

تغذية طفلك في المرحلة العمرية ما بين 10 و12 شهرًا

لا يزال حليب الأم والحليب الاصطناعي المُدعّم بالحديد مصدرًا مهمًا لتغذية الطفل، حتى بعد البدء في إدخال الأطعمة الجامدة إلى نظامه الغذائي. ابدئي بتقديم الحليب كامل الدسم إلى طفلك عندما يبلغ من العمر عامًا.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية



● استمري في إرضاع طفلك رضاعةً طبيعية متى أراد ذلك.

● تنصح (American Academy of Pediatrics AAP، الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال) باستمرار الرضاعة الطبيعية مع تكميلها بإدخال الأطعمة إلى غذاء الطفل لمدة لا تقل عن عامين أو أكثر، أو للمدة التي ترغب فيها الأم والرضيع.

الرُّضْع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي



يحتاج طفلك إلى ما يقرب من 16 إلى 24 أونصة يوميًا من الحليب الاصطناعي المُدعّم بالحديد. استمري في تقديم الحليب الاصطناعي إلى الطفل في كوب. ينبغي فطام طفلك من الرضاعة الاصطناعية بالقنينة عند بلوغه 12 شهرًا.

ما بين 16 و24 أونصة يوميًا

البروتينات

ما بين 4 و8 ملاعق كبيرة يوميًا. اللحوم الحمراء، أو لحوم الدواجن، أو الأسماك المفرومة أو المُقَطَّعة إلى قطع صغيرة، أو الفاصوليا المطهية المهروسة.

الفواكه

ما بين 8 و12 ملعقة كبيرة يوميًا. الفواكه الطازجة، منزوعة القشر، مُقَطَّعة إلى قطع صغيرة.

الخضراوات

ما بين 8 و12 ملعقة كبيرة يوميًا. قطع الخضراوات الصغيرة المطهية.

الحبوب

ما بين 4 و8 ملاعق كبيرة يوميًا. حبوب الأطفال الغذائية المعتمدة من برنامج WIC. خبز التوست الجاف، أو البسكويت، أو الخبز العادي، أو لفائف الخبز، أو كعك المافن السادة. الأرز المطهي والشعرية المطهية.

تغذية طفلك في المرحلة العمرية ما بين 10 و12 شهرًا

إليك بعض الأمثلة على كيف ستبدو جرعات الوجبات العادية والوجبات الخفيفة على الطبق المُقدَّم إلى الطفل.

الغداء

الأطفال الذين يرضعون
رضاعة طبيعية أو
يتغذون على الحليب
الاصطناعي

4 ملاعق كبيرة من
شرائح الدراق (الخوخ)
المُعلَب غير المُحلى

ملعقتان كبيرتان
من الحبوب
الغذائية
المجففة

3 ملاعق كبيرة من
شرائح البروكلي
المطهية

ملعقتان كبيرتان
من سمك السلمون
المُعلَب

الفطور

الأطفال الذين يرضعون
رضاعة طبيعية أو
يتغذون على الحليب
الاصطناعي

3 ملاعق كبيرة
من شرائح توت
العليق

الوجبات الخفيفة

الأطفال الذين يرضعون
رضاعة طبيعية أو
يتغذون على الحليب
الاصطناعي

4 ملاعق كبيرة من
هريس التفاح

4 قطع من
البسكويت
المصنوع
من الحبوب
الكاملة

3 ملاعق كبيرة من
شرائح الجزر المطهية

العشاء

الأطفال الذين يرضعون
رضاعة طبيعية أو
يتغذون على الحليب
الاصطناعي

3 ملاعق كبيرة من
الشعيرية المُقطَّعة
المطهية

3 ملاعق كبيرة من
الخضراوات المُشكلة
المطهية

3 ملاعق كبيرة من
فاصوليا البينتو
المطهية المهروسة