وأطعمي طفلك وجبة غذائية خاصة، إذا نصحك الطبيب بذلك. وهذا الأمر ينطبق أيضا على غذاء الطفل المعتمد على بروتين الصويا.

كم زجاجة يحتاجها الطفل؟

يعتمد وقت وكمية وتكرارية إطعامك للطفل على شهية طفلك. بيانات الشركة المنتِجة المطبوعة على العبوة تُستخدم كإرشادات توجيهية. يمكنك إطعام طفلك من الحليب الصناعي «تمهيدي/Pre» أو «1» حسب الحاجة: إذا ابتعد طفلك عن الزجاجة – حتى لو لم تكن فارغةً بعد – فهذا يعني أنه يشعر بالشبع. وإذا رفض الزجاجة فهو لا يزال غير جائع. وإن كان يبدو سعيدا ويزداد في الوزن، فهو يحصل على ما يكفيه من الحليب. في الأسابيع الأولى يشرب الطفل كميات محدودة ومتعددة. وكذلك في المساء. وكلما استغرق في النوم ليلا لفترات أطول، قلت مرات الشرب وزادت الوجبات في مقابل ذلك.

هام!

إعداد زجاجة التغذية:

- قومي بإعداد الحليب الصناعي للرضيع بشكل طازج دائما، وذلك بإعداده قبل الإطعام بقليل.
- احترسي من المواسير الرصاصية ومن الآبار المنزلية غير المختبرة: استخدمي المياه المعبأة في زجاجات مكتوب عليها „صالحة لإعداد التغذية التكميلية الصناعية للرضع".
- زجاجة التغذية تحتوي بالفعل على كل ما يحتاجه الطفل، لذا يُرجى عدم إضافة أي عصائر أو رقائق إضافية إلى حليب الرضيع.
- تخلصي من البقايا، ولا تقومي بتسخينها.
- قومي بشطف وتنظيف الزجاجة وحلمة الزجاجة جيدا بعد كل وجبة باستخدام فرشاة الزجاجة، وقومي بتجفيفهما باستخدام منشفة أطباق نظيفة. أما الحلمة المطاطية فيمكنك تسخينها من وقت لآخر.

لإعداد الحليب يُفضل استخدام مياه الصنبور: اتركي المياه تنساب حتى تدفق المياه الباردة من المواسير، ثم قومي بتسخينها لدرجة 30 حتى 40 مئوية (درجة جرارة الجسم).

استمرار الرضاعة والطعام المهروس

مستعد للطعام المهروس؟

يختلف الوقت المناسب لتناول الطعام المهروس من طفل لآخر. لذا فعليك ملاحظة، متى يكون طفلك مستعدا: عندما يهتم بما يتناوله الآخرون، وعندما يمكنه إدخال الأشياء إلى فمه بمفرده، ولا يدفع الطعام بلسانه للخارج، وعندما يمكنه رفع رأسه بشكل مستقيم وثابت وهو جالس. أما موعد أول ملعقة من الطعام المهروس فيجب ألا يكون قبل بداية الشهر الخامس وألا يتجاوز بداية الشهر السابع.

خطوة بخطوة لأول طعام مهروس

ابدئي ببعض ملاعق من مهروس الخضروات قبل موعد تناول الحليب بالظهيرة. فإذا نجح ذلك، فيمكنك الانتقال ببطء إلى الطعام المهروس بالكامل وترك الحليب. أما بالنسبة لمواعيد تناول الحليب الأخرى فيستمر طفلك في تناول لبن الأم أو الحليب الصناعي. يمكنك طبخ الطعام المهروس بنفسك أو شرائه جاهزا – فلكلٍ ميزاته.

هل تتمتعين بالصبر!

إذا كان طفلك يعاني من صعوبات كبيرة في التعود على الأكل باستخدام الملعقة، فربما لم يحن الوقت بعد لهذه الخطوة. توقفي لفترة، ثم حاولي معه مرة أخرى بعد أسبوع أو أسبوعين. بعض الأطفال يجدون صعوبة في التكيف مع الطعم الجديد، لذا يجب تجربة مكونات جديدة مع هذه الأطفال بشكل متكرر، حتى تروق لهم.

مهروس الخضروات-البطاطس-اللحم

الوصفة الأساسية — لوجبة واحدة

100 جم خضروات
50 جم بطاطس
30 جم لحوم خالية من الدهون (مثل لحوم البقر والضأن والدواجن)
1 ملعقة كبيرة زيت لفت
3½ ملعقة كبيرة عصير فاكهة أو مهروس فاكهة كحلوى

الإعداد

1. نظفي الخضروات، وقطعيها إلى قطع كبيرة. قشري البطاطس، وقطعيها إلى شرائح رقيقة.

2. قومي بتسوية قطع لحم صغيرة أو لحم مفروم في مياه قليلة (حوالي 10 دقائق).

3. قومي بالهرس.

4. أضيفي زيت اللفت، وعندما يصبح المهروس متماسكا، أضيفي المياه/العصير.

نصيحة!

- يمكنك التبديل بين الخضروات: البطاطس، البروكلي، القرنبيط، الكرنب، الكوسة، الجزر الأبيض، القرع هذه الأنواع من الخضروات متوافقة معا بشكل جيد.
- استبدل السمك باللحم على فترات (مثل سمك السلمون).

إذا كنت تطعمين الطفل الطعام المهروس من زجاجة ...

- اختاري دائما الطعام المهروس من المكونات الرئيسية للوصفة الأساسية: خضروات + بطاطس + لحوم. ويمكنك استبدال البطاطس أحيانا بالمكرونة أو الأرز.
- لا تضيفي التوابل إلى الطعام المهروس، حتى ولو كانت بدون نكهة.

مهروس الحليب-الحبوب

ينبغي عليك تعويد طفلك على طعام مهروس آخر في الفترة من بداية الشهر السادس وحتى بداية الشهر الثامن. مهروس الحليب-الحبوب في المساء يوفر العناصر الغذائية الهامة الموجودة بالحليب والحبوب. وحتى الأطفال الذين يعانون من الحساسية في العائلة يمكنهم الاستمتاع بهذا المهروس مع حليب أبقار طبيعي.

يمكنك إعداد مهروس الحليب-الحبوب بنفسك أو شرائه جاهزا. فالأمر يتعلق بالمكونات. إذا أطعمت طفلك مهروسا جاهزا فتنبهي إلى احتوائه على (مسحوق) الحليب والحبوب الكاملة كمكونات أساسية.

«هذا يكفي»

يدرك الطفل جيدا، متى يشعر بالشبع. فلا تجبري طفلك على الأكل حتى يفرغ الطبق أو على الشرب حتى إنهاء الزجاجة.

استمري في الرضاعة الطبيعية، حتى تمنحي طفلك الأمان الذي يحتاجه من خلال لبن الأم.

«لا تزيدي من تحلية الطعام»

ينبغي أن يكون مهروس الحليب-الحبوب ومهروس الحبوب-الفاكهة مُحَلَّى بدرجة قليلة، لذا لا تزيدي من تحلية المهروس، ولا تستخدمي العسل نهائيا!

الوصفة الأساسية: مهروس الحليب-الحبوب

لوجبة واحدة

200 مللي حليب كامل الدسم (3.5% دهون)
20 جم حبوب كاملة (رقائق) أو سميد
2 ملعقة كبيرة عصير فاكهة أو فاكهة مقطعة ومسحوقة

الإعداد

1. قومي بمزج رقائق الحبوب مع الحليب وغليه.

2. اتركيه يغلي.

3. أضيفي عصير الفاكهة.

4. الأكل جاهز.

نصيحة!

- استخدمي الحليب كامل الدسم، فالطفل يحتاج في أول عام للمزيد من الدهون.
- إذا كنت تستخدمين الرقائق سريعة التحضير، فيكفيك إضافتها إلى الحليب المغلي.

20 جم رقائق حبوب كاملة تساوي ...

2 ملعقة كبيرة	رقائق الشوفان
3 ملعقة كبيرة	رقائق الحنطة، سميد
4 ملعقة كبيرة	رقائق سريعة التحضير

مهروس الحبوب-الفاكهة

بعد حوالي شهر آخر يتم استبدال وجبات الرضاعة أو زجاجات التغذية لفترة ما بعد الظهيرة بمهروس الحبوب-الفاكهة، الذي لا يحتوي على الحليب.

أفضل مشروب: المياه

عندما يتمكن الطفل من تناول ثلاث وجبات من الطعام المهروس في اليوم الواحد، فإنه يحتاج إلى مشروبات أخرى بخلاف لبن الأم أو الحليب الصناعي: وأفضل المشروبات هو المياه. اتركي المياه تنساب حتى تتدفق المياه الباردة من الصنبور. ولا توجد ضرورة لغلي المياه.

نصيحة!

لتعلم الشرب بشكل صحيح، املئي وعاء الشرب حتى حافته، ليبلل شفاه الطفل العليا، وهكذا يفتح الطفل فمه تلقائيا.

الأطفال يحبون التقلب والزحف واكتشاف العالم، فهم يحتاجون هذا لنمو صحي.

الوصفة الأساسية: مهروس الحبوب-الفاكهة

لوجبة واحدة

90 مللي مياه
10 جم حبوب كاملة (رقائق) أو سميد
100 جم فاكهة مقطعة ومسحوقة أو مبشورة بشكل ناعم أو مهروسة أو فاكهة مفرومة مثل التفاح والكمثرى
1 ملعقة صغيرة زيت لفت

الإعداد

1. قومي بمزج رقائق الحبوب مع المياه، وغليها وتركها تغلي.

2. أضيفي فاكهة طازجة ومهروسة.

3. أضيفي زيت اللفت.

4. الأكل جاهز.

نصيحة!

- يكفي نوع حبوب وفاكهة واحد فقط لكل وجبة.
- يمكنك التبديل بين الفاكهة: التفاح، الكمثرى، الموز، الخوخ، البرقوق. المشمش هذه الأنواع متوافقة معا بشكل جيد.

إذا كنت تطعمين طفلك طعاما مهروسا جاهزا ...

يحتوي الطعام المهروس الجاهز المناسب على فاكهة وحبوب كاملة كمكونات رئيسية.

نهاية العام الأول

وقت الوجبات الأسرية

لا يحتاج طفلك الآن إلى الطعام المهروس، بل يحتاج لخمس وجبات «حقيقية».
وسيرغب في تناول الطعام بمفرده على نحو متزايد:

- مهروس الخضروات-البطاطس-اللحم يتحول إلى وجبة الغداء مع الأسرة.
- مهروس الحليب-الحبوب في المساء يتحول إلى عشاء مع شرب الحليب من الفنجان.
- الرضاعة الطبيعية أو الغذاء التكميلي الصناعي في الصباح يتحول ببطء إلى وجبة الإفطار المكونة من حليب وخبز أو حبوب «موسلي».
- يتم استبدال مهروس الحبوب-الفاكهة الخالي من الحليب بوجبتين خفيفتين من الخبز/البقسماط مع الفاكهة وبعد ذلك يمكن إضافة الخضروات والفاكهة غير المطبوخة. لا يُنصح بإضافة الحليب أو الزبادي أو اللبن الرايب كوجبة خفيفة على سبيل المثال.

مشروب لكل وجبة وبين الوجبات

الأفضل أن تمنحي طفلك مياه أو شاي أعشاب أو شاي فاكهة غير مُحَلّى، في كأس أو كوب أو فنجان. فالامتصاص الدائم من الزجاجة يضر بالأسنان.

احترسي من ...

- المواد الغذائية الصغيرة والصلبة مثل العنب والجوز، فهي مواد سهلة الابتلاع.
- المواد الغذائية المملحة للغاية والغنية بالتوابل الحارة.

المساعدة والمشورة

الاستشارات الشخصية

تجدي هنا عناوين الخبراء في المنطقة المحيطة بك:
الرضاعة الطبيعية: www.hebammenverband.de،
www.afs-stillen.de ،www.bdl-stillen.de،
www.lalecheliga.de ،www.stillen-info.de،
التغذية: www.hebammenverband.de ،www.vdd.de ،www.vdoe.de
www.quetheb.de، www.dge.de (التغذية في العام الأول)

الاستشارات الهاتفية

هاتف الاستشارات الخاصة بالحساسية:
DAAB (جمعية الحساسية والربو الألمانية) و PINA (شبكة المعلومات والوقاية من الحساسية/الربو) لشبكة الأسرة الشابة «Netzwerk Junge Familie»

01805 052251 (14 سنت/دقيقة من الشبكة الأرضية؛ وبحد أقصى 42 سنت/دقيقة لشبكات الجوال)

من الاثنين إلى الجمعة من 9.30 حتى 12.00

الاستشارات عبر الإنترنت

www.was-wir-essen.de
الخبراء والخبيرات التابعون لشبكة «aid» يجيبون على استفساراتك الخاصة بتغذية الرضع والأطفال في منتدى الخبراء.

ننصح بقراءة

Ernährung von Säuglingen (تغذية الرضع) - DGE، aid،
رقم الطلبية 1357، www.aid-medienshop.de، 2.50 يورو

Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen (نصائح لتغذية الرضع) - FKE، www.fke-shop.de، 4.00 يورو

Nationale Stillkommission (اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية)
– www.bfr.bund.de/cd/2404

Elterninformationen – Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (الجمعية الألمانية لطب الأطفال والشباب – معلومات للآباء)، www.dgkj.de/eltern/dgkj_elterninformationen

توجد عروض استشارية أخرى على العنوان التالي: www.gesund-ins-leben.de

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie