

Foods to Grow On



Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
Telephone: 573-751-6204

طبقاً للقانون الفيدرالي وسياسة وزارة الزراعة الأمريكية يحظر على هذه المؤسسة التمييز على أساس العنصر أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو السن أو الإعاقة. تقديم شكوى بشأن التمييز اكتب إلى
USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building,
1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410
أو اتصل بـ ٢٠٢-٧٢٠-٥٩٦٤ (صوت) وهاتف للصم (TDD). تدرج USDA ضمن أصحاب الأعمال
الذين يتوجهون مبدأ تكافؤ الفرص.

يمكن الحصول على الصيغ البديلة لهذه النشرة والخاصة بالأشخاص المعاقين بالاتصال بـ
Missouri Department of Health and Senior Services على هاتف رقم ٢٠٤-٧٥١-٥٧٣.
وبالنسبة للمواطنين الذين لديهم إعاقات في السمع والكلام على هاتف رقم ٢٩٦٦-٧٣٥-٨٠٠.
هاتف صوتي رقم ٢٦٤٤-٧٣٥-٨٠٠.
ينتهي صاحب أعمال سياسة تكافؤ الفرص / العمل الإيجابي
يتقدم الخدمات على أساس عدم التمييز.
#638/10-05

من الولادة حتى الشهر ١٢

Birth to 12 Months

نصائح حول الأطعمة



أفضلية النمو من الولادة حتى الشهر ١٢

يقدم هذا دليل معلومات غذائية للوالدين ولمن يعتني بالأطفال. فالغذاء أمر هام للنمو البدني والذهني لطفلك.

ت تكون عادات تناول الطعام في مرحلة مبكرة للغاية. ويستطيع الوالدان أن يساعدوا الأطفال على تطوير العادات الغذائية الحسنة من خلال توفير الأطعمة المغذية في جو لطيف.

هذا الكتب ما هو إلا دليل. يختلف نموذج تناول الطعام لكل طفل تبعاً لمعدل النمو، والسن، والنشاط، والكثير من العوامل الأخرى. فإذا كان لديك أي استفسار حول المعلومات الموجودة في هذا الدليل، فاسألي طبيبك، أو ممرضتك، أو أخصائي التغذية، أو أخصائي الأنظمة الغذائية المسجل.



- قدمي لطفلك كميات قليلة من الطعام. فالكميات الكبيرة لا تشجع الطفل على تناول الطعام.
- إذا كان طفلك لا يحب أطعمة معينة، تأكدي من تقديمها له من حين لآخر. فتناول الطفل للطعام يتغير بصورة متكررة.
- قدمي طعاماً جديداً مع الطعام الذي يحبه طفالك.
- لا تقدمي الوجبات الخفيفة في وقت قريب من وقت الوجبات الرئيسية. فربما لا يأكل طفلك جيداً إذا تم تقديم الوجبات الخفيفة له في وقت قريب من وقت الوجبات الرئيسية.
- تجنبى الحلوى ورقاقات البطاطس.
- لا تضعى طفلك على السرير ومهى زجاجة حليب أو عصير أو أي سوائل حلوة. فقد يؤدي ذلك إلى تسوس الأسنان، والفقدان المبكر لأسنان الطفل، وقد يتسبب أيضاً في الإصابة ببعض الأمراض.
- تجنبى الأطعمة الصلبة أو المستديرة التي قد تؤدي إلى الاختناق مثل السجق والعنبر والمكسرات والحلوى الصلبة والزبيب والفشار وقطع التفاح والجزر غير المطهي والقرنبيط والفجل.
- تجنبى الأطعمة التي قد تحل محل الأطعمة الغذائية وتشجع على تناول الأطعمة الحلوة بكثرة مثل الكعك المحلى بالسكر والفتافيت والحبوب المغطاة بالسكر والحلوى والكعك والمشروبات الغازية، ومشروبات الفواكه ذات النكهة الصناعية.
- لا تعطي العسل لطفلك.

حول الخضروات والفواكه التي قد تسبب الاختناق

نظرًا لخطورة الاختناق، لا تقدمي لطفلك الخضروات والفواكه التالية:

- الخضروات النبتة (وتشمل الفاصولياء الخضراء والباذنجان والكرفس والجزر... الخ)
- حبوب الذرة الكاملة، المطبوخة أو النبوتة
- القطع الكاملة من الفاكهة المعلبة
- القطع الصلبة من الفاكهة النبتة مثل التفاح أو الكمثرى أو البطيخ
- حبات العنبر الكاملة أو التوت أو الكرز أو قطع البطيخ أو حبات الطماطم (قطيعي هذه الأكلات إلى أربع مع إزالة النواة والبذرة، قبل أن تطعميها للأطفال الأكبر سنًا)
- الأطعمة الجافة غير المطبوخة (بما في ذلك الزبيب)

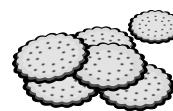


١٠ إلى ١٢ شهراً

طفلك الجديد



قدمي لطفلك:	
حليب الأم	من ٤ إلى ٢٤وجبات كل ٢٤ ساعة أو حسب الطلب.
أو	
الحليب الصناعي المضاف إليه الجديد	من ٢٠ إلى ٢٤ اونس كل ٢٤ ساعة
حبوب الأطفال	من ٨ إلى ١٠ ملاعق كبيرة يومياً
مخلوطة بحليب الأم أو الحليب الصناعي	
الخضروات	من ٦ إلى ١٢ ملعقة كبيرة يومياً
الفواكه	من ٦ إلى ١٢ ملعقة كبيرة يومياً
عصير الفاكهة	من ٤ إلى ٦ اونس يومياً
اللحم / بدائل اللحم	من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة يومياً
بيضة بالكامل	عند الشهر الثاني عشر
الخبز المحمر الجاف	نصف قطعة أو قطعة في اليوم
المكرونة أو النودلز	من ٤ إلى ٦ ملاعق كبيرة



يجب أن يأكل طفلك معظم الأطعمة من المائدة ويتعلم إطعام نفسه. وسيلقط الطفل الطعام بأصابعه، وربما يستخدم الملعقة. توقع أن يكون طفلك غير منظم وهو يتعلم إطعام نفسه.

أطعمة الأصابع - الجزر المطبوخ (قطعي الجزر إلى أربع)، الفاصوليا الخضراء المطبوخة، وقطع الموز، وقطع الكمثرى، وقطع الخوخ، والبطيخ (بدون بذر) والشمام (بدون بذر)، وقطع الجبن، والبسكويت الطري والمكرونة.

تناقص الشهية للطعام - قرب نهاية العام الأول، سيتوقف طفلك عن النمو نمواً بشكل سريع وتقل شهيته للطعام. وستلاحظين أن طفلك لا يشرب الكثير من الحليب الصناعي أو

قد يحتاج طفلك من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع أو ربما أطول من ذلك حتى يعتاد على برنامج التغذية. ويمر الكثير من الأطفال بفترة جوع أو نمو مفاجئ في حوالي فترة الأسبوعين إلى الأربعة أسابيع من العمر. وعادة ما يبكي الأطفال عند الجوع، ولكن ليس كل بكاء يعد طلباً للطعام. فالילדים ي يكون عندما يحتاجون إلى التجشؤ، أو يريدون أن يُحملوا، أو يريدون تغيير حفاظاتهم، أو يريدون أن يرضعوا.

لا يعني أن الطفل البدين طفل يتمتع بالصحة. فالتجاذبة المفرطة خلال السنة الأولى من العمر قد تكون بداية لمشاكل تغذية تدوم طوال العمر.

وبالنسبة للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية، ينصح بأن توقظي طفلك كل ساعتين إلى ثلاثة ساعات (بالنهار والليل) في الأسبوع الأول من العمر إذا كان الطفل ينام لفترات طويلة. فإذا قاوم طفلك يساعدك على إدرار الحليب. بوجه عام، يستيقظ الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية كل ساعتين ونصف إلى ثلاثة ساعات.

بالنسبة للأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية، ينصح بأن توقظي طفلك كل ثلاثة ساعات (بالنهار والليل) في الأسبوع الأول من العمر إذا كان الطفل ينام لفترات طويلة.

قد يستغرق إطعام طفلك من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة. استرخي وتمتعي بطفلك. احملي طفلك دائمًا في وضع مريح وقربك منك. وفي مواعيد الإطعام يحصل الأطفال على التغذية من الطعام وعلى الحب من الأشخاص الذين يطعمونهم. يتضاعف وزن معظم الأطفال بعد مرور أربعة إلى ستة أشهر مما كانوا عليه عند ولادتهم. و يصل إلى ثلاثة أضعاف بمرور اثني عشر شهراً.

بعض الـ ١٥ الشهور

قدمي لطفالك:

حليب الأم من ٢ إلى ٥ وجبات كل ٢٤ ساعة أو حسب الطلب
أو

الحليب الصناعي المضاف إليه الحديد من ٢٦ إلى ٣٤ اونس كل ٢٤ ساعة
حبوب الأطفال من ٨ إلى ١٢ ملعقة كبيرة يومياً
مخلوطة بحليب الأم أو الحليب الصناعي

الخضروات من ٦ إلى ١٠ ملاعق كبيرة يومياً
الفواكه من ٦ إلى ١٠ ملاعق كبيرة يومياً
عصير الفاكهة ٤ اونس يومياً
اللحم/بدائل اللحم من ١ إلى ٣ ملاعق كبيرة يومياً
الخبز المحمص الجاف حسب الحاجة

أضيفي: الجبن واللبن

الجبن

• الجبن القربيش والجبن الأصفر الناعم

اللبن

• خالي من البذور وقشر الفاكهة وبدون إضافات



شجعي للأطفال في هذا السن على إطعام أنفسهم بقطع من الفواكه والخضروات المطهية. وقدمي لهم أيضاً القطع الصغيرة من الهايمبورجر ورغيف اللحم الطري، والدجاج الطري، وسمك التونة (المعبأ في الماء) وقطع اللحم البقرى الطري.



الرئاسة الطبيعية

نصائح حول الرضاعة الطبيعية:

- أغسل يديك قبل إرضاع طفلك.
- أوجدي مكاناً مريحاً لإرضاع طفلك حتى تشعر بالاسترخاء.
- أكثر الأوضاع شيوعاً يطلق عليه مسكة السرير. يجب أن يكون الطفل على جانبه، مواجهًا لك، المعدة إلى المعدة.
- أمسكي ثديك في وضع حرف (C) بوضع أصابعك تحت ثديك وإصبع الإبهام من أعلى.
- مرري الحلمة أمام شفتين طفلك حتى يفتحها فتحاً كبيراً. ويجب أن يلقم الطفل الحلمة بأكملاها وحوالى بوصة من الهالة (المنطقة الداكنة حول الحلمة) في فمه. وعندما يتعلق الطفل، قريبة من جسمك. فيجب أن يلمس أنف الطفل وذقنه ثديك.
- قد يرغب الطفل في أن يرضع من ثدي واحد أو من الثديين. انتظري حتى يتوقف طفلك عن الرضاعة ويترك الثدي قبل أن تتحول إلى الجانب الآخر. إذا رضع طفلك من جانب واحد فقط، ابدي بالجانب الآخر في المرة التالية.
- اتركي طفلك يرضع كما يريد. تكون الرضاعة المثالية لحديثي الولادة من ٨ إلى ١٢ مرة كل ٢٤ ساعة.
- لا يحتاج طفلك إلى حليب صناعي أو مياه. فحليب الأم هو الطعام الأمثل.
- حاولي دائمًا أن تجعلي طفلك يتجلساً بعد إرضاعه من كل ثدي، رغم أن بعض الأطفال قد لا يتجلسون بعد كل عملية إرضاع.
- يجب أن يكون لحديثي الولادة حوالي من ست إلى ثمان حفاظات مبللة وأن يتبرزوا مرتين على الأقل يومياً.
- يمكنك العودة إلى العمل والاستمرار في الرضاعة الطبيعية من خلال ضخ الحليب والاحتفاظ به في الثلاجة أو الفريزر حتى تحتاجينه.

للحصول على معلومات حول ضخ الحليب وتزيينه استشيري مزود الرعاية الصحية، أو أخصائي النساء والأطفال، أو أخصائي التغذية أو أخصائي الإرضاع.

الرئاسة للصناعات

نصائح حول الرضاعة الصناعية:

• حضري الحليب الصناعي طبقاً للتوجيهات الموجودة على البطاقة.

• استخدمي الماء المغلي أو المبأفي زجاجات حتى يصبح عمر طفلك من أربعة إلى ستة أشهر. وفي معظم الحالات يكون استخدام مياه الصنبور بعد ستة أشهر من العمر لا يأسه به.

• يجب أن تكون فتحات الحلمات كبيرة بدرجة كافية لكي يمر الحليب بسهولة ولكنها ليست كبيرة جداً لكي لا يخرج الحليب بسرعة شديدة لطفلك.

• يجب تغطية علب الحليب الصناعي السائل مع وضعها في الثلاجة فوراً. استخدمي الحليب الصناعي المثلج خلال 48 ساعة.



• إذا لم يكن لديك ثلاجة فاستخدمي الحليب الصناعي الباردة. واصنعي زجاجة واحدة فقط من الحليب الصناعي عند الحاجة إليها لكل عملية إرضاع.

• لا تحفظي الغذاء المتبقى في الزجاجة لاستخدامه في اليوم التالي.

• لا تجبري طفلك على شرب الزجاجة كلها في كل مرة. إرغام الطفل على الرضاعة قد يتسبب في مشكلات غذائية عندما يكبر الطفل.

• عند إرضاع الطفل أميلي الزجاجة بحيث تمتلئ الحلمة بالحليب الصناعي.

• خلال الرضاعة، سيبتلع الطفل بعض الهواء. يساعد التخشُّق الطفل إخراج الهواء المحبس. يجب مساعدة حديثي الولادة والأطفال الصغار على التخشُّق في كل مرة يشربون فيها مقداراً قليلاً من الحليب الصناعي.

• لا تسيندي زجاجة إرضاع الأطفال خلال الرضاعة. اجعلني وقت الرضاعة وقتاً دافئاً وممتعاً لك ولطفلك.

• لا تغطي الحلمة بالسكر أو أي محليات أخرى لجعل الزجاجة مقبولة.

• لا تصنعي الحليب الصناعي في الفريزر.

• لا تستخدمي فرن الميكروويف لتسخين الزجاجة أو الحليب الصناعي.

الأكثر من ٧ إلى ٨ أشهر

الفول المجفف

- يعد الفول بديلاً جيداً للحم. يجب طهي الفول حتى يصبح طرياً، وعدم إضافة أي توابل أو دهون.
- ضعي الفول المطهي في منخل لإزالة القشر. اجعليه غير سميك بإضافة ماء الفول الناتج عن الطهي.

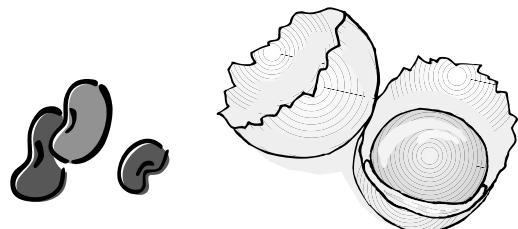
صفار البيض

- استخدمي صفار البيض فقط. ولا تطعمي الطفل ببياض البيض حتى يبلغ عامه الأول لاحتمال إصابته بالحساسية.
- اهرسي الصفار المطهي جيداً بشوكة وأضيفيه إلى قليل من حليب الأم أو الحليب الصناعي.
- يمكنك البدء بملعقة شاي واحدة من صفار البيض ثم زيادة الكمية تدريجياً كل يوم حتى يأكل الطفل صفار البيض بأكمله.

الحليب الصناعي في كوب

- استخدمي كوباً بلاستيكياً صغيراً له يد من الجانبين.
- قدمي من 2 أونص إلى 4 أونص أو أقل في كل مرة. وعندما يتعلم الطفل استخدام الكوب، قدميه له مرة واحدة يومياً. وزيدي تدريجياً من استخدامه وقللي من استخدام الزجاجة.

في ذلك العمر، قدمي الطعام من المائدة إلى طفلك. ومن المهم تقديم الأطعمة التي تشجع على المضغ. قللي من الأطعمة المصافة. يمكنك البدء بالأطعمة سهلة الهرس مثل البطاطس المطبوخة، والجزر والموتز، ثم أضيفي الخضروات والفواكه المطبوخة الأخرى.



٧ حِلَبُ الْأُشْهَرِ

٦ حِلَبُ الْأُكْدَمِ حِلَبُ الْأُشْهَرِ

خلال الأشهر القليلة الأولى من العمر يحتاج الطفل فقط إلى حليب الأم أو الحليب الصناعي المضاف إليه الحديد. لا يحتاج طفلك إلى الأطعمة الصلبة قبل أربعة أشهر من العمر لأن:

- حليب الأم والحليب الصناعي يحتويان على كل ما يحتاجه طفلك لينمو ويتمتع بالصحة.
 - طفلك ليس لديه حتى الآن مهارات تناول الأطعمة الجامدة.
 - يزيد إعطاء الأطعمة الصلبة للطفل في وقت مبكر من احتمال تطوير أمراض الحساسية وربما يؤدي إلى الإفراط في تناول الأكل وزيادة الوزن.
- كل طفل مختلف عن غيره؛ ولهذا فإن عدد مرات الإرضاع وكمية الطعام يختلفان من طفل لآخر.



قدمي لطفلك:

حليب الأم

من الولادة حتى

٢ أشهر

٦ إلى ١٠ رضاعات كل ٢٤ ساعة

أو عند الحاجة لمدة لا تقل عن ١٥-١٠ دقيقة

من ٣ إلى ٤ أشهر

٨ إلى ١٠ رضاعات كل ٢٤ ساعة

أو عند الحاجة لمدة لا تقل عن ١٥-١٠ دقيقة

أو

الحليب الصناعي المضاف إليه الحديد

من الولادة إلى شهر واحد

٢٠ إلى ٢٤ اونس كل ٢٤ ساعة

من شهر إلى شهرين

٢٤ إلى ٢٨ اونس كل ٢٤ ساعة

من شهرين إلى ثلاثة أشهر

٢٨ إلى ٣٠ اونس كل ٢٤ ساعة

من ٣ إلى ٤ أشهر

٣٠ إلى ٣٣ اونس كل ٢٤ ساعة

قدمي لطفلك:

حليب الأم من ٤ إلى ٦ وجبات كل ٢٤ ساعة أو عند الطلب.

أو

الحليب الصناعي المضاف إليه الحديد من ٢٦ إلى ٣٢ اونس كل ٢٤ ساعة

حبوب الأطفال من ٦ إلى ٨ ملاعق كبيرة يومياً

مخلوطة بحليب الأم أو الحليب الصناعي

الخضروات من ٤ إلى ٦ ملاعق كبيرة يومياً

الفواكه من ٤ إلى ٦ ملاعق كبيرة يومياً

عصير الفاكهة من ٢ اونس إلى ٤ اونس يومياً

الخبز المحمص الجاف حسب الحاجة

أضيفي: الحليب الصناعي في كوب ولحوم وفول مجفف وصفار البيض

اللحوم

يمكنك البدء بملعقة شاي واحدة من اللحم المصنى بدون إضافات، وزيادة الكمية تدريجياً إلى ملعقتين كبيرتين.

يمكنك شراء اللحم المصنى بدون إضافات مثل الدجاج أو الديك الرومي أو اللحم البقرى بدلاً من الوجبات المكونة من الخضروات واللحوم.

لا تضيفي التوابل مثل الملح أو الفلفل أو الدهن أو المرقة أو صلصة الطماطم (الكتشب).

الخبز المحمص

لا يحتاج الأطفال إلى الكعك أو الحلويات الأخرى لأن السكر يضر بالأسنان.

قد يتكسر اليقسماط إلى قطع صغيرة؛ لهذا، يجب أن تلاحظي طفلك بعناية للتأكد من عدم ظهور أي علامات تدل على الاختناق.



من ٦ إلى ٧ أشهر

قدمي لطفلك:

حليب الأم من ٤ إلى ٦ وجبات كل ٢٤ ساعة أو حسب الطلب.
أو
الحليب الصناعي المضاف إليه الحديد من ٣٠ إلى ٢٢ اونس كل ٢٤ ساعة
حبوب الأطفال من ٤ إلى ٥ ملاعق كبيرة يومياً
مخلوطة بـ**حليب الأم** أو **الحليب الصناعي المضاف إليه الحديد** من ٣٠ إلى ٢٢ اونس كل ٢٤ ساعة
الخضروات المصفاة من ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة أو نصف
برطمان كل ٢٤ ساعة
أضيفي : الفواكه المصفاة، وعصائر الفاكهة والخبز المحمص

الفواكه

- قدمي الفواكه المصفاة، نوعاً واحداً في كل مرة. وابدئي بملعقة كبيرة واحدة، ثم ثلات ملاعق كبيرة يومياً.
- بوجه عام، تكون الحلوي المصنوعة من الفواكه ذات سعرات حرارية أعلى وفيتامينات أقل من الفواكه المصفاة.
- **لا** تقدمي لطفلك الحلوي المصنوعة من الفواكه إذا أضيف إليها السكر.

عصير الفاكهة

- من ٢ اونس إلى ٤ اونس يومياً. استخدمي عصائر الأطفال المضاف إليها فيتامين ج.
- يمكنك البدء بعصير التفاح أو العنبر. **لا** تقدمي لطفلك عصير الموز حتى يبلغ عامه الأول، وذلك للوقاية من أمراض الحساسية المحتملة.
- **لا** تستخدمي الزجاجة لتقديم العصير لطفلك لأنها قد تسبب تسوس الأسنان. قدمي العصير في كوب.
- استخدمي عصائر فاكهة بنسبة ١٠٠٪. **لا** تستخدمي المشروبات المضاف إليها نكهة الفاكهة مثل مشروبات الفواكه ذات النكهة الصناعية أو مشروبات الصودا.



من ٨ إلى ٩ أشهر

هذا هو الوقت المناسب لتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك

قدمي لطفلك:

حليب الأم من ٥ إلى ٨ وجبات كل ٢٤ ساعة أو عند الطلب
أو
الحليب الصناعي المضاف إليه الحديد من ٢٢ إلى ٣٤ اونس كل ٢٤ ساعة
أضيفي : **حبوب الأطفال**

حبوب الأطفال - ينمو جميع الأطفال بمعدلات مختلفة. ويكون طفلك مستعداً لتناول الأطعمة الصلبة إذا:

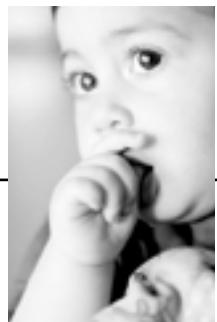
- ✓ كان قادراً على الجلوس معتدلاً وجعل رأسه مرفوعة.
- ✓ فتح فمه عندما يرى الملعقة.
- ✓ لم يدفع الملعقة إلى الخارج بلسانه.

قدمي الحبوب بأول طعام صلب لطفلك. يعد تناول الحبوب تجربة جديدة لطفلك. تمد الحبوب الجسم بالطاقة اللازمة للنمو وال الحديد اللازم لدم صحي.

قدمي حبوب أطفال ذات الحبة الواحدة مثل الأرز، أو الشعير، أو دقيق الشوفان لتجنب الحساسية المحتملة مثل الإسهال والقيء والطفح. وانتظر حتى يبلغ طفلك ثمانية أشهر حتى تعطيه القمح والحبوب المخلوطة والحبوب عالية البروتين.

يمكنك البدء بملعقة كبيرة من الحبوب الجافة وخلطها بملعقتين أو ثلاث ملاعق كبيرة من **حليب الأم** أو **الحليب الصناعي**; واجعليه غير سميك. وبينما يكبر الطفل يمكنك تدريجياً جعل الحبوب أكثر سمكاً، مع زيادة الكمية إلى ملعقتين كبيرتين يومياً.

- استخدمي ملعقة بلاستيكية صغيرة، **ولا** تستخدمي زجاجة أو أداة إطعام الأطفال.
- تخلاصي من الحبوب التي لم تؤكل بعد كل وجبة.
- **لا** يحتاج طفلك إلى إضافة السكر أو السمن النباتي على الحبوب.



٥٠ ٦٠ الشهرين

قدمي لطفلك:

حليب الأم من ٥ إلى ٦ وجبات كل ٢٤ ساعة أو عند الطلب.

أو

الحليب الصناعي المضاف إليه الحديد ... من ٣٢ إلى ٣٤ أونس كل ٢٤ ساعة
حبوب الأطفال من ٢ إلى ٣ ملاعق كبيرة من الحبوب
الجافة يومياً، مخلوطة بحليب الأم أو
الحليب الصناعي

أضيفي: الخضروات المصفاة

الخضروات المصفاة

تعد الخضروات مصدراً لفيتامينات والمعادن الضرورية لكي ينمو طفلك ويكبر. كما أنها توفر الألياف الالازمة للوقاية من الإمساك.

يمكنك البدء بالخضروات المصفاة بدون إضافات، نوع واحد في كل مرة. وكثيراً ما يكون من الأفضل البدء بالخضروات الصفراء/ البرتقالية مثل الجزر والقرع والبطاطا. قدمي له بعد ذلك البازيلا والفاصوليا الخضراء والسبانخ والشمندر.

وبمرور ستة أشهر من العمر، يجب أن يكون من المقبول تناول السبانخ والشمندر والجزر واللفت والكرنب، سواء كانت ممزروعة بالبيت أو مجهزة للبيع تجارياً.

بالنسبة للأطفال الذين لديهم حساسية للمعدلات العالية من النباتات، يجب أن يقدم لهم السبانخ والشمندر والجزر المجهز للبيع تجارياً أو المصفي فقط. وكوقاية عامة لجميع الأطفال، يمكنك إعطاء الطفل ملعقة كبيرة أو ملعقتين من السبانخ أو الشمندر أو الجزر أو اللفت أو الخضروات المحفوظة المزروعة بالبيت أو المعلبة في كل مرة.

يمكنك البدء بملعقة كبيرة من الخضروات المصفاة ثم زيادة الكمية إلى ثلاثة ملاعق كبيرة.

- جريبي نفس الخضروات المصفاة على مدى ثلاثة إلى خمسة أيام، وراقب أي أعراض مثل الإسهال والقيء والطفح. لا تقدمي نوعين جديدين من الطعام في نفس الوقت.
- أطعمة الأطفال المصنوعة بالبيت سهلة التحضير وتتوفر المال.
- لا تضيفي الملح والدهن الزائد والتواجد لطعام طفلك.
- يجب وضع عبوات أطعمة الأطفال المعدة تجارياً في الثلاجة فور فتحها، مع ضرورة استخدامها خلال ٤٨ ساعة.
- سخني فقط الكمية التي يحتاجها طفلك في كل وجبة. ولا تسخني البرطمان كله.
- استخدمي طبقاً صغيراً. لا تطعمي الطفل من البرطمان مباشرة. لا تحفظي الغذاء المتبقى للوجبة التالية.

