

الأطعمة المكملة التي يجب إضافتها الى طعام الطفل بعد عمر الستة أشهر

الزيت	اللحوم	الحبوب	الفواكه	الخضار	الحليب	العمر
لا شيء	لا شيء	لا شيء	لا شيء	لا شيء	حليب الأم 8-10 رضعات يومياً أو الحليب الصناعي 6-8 رضعات يومياً	دون 6 أشهر 8 رضعات حليب
3 ملاعق زيت زيتون أو ذرة	لا شيء	2-4 ملاعق كبيرة رز، ذرة، شوفان**	فواكه مقشرة ومهروسة تفاح إجاص، موز. عصير تفاح أو عنب أو جزر غير محلى**	نبدأ بالبطاطا ثم تضاف الكوسا ثم الجزر ثم اللوبيا الخضراء والبازيلا وهكذا كل رابع يوم**	حليب الأم 6-8 رضعات يومياً أو حليب صناعي 3-6 مرات	6 أشهر 4 - 6 رضعات حليب + 1 خضار + 1 فواكه + 1 حبوب*
3 ملاعق زيت زيتون أو ذرة	لحمة بقر ثم دجاج	عدس، حمص (مطحون) تدرجياً	عنب، دراق، بطيخ أحمر، عصير برتقال،	بندورة (طماطم) وبقية الأصناف الأخرى تدريجياً	حليب الأم 5-6 مرات جبنة، لبنة، لبن ملقة كبيرة ونصف لبنة، أو جبنة حلوم بدون ملح، أو 3-5 ملاعق لبن	7-8 أشهر
3 ملاعق زيت زيتون أو ذرة	سمك	كافة الأصناف	كافة أنواع الفواكه	طبخ المنزل بدون بهارات حارة	حليب الأم حسب الرغبة جبنة قشقة، لبنة، لبن لبنة، أو جبنة حلوم ، أو لبن حسب الحاجة	9-12 شهر

* كلما تقبل الطفل الطعام المكمل قل عدد وجبات الحليب ليصل في حده الأدنى الى ثلاث رضعات يومياً
** نبدأ بملعقتين صغيرتين أو حسب رغبة الطفل يزداد لغاية ملعقتين كبيرتين حسب رغبة الطفل.

عند قيام الأم بالإرضاع من الثدي ينصح بتناول الطفل للحديد وفيتامين "د" والفلورايد ابتداءً من الشهر الرابع.
كما ويحبذ إعطاء الفلورايد إذا كانت المياه المستعملة لتحضير الحليب الصناعي خالية منه.

Posted at lpswebsite in November 2007.