

الغذاء الذي يتم النمو عليه

من 19 إلى 24 شهراً

يتعلم طفلك أكل الأطعمة الأكثر صلابة. وأصبح 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
 - أمضغ طعاماً أكثر صلابة
 - أستخدم ملعقة بقدر أقل من الفوضى
 - أمسك الكأس بيد واحدة
 - أتعلم استخدام الشوكة في الأكل
 - أستطيع قول "المزيد" و "كفى"

"ساعديني في غسل أسناني بالفرشاة مرتين يومياً، وزيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل كل سنة."

ماذا وكَم تقدمي لطفلك كل يوم		
الحبوب/ الخبز من 2 إلى 3 ملاعق يومياً	الاونصة تعادل: شريحة واحدة من الخبز أو تورتيللا واحدة 1/2 كاس من الأرز المطبوخ أو المكرونة أو الشوفان كاس واحد من حبوب WIC الجافة 5 قطع من البسكويت الرقيق	"أعطني": الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الأسمر، وتورتيللا دقيق القمح أو الذرة الكامل، والشوفان، ومكرونة دقيق القمح الكامل، ودقيق الشوفان أو الأرز البني
الخضروات كاس واحد يومياً	الكاس الواحد يعادل: كاس واحد من قطع الخضروات المطبوخة كاس واحد من عصير الخضروات	نوع من الخضروات الخضراء أو البرتقالية كل يوم، مثل الجزر أو البطاطا الحلوة أو البروكولي خضروات مطبوخة
الفواكه كاس واحد يومياً	الكاس الواحد يعادل: كاس واحد من مكعبات الفاكهة الطرية أو المطبوخة حبة موز صغيرة كاس واحد من عصير الفاكهة الطبيعي 100% 1/2 كاس من الفاكهة المجففة	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
الحليب 2 كاس يومياً	الكاس الواحد يعادل: 1 1/2 اونصة من الجبن 1/3 كاس من الجبن المبشور كاس واحد من اللبن 2 كاس من الجبن القريش	حليب كامل في كاس حتى سن الثانية 16 اونصة تعتبر كمية وفيرة
اللحوم والبقول 1 1/2 اونصة يومياً	الاونصة الواحدة تعادل: 1/2 ساق دجاجة أو 1/2 قرص هامبورجر اونصة واحدة من لحوم الأسماك أو اللحوم الأخرى بيضة واحدة 1/4 كاس من الفاصوليا المطبوخة	لحوم مفرومة مطبوخة جيداً ولكنها غير صلبة بقوليات WIC المطبوخة المهروسة

تناول الوجبات الخفيفة الصحية

- الوجبات الخفيفة تساعد طفلك على النمو. قدمي له:
- شرائح مقشرة من الفاكهة
 - قطعاً من الجبن
 - قطعاً من بسكويت أو التورتيللا أو خبز دقيق الأسمر
 - اللبن أو الجبن القريش



"أحب النظام. أعطني الوجبات العادية والخفيفة في نفس الموعد تقريباً كل يوم."

- قديمي الأطعمة:
- في حجم قطع يمكن تناولها في مرة واحدة أو قطع يسهل على طفلك إمساكها
- بحيث تكون طرية ويسهل مضغها
- وخفيفة وبسيطة مثل اللبن
- وليست ساخنة جداً أو باردة جداً
- احرصي على أن تجربي الأطعمة الجديدة. وربما يستغرق الأمر ما بين 10 إلى 15 يوماً قبل أن يأخذ بعض الأطفال قسمة من الطعام الجديد.
- خصصي وقتاً هادئاً قبل الوجبات العادية والخفيفة. فالأطفال يأكلون بشكل أفضل عندما يكونون في حالة استرخاء.
- كوني مستعدة لاحتمال انسكاب الطعام من طفلك. واحتفظي بمناديل أو مناشف ورقية في مكان قريب.

الأطعمة الصحية والأمنة

قديمي له أنواعاً مختلفة من الأطعمة التالية:

- الفواكه والخضروات الغنية بالألوان، مثل الطماطم، والفلفل الحلو والبرتقال
- الماء والحليب الكامل الدسم والعصائر الطبيعية 100%. قللي من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على قدر كبير من الأملاح والسكريات، مثل الصودا، أو المخبوزات أو شرائح البطاطا المقلية
- الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم، والبقوليات والحبوب المضاف إليها عناصر غذائية

من المفيد إعطاء طفلك هذه الأطعمة بعد أن يكمل عامه الأول

- 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.

تجنبي إعطاء طفلك الأطعمة التي قد تسبب له المرض:

- اللحوم أو لحوم الدجاج أو الديك الرومي أو الأسماك النيئة أو غير المطبوخة جيداً
- البيض النيئ أو غير الناضج
- اللحوم المعلبة (مثل شرائح البولوني، أو لحم الديك الرومي أو الخنزير)، إلا بعد تسخينها إلى درجة الغليان
- العصائر ومنتجات الألبان غير المبسترة — هذه الأشياء ليست معالجة لقتل الجراثيم التي قد تسبب المرض لطفلك

”أحياناً أكل أكثر وأحياناً أكل أقل. قديمي لي كميات صغيرة. وسوف أطلب المزيد إذا كنت لا أزال جوعاناً!“



WIC #1284 Arabic (12/10)

مثال لقائمة الأطعمة والكميات المقدمة

الإفطار	بيضة مقليه واحدة ½ شريحة من خبز الدقيق الأسمر المحمر ½ كاس من الحليب الكامل
وجبة الصباح الخفيفة	¼ إلى ½ كاس من اليوسفي ¼ إلى ½ كاس من حبوب WIC الجافة
الغداء	ساندويتش طري (½ خبز تورتيلا صغيرة من الدقيق الأسمر مع ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من اللحم البقري المفروم) ¼ كاس من الجزر المطبوخ ¼ كاس من شرائح التفاح المطبوخ ½ كاس من الحليب الكامل الدسم
وجبة المساء الخفيفة	3 إلى 4 شرائح من الخيار ½ كعكة أرز
العشاء	الفاصوليا الحمراء والأرز (¼ كاس من الفاصوليا الحمراء مع ¼ كاس من الأرز البني) ¼ كاس من الفاصوليا الخضراء ¼ كاس من مكعبات الشام ½ كاس من الحليب الكامل
الوجبة الخفيفة	2 إلى 3 قطع من بسكويت الدقيق الأسمر ¼ كاس من الحليب الكامل الدسم



إدني العادات الصحية

- تناولوا الخضروات، فالأطفال يقلدون والديههم.
- تناولوا وجباتكم معاً كأسرة.
- اجلسوا على المائدة لتناول الوجبات العادية والخفيفة.
- قديمي ثلاث وجبات، ومن 2 إلى 3 وجبات خفيفة في اليوم في نفس المواعيد تقريباً.
- أطفئي جهاز التلفزيون أثناء تناول الوجبات.
- اغسلوا أيديكم قبل الأكل وبعده.

أفكار مفيدة لوجبات سعيدة

- قرري ما تقدمينه لطفلك ومتى تقدمينه.
- دعي طفلك يترك بعض الطعام في الطبق. طفلك هو الوحيد الذي يعلم كم هو جوعان أو ممتلئ، وسوف يقرر مقدار ما يأكله، حتى وإن كان لا شيء على الإطلاق.
- لا تقدمي له رشوة، ولا تمارسي ألعاباً، أو تجبري طفلك على الأكل.
- استخدمي أطباقاً واكواب وملاعق وشوكات من الحجم الخاص بالأطفال.
- فهذه أنسب للأيدي الصغيرة.
- قديمي لطفلك نوعاً واحداً على الأقل من الأطعمة التي يحبها. فإذا لم تعجبه الأطعمة الأخرى التي تقدم له، سيكون لديه شيء يأكله.

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.

