



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

تغذية الرضع والأطفال Infant & Toddler



تغذية الرضع والاطفال

جدول الرضاعة

عدد الرضعات خلال اليوم	كمية الرضعة	العمر
١٠ - ٦	٩٠ - ٦٠ مل	من الولادة الى الشهر الاول
٧ - ٥	١٥٠ - ١٢٠ مل	شهرين
٥ - ٤	١٨٠ - ١٢٠ مل	٤ إلى ٦ أشهر
٥ - ٣	٢٥٠ - ١٨٠ مل	٦ إلى ٨ أشهر
٤ - ٣	٢٥٠ - ١٨٠ مل	٨ إلى ٩ أشهر
٣ - ٢	٢٥٠ - ١٨٠ مل	٩ إلى ١٢ أشهر

النظام الغذائي للطفل من عمر ستة إلى تسعة أشهر

- يمكنك إدخال الأطعمة الصلبة (الأطعمة المكملية) في عمر ٦ أشهر إذا كان طفلك جاهز لبدء تناول الأغذية الصلبة وذلك عندما:
- يزداد وزن الطفل بما يقارب ضعف وزن الولادة .
- يمتلك سيطرة جيدة على الرأس والرقبة
- يتمكن الطفل من الجلوس مع بعض الدعم
- يظهر اهتماما بما حوله من أطعمة.
- عندما يستطيع الطفل المضغ.
- يغلق فمه حول الملعقة .

عند بدأ الطفل بتناول الطعام يستحسن البدء بملعقة طعام صغيرة و ببطء . قد يأكل الطفل نصف الكمية من المرة الاولى وهذا طبيعي لأنه يحتاج تدريب وممارسة .



التغذية المناسبة والصحية لطفلك خلال السنة الأولى من الحياة في غاية الأهمية لأن الطفل ينمو بسرعة خلال السنة الأولى أكثر من أي وقت آخر في حياته. فخلال الستة أشهر الأولى يحتاج الطفل إلى حليب الثدي أو الحليب الصناعي . خلال نمو طفلك ابدئي بإدخال عادات الاكل الجيدة في هذه المرحلة فذلك سوف يساعده على النمو و إتباع أسلوب أكل صحي في بقية حياته.

النظام الغذائي للطفل من عمر الولادة إلى ٦ أشهر خلال الستة أشهر الأولى من الحياة يحتاج الرضيع إلى حليب الثدي فقط او الحليب الصناعي لتلبية جميع احتياجاته الغذائية. حسب توصيات الأكاديمية الأمريكية للأطفال ومنظمة الصحة العالمية. لأن المعدة في طور النمو ولا تتقبل الطعام الصلب.

توفر الرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد لطفلك فيحتوي حليب الثدي على عناصر غذائية متوازنة تساعد على النمو ليصبح طفل قوي وصحي يمتلك مناعة قوية. وكذلك بعض المواد الغذائية في حليب الثدي تحمي طفلك من بعض أمراض الأطفال الشائعة و الالتهابات. و تقلل من نسبة حدوث الحساسية للأغذية.

- يحتاج حديثي الولادة الى الرضاعة الطبيعية من ٨ إلى ١٢ مرة في اليوم الواحد (كل ٢ إلى ٤ ساعات) والحد الأدنى للرضاعة من كل ثدي هو ٢٠-٣٠ دقيقة قبل أن ينتقل إلى الثدي الآخر.

• مع الحليب الصناعي يحتاج الطفل إلى ما يقارب ٦ إلى ٨ رضعات في اليوم الواحد. يبدأ حديثي الولادة بتناول ٦٠ إلى ٩٠ مل من الحليب. كما هو الحال مع الرضاعة الطبيعية. ومع تقدم الطفل بالعمر تقل عدد الرضعات ولكن تزداد كمية الحليب إلى ما يقرب من ١٨٠ إلى ٢٥٠ مل لكل رضعة.

- يجب على الأم المرضعة الالتزام بالتغذية الجيدة لضمان استمرار إدرار الحليب .

• خلال ٦ أشهر الأولى لا يحتاج الرضيع إلى الماء حتى تقدم الأطعمة الصلبة .

عند إدخال الأطعمة الجديدة يجب أن يوضع في الاعتبار:

- ينبغي تقديم نوع واحد من الطعام كل ٣ أيام و عند تقبله تقدم اطعمة اخرى .
- ينبغي إعطاء كمية صغيرة من الطعام في البداية وزيادتها تدريجيا حسب تقبل الطفل .
- لا تجبري طفلك على نوع طعام معين ولكن حاولي تقديمه لاحقا في فترة أخرى
- تجنبي الأطعمة الحارة و المقلية
- نوعي الأطعمة لزيادة تقبل الطفل لها
- مع تقدم الطفل بالعمر يزداد تقبله لنوع ونكهة وقوام الطعام المقدم له .
- تجنب الأطعمة التي قد تؤدي للاختناق مثل : المكسرات و العنب والجزر
- الفواكه والخضار يجب ان تكون مهروسة مع الماء في البداية و تتغير كثافتها حسب تقبل الطفل وتقدمه بالعمر .
- قد يكون الطفل اختياري وصعب الارضاء فيما يتعلق بالطعام وقد يحتاج ذلك جهد من الآباء لتحقيق المطلوب .
- بعد ٨ أشهر ليس من الضروري ان يطبخ طعام الطفل بشكل منفصل . يمكنك تعديل الوجبات العائلية لتكون مناسبة لطفلك من ناحية القوام والنكهة .

- إدخال الأطعمة في وقت مبكر جدا قد تؤدي إلى الحساسية الغذائية.
- أبدأ بالأرز أو حبوب الأرز ثم الخضار الحلوة مثل القرع والبطاطا والجزر.
- حبوب القمح ليست مناسبة في هذه المرحلة المبكرة ولكن يمكن تقديمها ابتداء من الشهر التاسع.
- يجب إعطاء الطعام عن طريق المعلقة و يمنع وضعة في زجاجة الرضاعة لتعزيز وظيفة الحركة عن طريق الفم.
- يمنع إضافة أو السكر أو الملح.
- يمنع إعطاء الطفل العسل خلال السنة الأولى لاحوائه على بكتيريا قد تسبب تسمم غذائي
- اعتاد الطفل على استخدام حلمة المص وقد يحتاج إلى وقت لتعلم البلع .
- دفع الطفل للمعلقة خارج فمه لا يعني عدم تقبله للطعام بل يحتاج الى وقت لكي يعتاد على استخدام المعلقة.





نصائح للأطعمة التي يمكن تناولها:

- النشويات: حبوب الأرز، دقيق الشوفان، والأرز غالباً لا تسبب الحساسية.
- الفواكه، مثل: الموز، التفاح، الكمثرى.
- الخضار: دائماً يجب تقديمها مطبوخة حتى بعد ١٢ شهراً من العمر أو عندما يستطيع الطفل المضغ جيداً لتجنب الاختناق.
- اللحوم: يقدم اللحم مطبوخ و مهروس مع تجنب إعطاء اللحوم أو الأسماك النيئة.
- الألبان: تعطى من عمر ٨ أشهر تقريباً.

جدول تقديم الأطعمة للطفل

المجموعة الغذائية	٦ إلى ٨ أشهر	٨ إلى ١١ شهر	١٢ شهر
النشويات	حبوب اطفال مدعمة بالحديد مثل السيريلاك بالأرز (أرز) الكمية : ٣ إلى ٤ ملاعق طعام	حبوب مدعمة بالحديد مثل السيريلاك بالأرز (الأرز) . البسكويت، الخبز) الكمية : ٤ إلى ٦ ملاعق طعام	المعكرونة، حبوب القمح مثل السيريلاك بالقمح الخبز الأرز الكمية : ٤ إلى ٦ ملاعق طعام
الخضروات	خضار مهروسة : البطاطس، جزر، القرع، الكوسا، البازلاء الكمية : ١ إلى ٢ ملعقة طعام	خضار مهروسة الكمية : ٣ إلى ٤ ملاعق طعام	خضار مهروسة الكمية : ٣ إلى ٤ ملاعق طعام
الفواكه	فواكه مهروسة بدون قشر الكمية : ١ إلى ٢ ملعقة طعام	فواكه مهروسة بدون قشر الكمية : ٣ إلى ٤ ملاعق طعام	فواكه مهروسة بدون قشر الكمية : ٣ إلى ٤ ملاعق طعام
اللحوم و البقوليات	دجاج ، لحم	لحم، دجاج، صفار البيض بقوليات مطبوخة: كالحمص، العدس، الفول الكمية: ربع كوب	لحم، دجاج، بيضة كاملة، سمك، بقوليات مطبوخة: كالحمص، العدس، الفول الكمية: ربع كوب
الحليب ومنتجاته	رضاعه طبيعية أو حليب صناعي	رضاعه طبيعية أو حليب صناعي مدعم بالحديد، جبن، زبادي	رضاعه طبيعية أو حليب صناعي مدعم بالحديد، جبن، زبادي

مثال لقائمة طعام الطفل من عمر ٦ إلى ٨ أشهر

الصباح الباكر:

- حليب الأم أو حليب صناعي ١٨٠ - ٢٤٠ مل

القطور:

- حليب الأم أو حليب صناعي ١٨٠ - ٢٤٠ مل
- حبوب إفطار الأطفال مثل السيريلاك ١ إلى ٢ ملعقة طعام

وجبة خفيفة:

- خضار أو فواكه مهروسة ١ إلى ٢ ملعقة طعام

الغداء:

- أرز أو حبوب الإفطار ١ إلى ٢ ملعقة طعام
- خضار مطبوخة ومهروسة ملعقة طعام واحدة
- دجاج أو لحم مهروس ملعقة طعام واحدة

وجبة خفيفة:

- حليب الأم أو حليب صناعي ١٨٠ - ٢٤٠ مل

العشاء:

- حبوب الأطفال ١ إلى ٢ ملعقة طعام
- فواكه مهروسة ملعقة طعام واحدة
- دجاج مهروس ملعقة طعام واحدة

قبل النوم:

- حليب الأم أو حليب صناعي ١٨٠ - ٢٤٠ مل

مثال لقائمة طعام الطفل من عمر تسعة إلى اثني عشر شهراً

الصباح الباكر:

- حليب الأم أو حليب صناعي ١٨٠ - ٢٤٠ مل

القطور:

- حبوب الأطفال أو أرز من ٢ إلى ٣ ملاعق طعام.
- دجاج أو بقوليات من ٢ إلى ٣ ملاعق طعام.
- خضار أو فواكه مهروسة ٤ ملاعق طعام أو عصير الفاكهة الطبيعي.

الغداء:

- حبوب الأطفال أو الأرز من ٢ إلى ٣ ملاعق طعام
- دجاج أو لحم أو بقوليات من ٢ إلى ٣ ملاعق طعام
- خضار أو فواكه مهروسة من ٢ إلى ٦ ملاعق طعام

وجبة خفيفة:

- فواكه مهروسة ٢ إلى ٦ ملاعق طعام

العشاء:

- حبوب الأطفال أو الأرز من ٢ إلى ٣ ملاعق طعام.
- دجاج أو لحم أو بقوليات من ٢ إلى ٦ ملاعق طعام.
- خضار أو فواكه مهروسة ٢ إلى ٦ ملاعق طعام.

قبل النوم:

- حليب الأم أو حليب صناعي





حساسية الطعام

بعض الأطعمة قد تسبب حساسية أَدْخِلِهَا لمدّة ٣ أيام لتقييم رده فعل الجسم و تحسسه. و هي: الحليب، والبيض، والفاول السوداني، السمك، المحار، والقمح، وفول الصويا. الأعراض التي قد تشير إلى التحسس من المواد الغذائية هي:

- الطفح حول الفم أو فتحة الشرج
- فرط النشاط أو الخمول
- سيلان الأنف
- تهيج الجلد
- التهابات
- الإسهال أو مخاط في البراز
- الإمساك
- احمرار العين و محيطها
- احمرار الوجه والخدين
- التهابات الأذن

النظام الغذائي للطفل من عمر سنة إلى ثلاثة سنوات

يحتاج الطفل من ١٠٠٠ إلى ١٤٠٠ سعرة حرارية خلال اليوم وتختلف حسب اختلاف حجم الطفل وعمره ونشاطه الحركي. يواجه الأهالي صعوبة في تناول أطفالهم الكمية الكافية من الطعام لذلك يفضل إعطائهم أطعمة عالية السعرات الحرارية.

توفير وجبات صحية ومتوازنة يساعد على تجنب اضطراب او قلة تناول الطعام خلال اليوم .
يسمح بتناول الحليب البقري الطازج بعد إكمال الطفل سنته الأولى.

جدول أطعمة الطفل من سنة إلى ثلاثة سنوات

المجموعات الغذائية	الاحتياج اليومي لعمر السنة	الاحتياج اليومي لعمر ٢ إلى ٣ سنوات	تشمل الحصة
النشويات	٦ حصص	٤ إلى ٦ حصص	شريحة خبز ١ كوب حبوب إفطار نصف كوب أرز مطبوخ أو معكرونة
الخضار	٣ حصص	٣ حصص	نصف كوب خضار مطبوخة أو ١ كوب سلطه خضراء
الفواكه	٣ إلى ٤ حصص	٢ حصص	تشمل ١ حبة متوسطة الحجم أو نصف كوب عصير
الحليب والالبان	٢ إلى ٣ حصص	٢ حصص	١ كوب حليب أو لبن أو زبادي ملعقتان من جبن
اللحوم والبقول	٢ حصص	٢ حصص	ملعقتان لحم أو دجاج أو سمك ربع كوب بقوليات مطبوخة كالحمص، العدس، الفول بيضه واحدة
الدهون	غير محدد	٣ حصص	١ ملعقة طعام زيت
الخلويات	كمية قليلة	كمية قليلة	



