

# الغذاء الذي يتم النمو عليه

من 12 إلى 18 شهراً

يتعلم طفلك أكل الأطعمة الأكثر صلابة وقد أصبح أكثر نشاطاً. تعطي التغذية السليمة طفلك ما يحتاج إليه للنمو الصحيح، والصحة الجيدة، والطاقة اللازمة للحركة، واللعب، والتعلم.

## أستطيع أن:

- أكل معظم أنواع الأطعمة التي تأكلها أسرتي
- أشرب من الكوب
- أمسك الكوب بيدي الاثنتين
- أحاول استخدام الملعقة
- أطعم نفسي بأصابعي
- أقرر مقدار الطعام الذي أحتاج إلى تناوله



”أوازن بين طعامي وحركتي. يجب أن أمارس نشاطاً ما بين 30 و60 دقيقة يومياً.“

## ماذا وكم تقدمين لطفلك كل يوم

أعطني:	الاونصة تعادل:	الحبوب/ الخبز من 2 إلى 3 ملاعق يومياً
منتجات الحبوب الكاملة، مثل خبز دقيق القمح الأسمر، أو تورتية القمح الكامل أو الذرة الكاملة، أو دقيق الشوفان، أو باسطة دقيق القمح الكامل، أو الأرز البني	شريحة واحدة من الخبز، أو تورتيلاً صغيرة 1/2 كاس من الأرز البني أو الباسطاً أو دقيق الشوفان المطبوخ كاس واحد من حبوب WIC الجافة 5 قطع من البسكويت الرقيق	
	الكاس الواحد يعادل:	الخضروات كاس واحد يومياً
نوع من الخضروات الخضراء أو البرتقالية كل يوم، مثل الجزر، أو البطاطا الحلوة، أو البروكولي؛ والخضروات المطبوخة	كاس واحد من قطع الخضروات المطبوخة كاس واحد من عصير الخضروات	
	الكاس الواحد يعادل:	الفواكه كاس واحد يومياً
مصدر جيد لفيتامين ج كل يوم، مثل البرتقال، أو الفراولة أو الشمام الفواكه الطرية المطبوخة أو النيئة مثل سلطة التفاح أو الشمام 4 اونصات أو أقل يومياً من عصير الفاكهة أو الخضروات في كاس	كاس واحد من مكعبات الفاكهة الطرية أو المطبوخة حبة موز صغيرة كاس واحد من عصير الفاكهة الطبيعي 100% 1/2 كاس من الفاكهة المجففة	
	الكاس الواحد يعادل:	الحليب 2 كاس يومياً
حليب كامل في كاس حتى سن الثانية 16 اونصة تعتبر كمية وفيرة	كاس واحد من الحليب الكامل 1 1/2 اونصة من الجبن كاس واحد من اللبن كامل الدسم 2 كاس من الجبن القريش	
	الاونصة الواحدة تعادل:	اللحوم والبقول 1 1/2 اونصة يومياً
لحوم مفرومة مطبوخة جيداً ولكنها غير صلبة بقوليات WIC المطبوخة المهروسة	1/2 ساق دجاجة، أو نصف قطعة هامبورجر صغيرة اونصة واحدة من لحوم الأسماك أو اللحوم الأخرى بيضة واحدة 1/4 كاس من الفاصوليا المطبوخة	

## الرضاعة الطبيعية

تغذية طفلك عن طريق الرضاعة الطبيعية عمل عظيم! أنت وطفلك تستفيدان من الرضاعة الطبيعية على مدى السنة الأولى من حياته. كما يستمر حليب الأم في إمداد الطفل بالسعرات الحرارية والمواد الغذائية الأساسية ويساعده على تجنب الأمراض. فإذا كنت وطفلك ترغبان في مواصلة الرضاعة الطبيعية، حاولي ذلك بعد الوجبات.

”لدي معدة صغيرة. أحتاج إلى الأكل كل ساعتين أو ثلاث.“

تختلف احتياجات طفلك من الغذاء من وجبة إلى وجبة ومن يوم إلى يوم. ابدئي بكمية صغيرة (ملعقة مائدة أو ملعقتين إلى 1/4 كاس) واتركي طفلك يخبرك إذا كان يريد المزيد.

## الأطعمة الصحية والأمنة

بعد أن يتم طفلك عامه الأول، من المفيد إعطاؤه الأطعمة التالية:

- البيض
- الصويا
- القمح
- السمك
- الحليب الكامل الدسم
- المحار

ملاحظة: في حالة وجود تاريخ للحساسية ضد الأطعمة في الأسرة قد يقترح طبيبك البدء في إعطاء هذه الأطعمة في مرحلة لاحقة.

تجنبني الأطعمة التي يمكن أن تسبب لطفلك الاختناق:

- الأطعمة اللزجة مثل زبدة الفول السوداني ومارشميلوز (حلى الخطمي)
- الأطعمة الزلقة مثل السجق، والحلوى، وقطرات السعال وحببات العنب الكاملة
- الأطعمة الصغيرة الصلبة مثل الجوز، والحبوب، والفشار، والأصابع المملحة والزبيب
- القطع الكبيرة من الخضروات النيئة واللحوم المطبوخة

”أعطني:

- 16 أونصة من الحليب الكامل يومياً،
- وما لا يزيد على 4 أونصات من العصير يومياً،
- إضافة إلى الماء بين الوجبات العادية والخفيفة“



## مثال لقائمة الأطعمة والكميات المقدمة

الإفطار  
1/4 كاس من حبوب WIC  
1/4 كاس من مكعبات الكنتري الطرية  
1/2 كاس من الحليب الكامل

وجبة الصباح الخفيفة  
1/4 تورتيلا من دقيق القمح الكامل  
بيضة مسلوقة واحدة

الغداء  
اونصة واحدة من لحم الديك الرومي واونصة واحدة من مكعبات الجبن  
4 قطع بسكويت من دقيق القمح الكامل  
1/4 كاس من الفاصوليا الخضراء  
1/2 حبة موز  
1/2 كاس من الحليب الكامل

العشاء  
من ملعقة مائدة إلى ملعقتين من لحم الدجاج المطبوخ  
1/4 كاس من البروكولي المطبوخ  
1/4 كاس من الجزر المطبوخ  
1/4 كاس من الأرز البني  
1/2 كاس من الحليب الكامل

الوجبة الخفيفة  
من مربعين إلى 3 بسكويت جراهام  
1/4 كاس من الحليب الكامل



## حان الوقت لتناول الطعام من كاس!

بعد عيد الميلاد الأول، تستخدم الرضاعة كمصدر لكي يشعر الطفل بالراحة أكثر من كونها وسيلة للتغذية. ابدئي الطعام مع قرب نهاية السنة الأولى حتى يستغني طفلك عن الرضاعة مع بلوغه 14 شهراً.

جربي هذه الخطوات الثلاث:

- الطعام من زجاجات الرضاعة النهارية
- الطعام من زجاجات الرضاعة عند الاستيقاظ
- الطعام من زجاجات الرضاعة عند النوم

انتظري أياماً قليلة بين كل خطوة وأخرى لمساعدة طفلك على التعود على التغيير في النظام.

أفكار مفيدة من بعض الأمهات لجعل هذا التحول أمراً أكثر سهولة:

- تخلصي من زجاجات الرضاعة أو خبئها. لا تقدمي الحليب إلا في كاس.
- قدمي وجبة خفيفة أو عادية بدلاً من الرضاعة؛ وعلى سبيل المثال، بدلاً من رضاعة الصباح، قدمي الإفطار مع كاس من الحليب الكامل.
- جربي الكاس غير القابل للسكب. واستخدمي كاساً بمقبضين وقاع ثقيل.
- غيري نظام مواعيد النوم. قدمي لطفلك شيئاً مريحاً مثل دب لعبة أو اقرني له في كتاب بدلاً من إعطائه زجاجة الرضاعة.

قدمي له الكثير من المديح والدعم الإيجابي، مثل ”أنت الآن ولد كبير، وتستطيع استخدام الكاس كما تفعل ماما.“

إذا لم يستطع طفلك الشرب من الكاس، تحدثي إلى طبيبك.

العصير والحليب قد يجعل طفلك يشعر بالامتلاء. وشرب كميات زائدة من الحليب أو العصير قد يجعل طفلك أقل جوعاً وأقل طلباً للأطعمة الأخرى مثل الفواكه والخضروات.

إذا رفض طفلك شرب الحليب في كاس، من الممكن أن يحصل على الكالسيوم من:

- اللبن أو الجبن
- المأكولات والمشروبات المضاف إليها كالسيوم، مثل الحبوب
- الأطعمة التي يدخل الحليب في تكوينها، مثل دقيق الشوفان، أو البطاطا المهروسة أو البودينج

”استخدام زجاجة الرضاعة بعد إتمامي

سنة من عمري يمكن أن يؤدي إلى:

- تسوس أسناني
- انخفاض نسبة الحديد في دمي
- من زيادة كمية الحليب عن اللازم
- زيادة كبيرة في وزني“



WIC #1283 Arabic (12/10)

## دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن

صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص/العمل الإيجابي يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

هناك صيغ بديلة من هذه النشرة لذوي الإعاقات، يمكن الحصول عليها عن طريق الاتصال بدائرة الصحة وخدمات كبار السن في ميزوري، على هاتف رقم 6204-751-573. الأشخاص الذي يعانون من صعوبات في السمع والكلام يمكنهم الاتصال بهاتف رقم 711.

