



التغذية التكميلية



USAID
من الشعب الأمريكي



مشروع التغذية
والصحة المجتمعية



وزارة الصحة

يشكل حليب الأم غذاءً متكاملًا للطفل خلال فترة الستة شهور الأولى من عمره، وعند إتمامه ٦ أشهر (١٨٠ يوم)، تزداد احتياجات الطفل التغذوية ولتلبية هذه الاحتياجات يجب إدخال الأغذية التكميلية للطفل مع ضرورة الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.

الأغذية التكميلية: هي الأطعمة السائلة وشبه الصلبة والصلبة التي تقدم للطفل بعد إتمام الشهر السادس لتلبي مع الرضاعة الطبيعية احتياجاته الغذائية اللازمة للنمو والتطور.

الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين أو أكثر تساعد الطفل على التطور والنمو بشكل قوي وصحي.

لماذا يجب ادخال الأغذية التكميلية للطفل بعد اكمال الشهر السادس؟

تطور الجهاز الهضمي وقدرته على الهضم والامتصاص



استعداد الطفل للبدء بتناول الأغذية التكميلية وذلك بقدرته على التحكم برأسه والجلوس ومدّ يده عند رؤيته الطعام



قدرة الطفل في هذا العمر على مضغ الطعام وإبتلاعه



تطور وظائف الكليتين وقدرتها على التخلص من نواتج الأطعمة



لسدّ احتياجات الطفل الغذائية من الطاقة والعناصر الغذائية المختلفة وخاصة الحديد وفيتامين أ



مصادر الأغذية الغنية بالطاقة

الحبوب ومشتقاتها وتشمل: الأرز
والقمح والدقيق والسميد والخبز
والشوفان ودقيق الذرة (النشا)



الخضروات النشوية مثل البازيلا
والبطاطا والبطاطا الحلوة
واللوبيا



الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون



مصادر الأغذية الغنية بالحديد

تعتبر الأغذية ذات المصدر الحيواني مصادر غنية بالحديد ومهمة للأطفال
لمساعدتهم على النمو بقوة وحيوية

المصادر الحيوانية: كاللحوم، والدجاج، والأسماك، والكبد.
الحديد المتوفر في هذه المصادر يُمتص بسهولة أكثر من
إمتصاصه من المصادر النباتية. يعتبر الكبد مصدراً جيداً ليس
فقط للحديد ولكن أيضاً لفيتامين أ



المصادر النباتية: كالبقوليات (العدس والحمص والفاصولياء
البيضاء)، والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن (مثل السبانخ
والملوخية)، الحديد المتوفر في هذه المصادر لا يُمتص بسهولة
وبحاجة إلى معزز لامتصاصه مثل فيتامين ج (سي). الأغذية الغنية
بفيتامين ج (سي) مثل الحمضيات والفلفل الحلو والبندورة
والفواكه مثل الكيوي والفاولة والجوافة



مصادر الأغذية الغنية بفيتامين أ

ان فيتامين أ ضروري لمناعة الجسم والنمو السليم للطفل والمحافظة على سلامة العيون وسلامة البصر وسلامة الجهاز التنفسي ويجب إضافة مصادره يومياً في وجبات الطفل.

الفواكه والخضروات ذات اللون الأصفر والبرتقالي (مثل الجزر،
والمشمش والكاكا والشمام والمانجا والبطاطا الحلوة)



الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن (مثل السبانخ
والملوخية والخبيزة)



المصادر الأخرى لفيتامين أ وهي:



الحليب والأغذية المصنوعة
من الحليب مثل الجبن
واللبن



اللحوم/ المعاليق
(كبد)



صفار البيض



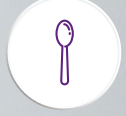
- من المهم للأطفال الصغار (من عمر ٦-٢٤ شهراً) تناول مزيج من الأغذية التكميلية يومياً تشتمل على الأغذية ذات المصدر الحيواني (مثل اللحوم والأسماك والدواجن والبيض) والحليب ومشتقاته والأغذية ذات المصدر النباتي مثل الحبوب والبقوليات والفواكه والخضار الغنية بفيتامين أ مثل الخضروات الورقية الداكنة يومياً بالإضافة إلى الأغذية الغنية بالفيتامين ج (سي) والماء
- عدم إضافة الملح والسكر لطعام الطفل عند بدء تقديم الأغذية التكميلية
- عدم إضافة العسل لوجبات الطفل قبل بلوغه ١٢ شهراً
- قد تكون هناك حاجة إلى إعطاء الطفل مكملات الفيتامينات والمعادن (بعد استشارة الطبيب) إذا لم تتم تلبية احتياجاته منها عن طريق تناول الطعام
- عدم إعطاء الطفل الأغذية التي قد تسبب الإختناق أو الشردقة مثل المكسرات والبوشار
- شجعي الطفل على تعلم تناول الأكل، وقدمي له المساعدة مع التحلي بالصبر
- شجعي الطفل على الشرب والأكل أثناء المرض لمساعدته على التعافي سريعاً وقومي بتوفير المزيد من الطعام بعد المرض لتعويض ما فقده من عناصر غذائية أثناء المرض

الفئة العمرية (٦-٨ شهور)

(٢-٣) وجبات رئيسية يومياً بالإضافة إلى الرضاعة المتكررة من الثدي، مع إضافة ٢-١ وجبة خفيفة إذا رغب الطفل في ذلك



البدء بمقدار ٢-٣ ملعقة طعام ممتلئة، ثم زيادة الكمية تدريجياً إلى ١/٢ كوب سعة ٢٥٠ مل لكل وجبة



البدء بالطعام كثيف القوام كالعصيدة السميكة والطعام المهروس جيداً



الفئة العمرية (٩-١١ شهر)

(٣-٤) وجبات رئيسية يومياً بالإضافة إلى الرضاعة المتكررة من الثدي، مع إضافة ٢-١ وجبة خفيفة إذا رغب الطفل في ذلك



تقديم مقدار ١/٢ كوب سعة ٢٥٠ مل لكل وجبة



تقديم الأطعمة المفرومة أو الأطعمة المهروسة جيداً والأطعمة التي يمكن للطفل التقاطها

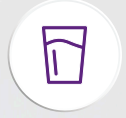


الفئة العمرية (١٢-٢٤ شهر)

(٣-٤) وجبات رئيسية يومياً بالإضافة إلى الرضاعة المتكررة من الثدي، مع إضافة ١-٢ وجبة خفيفة إذا رغب الطفل في ذلك



تقديم مقدار $\frac{3}{4}$ - ١ كوب سعة ٢٥٠ مل لكل وجبة



إطعام الطفل من طعام الأسرة ومن الممكن طحنه أو هرسه (إن لزم الأمر)



