

## سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذية المتعلقة بالأغذية التكميلية لعمر دون السنة.

### الحلقة السابعة

### الأغذية التكميلية

عزيزتي الأم / عزيزي الأب

الأغذية التكميلية هي أي غذاء يتم تقديمه للطفل بالاستعانة بالرضاعة الطبيعية بعد الشهر السادس عندما يصبح حليب الأم وحده غير كاف لنموه أي أن الغذاء في هذه المرحلة مكمل للرضاعة الطبيعية وليس بديلا عنها وذلك لتوفير العناصر الغذائية المختلفة التي تتناسب مع احتياجات جسمه في هذه المرحلة من عمره .



shansqatar.com

#### القواعد الأساسية لإدخال الأغذية التكميلية :

- 1 ( البدء بإدخال الأغذية التكميلية على عمر 6 أشهر مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.
- 2 ( تقديم نوعا واحد من الطعام المهدوس في كل مرة وإضافة نوعا جديدا من الطعام كل ثلاثة أيام.
- 3 ( تنويع الأطعمة المقدمة لضمان توفر المواد المغذية : اللحوم، الدجاج، السمك، البيض، منتجات الحليب التي تشكل مصدرا جيدا للكالسيوم، الخضروات والفواكه الغنية بالفيتامينات أو الأطعمة التي تحتوي على المواد الدهنية كونها مصدر مهم ورئيسي للطاقة ، وتجنب الشاي أو القهوة أو أي سوائل محلاة أو المشروبات الغازية.
- 4 ( البدء بكميات قليلة من الطعام مع زيادتها تدريجيا .
- 5 ( تقديم الطعام اللين والرخو في البداية ثم زيادة قوامه تدريجيا .
- 6 ( استخدام الكوب أو الملعقة وعدم اللجوء لزجاجة الرضاعة.
- 7 ( يجب أن يكون الطعام المقدم طازجا ونظيفا و مطهو جيدا وإذا لم يتم وضعه في الثلاجة يجب تقديمه للطفل خلال ساعتين من تحضيره.

- 8 ( الابتعاد عن إضافة السكر أو الملح أو البهارات والتوابل إلى غذاء الطفل.
- 9 ( الحرص على تغذية الطفل خلال مرضه وزيادة عدد الوجبات التكميلية بعد الشفاء مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.
- 10 ( إرضاع الطفل من حليب الأم أولاً ثم تقديم الوجبة الغذائية المعدة له.
- 11 ( تشجيع الطفل على تناول الأغذية التكميلية والجلوس معه، وعدم إجباره على تناول الطعام بل يجب أن يكون وقت الوجبة كافي مفرح ومسلي.
- 12 ( يفضل إعطائه الماء والسوائل بعد إنهاء الوجبة وليس خلالها.
- 13 ( الحرص على غسل الخضار والفواكه جيداً قبل تحضيرها وكذلك غسل يدي الطفل قبل إطعامه.
- 14 ( بعد بلوغ الطفل عامه الأول يمكن أن يقدم له من الطعام المعد للعائلة ولكن ينصح بالاستمرار بالرضاعة الطبيعية.

#### المراجع:

- د. جابي أبو سعدي، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
- مرجع الصور: [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu)