

البرنامج الغذائى - Arabisk

6 - 8 أشهر

حليب الثدي أو الحليب الصناعي

العصيدة

بالإمكان إعطاء الطفل العصيدة، مثلاً عصيدة الذرة والأرز والحنطة السوداء والذرة البيضاء (الدخن) والشوفان والخبز بخميرة البيرة. لا تطعمي الطفل عصيدة الأرز كل يوم. أطعمي الطفل المنتجات التي تحتوي على الغلوتين بشكل متزايد. قومي بالتنوع بين أشكال مختلفة من العصيدة.

الخضروات

يمكن إعطاء جميع أنواع الخضار في شكل هريس. عندما يبدأ الطفل في المضغ، قومي بإعطاء الخضار الطرية المطبوخة والطازجة، مقطعة إلى قطع صغيرة. الكرفس والسبانخ والشمندر والشمر ينبغي أن تعطى كل 14 يوماً. بالإمكان إعطاء الفاصوليا البنية والبيض والحمص والعدس بكميات صغيرة.

الفاكهة

بالإمكان الآن أن تعطى جميع أنواع الفاكهة في شكل هريس - طازجة أو مطبوخة. التوت والفاكهة اللينة المقطعة إلى قطع صغيرة عندما يصبح بإمكان الطفل مضغ الطعام.

اللحوم والأسماك والبيض

أفكار للحوم المفرومة: الدجاج، الديك الرومي، لحم الخنزير، الضأن، لحم العجل ولحم البقر.

أفكار للأسماك: سمك البلایس، السلمون، سمك البلوق الألاسكي، الماكريل، الرنجة، بطارخ سمك القد وسمك القد.

يمكن إعطاء البيض المسلوق في بعض الأحيان.

يمكن إعطاء الكبد وما إلى ذلك أحياناً.

تجنب لحوم الأسماك المفترسة الكبيرة، بما في ذلك جميع أنواع التونة.

منتجات الألبان

حليب الثدي و / أو الحليب الصناعي

الخبز والأرز والمعكرونة

في نهاية الفترة، يمكن إعطاء الخبز "الثقيل" دون الحبوب الكاملة، على سبيل المثال، خبز (grahams-, sigte-, bonde- og landbrød). ويمكن أحياناً إعطاء الأرز والمعكرونة.

4 - 6 أشهر

حليب الثدي أو الحليب الصناعي

البداية في إطعام الطفل بالمعلقة، وذلك حسب ما تقتضيه الحاجة:

العصيدة

بالإمكان إعطاء الطفل العصيدة، مثلاً عصيدة الذرة والأرز والحنطة السوداء والذرة البيضاء (الدخن) والشوفان والخبز بخميرة البيرة. لا تطعمي الطفل عصيدة الأرز كل يوم. أطعمي الطفل المنتجات التي تحتوي على الغلوتين بشكل متزايد. قومي بالتنوع بين أشكال مختلفة من العصيدة.

الخضروات

الهريس المعد من البطاطا المسلوقة، الجزر المسلوق، القرنبيط المسلوق، البروكلي المسلوق، والبقدونس و / أو الجزر الأبيض، الكوسة أو البازلاء.

يجب أن يضاف إلى الهريس أو العصيدة المعدة في المنزل الدهون والحليب الصناعي إلى أن يبلغ الطفل السنة من عمره.

الفاكهة

بالإمكان إعطاء التفاح والإجاص والموز والخوخ، وكذلك البطيخ والتوت، ولكن بكميات صغيرة. الفاكهة تُعطى للطفل في شكل هريس - إما طازجة أو مطبوخة. الفاكهة توضع على العصيدة و / أو تُعطى في نهاية وجبة الخضار.

لا تضيفي أي ملح إضافي إلى طعام الطفل في السنة الأولى.

لا تعطي العسل في السنة الأولى من عمر الطفل.

قومي من الآن فصاعداً بإعطاء الطفل ماء غير مغلي من الكأس لوجبات الطعام.

6 - 8 أشهر

حليب الثدي أو الحليب الصناعي.

قطرات فيتامين (د) ابتداءً من سن 14 يوماً إلى 4 سنوات. يُنصح جميع البالغين والأطفال من سن 4 سنوات بتناول مكمل غذائي يومي من 5-10 ميكروغرام من فيتامين (د) خلال أشهر الشتاء (من شهر أكتوبر حتى أبريل).

نقطة هامة! إذا كان الطفل يتغذى فقط بالحليب الصناعي: إذا كان طفلك يحصل على 800 مل يومياً أو أكثر من حليب الأطفال الصناعي الذي يحتوي على 1,3 ميكروغرام من فيتامين (د) أو أكثر في كل 100 مل من الحليب الصناعي المخلوط والجاهز للاستخدام، يوصى عندئذ بالتوقف عن تناول قطرات فيتامين (د) حتى يبدأ الطفل بالحصول على أقل من 800 مل.

إذا كان الطفل بالتزامن مع تناوله المزيد من الطعام، أصبح لاحقاً يشرب أقل من 800 مل من الحليب الصناعي الذي يحتوي على 1,3 ميكروغرام من فيتامين (د) لكل 100 مل أو أكثر يومياً، فيجب عندئذ استئناف تناول مكمل فيتامين (د) يومياً وفقاً لتوصيات هيئة الصحة والأدوية الدنماركية.



www.sundhedstjenesten-egedal.dk

www.altomkost.dk

← طعام الأطفال الصغار - من الحليب إلى الطعام العائلي. www.sst.dk

9 - 12 شهرا

منتجات الألبان

حليب الثدي و / أو الحليب الصناعي
إعطاء 1 ديسيلتر على الأكثر من حليب البقر في الغذاء.
ينصح بوقف إعطاء الحليب الصناعي
في زجاجة عندما يبلغ الطفل سنة من العمر.

منتجات اللبن الرائب

بالإمكان إعطاء 1/2 إلى 1 ديسيلتر من اللبن الطبيعي (Yoghurt naturel)، اللبن المخمر أو A38 الذي يحتوي على نسبة 3.5 في المئة من الدهون.
يجب أن تحتوي منتجات اللبن الرائب على 3.5 غرام كحد أقصى من البروتين لكل 100 غرام.

الخبز

يمكن لطفلك الآن أن يبدأ في عض قطعة من خبز الجاودار.
ويوصى بخبز الجاودار والقمح الذي لا يحتوي على الحبوب الكاملة.
أفكار للمنتجات الغذائية الباردة: الجبن، هريس الكبد، بطارخ سمك القد، الأفوكادو، الحمص والموز.
إضافات مثل الجزر المسلوقة، والخيار والفلفل الأحمر.

عندما يصبح بمقدور طفلك أن يعض الخبز وأن يمضغ، يمكن عندئذ تقديم طعام "أكثر صلابة":
اللحوم الباردة ومنتجات السمك الباردة، والبيض المسلوقة، وشرائح الجبن، والخيار، والبطاطس المهروسة والتفاح وبقايا طعام العشاء.

الفواكه والخضروات

يمكن إعطاء الفواكه المطهية والفواكه الطازجة والفاكهة المقشرة في قطع صغيرة بما يتناسب مع قدرة الطفل على المضغ.
يمكن للطفل الآن الحصول على الخضار المقطعة أو التي يسهل بلعها وتناسب قدرة الطفل على المضغ.

اللحم

يمكن للطفل الآن أن يأكل نفس اللحوم التي يأكلها باقي أفراد الأسرة، ولكن بما يتناسب مع قدرة الطفل على المضغ.

الأرز والمعكرونة

قومي بإعطاء طفلك الأرز والمعكرونة والبرغل جنباً إلى جنب مع الخضروات واللحوم.

طفلك يريد الآن المساعدة في وضع الطعام في الفم باستعمال الأصابع.
يمكن لطفلك الآن إلى حد كبير تناول الغذاء العائلي.

دعي الطفل يجرب مجموعة متنوعة من النكهات.

1 - 3 سنوات

الاستمرار في الغذاء الأسري وإتباع خيارات صحية.
3 وجبات رئيسية و 2 - 3 وجبات خفيفة.

الحليب

إبتداء من عمر السنة، ينصح بالحليب قليل الدسم ومنتجات اللبن الرائب المصنعة من الحليب قليل الدسم، والتي تحتوي على نسبة 1,5 في المئة من الدهون تقريبا.
إبتداء من عمر السنتين، ينصح بمنتجات الحليب قليل الدسم، أو منزوع الدسم، الميني ميلك واللبن المخوض (منزوع الزبد)، وكذلك منتجات اللبن الرائب من نفس النوع.
يجب أن تعطى منتجات الحليب ذات المحتوى العالي من البروتين بعد عمر السنتين، مثلا اللبن المتخثر، فريس فروماج، ymer، ylette.

كمية منتجات الحليب: 3,5 ديسيلتر - 5 ديسيلتر تقريبا كحد أدنى.

يجب أن يكون الطعام متنوعا ويشتمل على أغذية من جميع المجموعات الغذائية الأربع:

- الخبز والجريش والبطاطس والأرز والمعكرونة.
- الفواكه والخضروات.
- اللحوم والأسماك والحليب والجبن والبيض.
- القليل من الدهون.

الأطعمة والمشروبات يجب أن لا تحتوي على الكثير من السكر لأنها سوف تغطي بسرعة احتياجات الطفل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنها سوف تحل محل الغذاء المفيد. يجب إطفاء العطش بالماء.



الأطعمة الصلبة:

بإمكانك البدء أولا بإعطاء طفلك جزرة كاملة وأطعمة صلبة مماثلة لبعضتها، وذلك عندما يصل إلى السنة الثالثة من عمره ويصبح بإمكانه المضغ جيدا. تطور طفلك وليس عمره الدقيق الذي يحدد التوقيت المناسب.

من المهم أن تكون الوجبات مريحة ولطيفة.