من الشهر ٦ حتى ١٢ شهراً

- أرضعي طفلك من الثدي بقدر ما يريد ليلاً ونهاراً.
- أعطي الأطعمة الأضافية مرتين يومياً بدءً من الشهر السادس وقومي بزيادتها حتى الوصول إلى أربع وجبات.
- أضيفي الوجبات التالية لطفلك مع حليب الرضاعة مثل :

- خبز . كعك . لبن . جبنة . صفار البيض
- أطعمة ذات مصدر حيواني مثال: (لحوم مسلوقة ومهروسة مع قليل من الزيت)
- فواكه وخضار غنية بفيتامين أ مهروسة أو مقطعة ناعماً مثال: الجزر والسبانخ والبازيلاء

- أضيفي الأغذية السابقة تدريجياً حيث نبدأ بإعطاء ٢-٣ ملاعق طعام في الوجبة الواحدة, ثم تزاد تدريجياً حتى
- نصل إلى نصف كوب (الكوب=٢٥٠مل).

قدمي ١-٢ وجبة خفيفة عندما يكون جائعاً مثل: عصير الفواكة المخفف أو

- إذا كان طفلك يرضع حليباً صناعياً, قدمي له وجبة إضافية.
- اتركي الطفل يحاول إطعام نفسه وساعديه.
- يجب أن يكون قوام طعام الطفل ليناً وسهل البلع ولتحقيق ذلك قومي بسلق وهرس الأطعمة قبل تقديمها للطفل

من الشهر ١٢ حتى ٢٤ شهراً

- أعطي ¾ كوب في كل وجبة (الكوب =٢٥٠ مل).
- أرضعي طفلك من الثدي بقدر ما يريد ليلا ونهارا
- قدمي ٣ وجبات يومياً.

- قدمي ١ – ٢ وجبة خفيفة عندما يكون الطفل جائعا.
- شجعي الطفل على تناول الوجبات.
- أعطي وجبات إضافية مما يلي في صحن مخصص للطفل مثل:

- حليب بقر، خبز، كعك، جبنة، بيض
- أطعمة ذات مصدر حيواني مثال: (لحوم مسلوقة ومهروسة معقليل من الزيت)
- فواكه وخضار غنية بفيتامين أ مهروسة أو مقطعة ناعماً مثال:

الجزر والسبانخ والبازيلاء

- أو طعام الأسرة.

لمزيد من المعلومات

يرجى مراجعة فرق الصحة المجتمعية أو زيارة المراكز الصحية

- إذا كان طفلك يرضع حليبا صناعيا قدمي له وجبة إضافية مثل: عصير الفواكة أو فاكهة مهروسة أو البسكويت مع الحليب
- اتركي الطفل يحاول إطعام نفسه وشجعيه ولا تجبريه.

٢٤ شهر فأكثر

- أعطي الطفل ٣ وجبات من طعام الأسرة في صحن مخصص للطفل.
- أعطي كوب في كل وجبة (الكوب = ٢٥٠ مل)
- قدمي ١- ٢ وجبة خفيفة عندما يكون الطفل جائعا.
- تكلمي مع طفلك أثناء الوجبة وحافظي على التواصل البصري معه.

إذا رفض طفلك الأطعمة الجديدة، كرري عرضها عدة مرات يوميا و

- أظهري أنك تحبينها.
- تجنبي أطعام طفلك المكسرات والبزر لأنها تحمل خطر الأختناق
- لاتقدمي للطفل المشروبات الغازية والشاي
- يعطى الحليب البقري لطفل بعد عمر السنة وبعد غلي الحليب البقري

WHOLE OF SYRIA (WoS)
NUTRITION SECTOR
Strengthening Humanitarian response

التغذية التكميلية

لمزيد من المعلومات

يرجى مراجعة فرق الصحة المجتمعية أو زيارة المراكز الصحية

WHOLE OF SYRIA (WoS)
NUTRITION SECTOR
Strengthening Humanitarian response

البدء بإطعام طفلك أغذية متنوعة
بعمر ستة أشهر يحمي طفلك من الأمراض