

# طعام مفيد للأطفال الرضع تحت عمر سنة واحدة



## "طعام جيد للمولود خلال السنة الأولى"

إنه لمن الجيد كذلك أن تتوع بين مختلف أصناف الثريد والعصيدة اللذين تشتريهما، من مختلف الأنواع.

### ثريد وعصيدة الأرز

إن الثريد والعصيدة المعمولين من الأرز قد يحتويان على الزرنيخ. لذلك لا يجب تقديمهما دائماً، بل يجب تنويعهما مع باقي الأصناف ومختلف الأنواع. على سبيل المثال، بالنسبة للأطفال ذوي الحساسية ضد مادة الغلوتين، هناك أنواع محضرة من الذرة يمكن التنويع بها لهم.

### عَيِّرْ في الطعام

أحياناً، قد تكون هناك عناصر ضارة في طعامنا، سواء العناصر الطبيعية أو التلوث. الطريقة الجيدة للتقليل من خطر التعرض للكثير من العناصر الضارة، هي التنويع في الأكل. نقصد بذلك أصنافاً مختلفة من الطعام. ينطبق هذا على كل من الصغار والكبار.

تستند نصائح مصالحة المواد الغذائية عن طعام الأطفال الى عمر سنة واحدة على البحث المجموع، والقصد منها أن تكون وسيلة دعم لك بصفتك أحد الوالدين. أنها مكتوبة لتلائم الأكثرية. ولكن جميع هذه النصائح قد لا تكون مجدية للجميع، بل يمكن أن تحتاج الى ملاءمتها طبقاً لوضع العائلة.



## الستة أشهر الأولى:

الفترة الأولى فترة تتميز بالخصوصية - لأنها مثيرة ورائعة. فيما بعد تشعرين عادة أن هذه الفترة كانت قصيرة جداً، ولكن الأمر قد يكون مرهقاً عندما يكون المرء في زحمة هذه الحالة الرائعة. الكثيرون لا يكونون مستعدين لأن تقودهم حاجات الطفل ولا يتصوروا كيف تكون حالة المرء حين يتم إيقاظه منتصف الليل عندما يريد الطفل أن يتناول غذاءه أو يرغب بأن يشعر بإحساس القرب الحميم.

لكي تسير أمور الحياة اليومية فمن المستحسن أن نجد في نهاية المطاف إيقاعاً يمنح الطفل الأمان ويمنح الوالدين نظاماً لحياتهم. ولأن الحياة تتمحور في البداية على الأكثر حول تناول الطعام والنوم فإن الروتينات تُبنى على مواعيد الوجبات الغذائية.

في الستة أشهر الأولى يكون حليب الثدي أو بديل حليب الأم الطعام الأمثل للطفل. ولكن الطعام لا يتعلق فقط بالتغذية، بل يمنح أيضاً لحظات من القرب الحميم المهم للطفل.

## حليب الثدي

يحتوي حليب الثدي على جميع المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل لينمو ويتطور خلال الأشهر الستة الأولى. الإستثناء الوحيد هو فيتامين دي الذي يحتاج الطفل أن يأخذه بواسطة قطرات فيتامين دي.

عندما يرضع الطفل يتحفز إنتاج الحليب. تبدأ الرضاعة لدى البعض من تلقاء نفسها، بينما تأخذ وقتاً أطول لدى الآخرين. لذلك فمن المهم أن يحصل المرء على المساعدة التي يحتاجها، مثلاً من قسم الولادة، عيادة شؤون الرضاعة أو الممرضة في مركز رعاية الطفولة BVC. لا ترددي في السؤال! توجد اليوم معلومات وفيرة عن كيفية تسهيل عملية الرضاعة. في موقع الويب التابع لمجلس المحافظة [www.1177.se](http://www.1177.se) توجد أيضاً نصائح عملية عن كيفية الرضاعة.

## هل تقلل الرضاعة من خطر الإصابة بالأمراض؟

يحتوي حليب الثدي على مواد تقلل من خطر الإصابة بالالتهابات مثل التهاب الأذن الوسطى وما يُسمى بانفلونزا المعدة. وقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين رضعوا حليب الأم يتعرضون بدرجة أقل لمخاطر الإصابة بالسمنة، ضغط الدم العالي والسكري النمط 2 كالبالغين. يحصل الأطفال الذين يرضعون حليب الأم على الحماية الأكبر، ولكن القليل من رضاعة حليب الأم جيد أيضاً. كما إن خطر الإصابة بالداء البطني (السيلياك) لدى الأطفال في السنوات الأولى من العمر أقل بين الأطفال الذين يتعودون ببطء على الطعام المحتوي على الغلوتين، في الوقت الذي مازالوا يرضعون. ولكن رضاعة حليب الأم لا يقلل من خطر الإصابة بالحساسية.

## إدخار حليب الثدي

الطفل الصغير حساس للعدوى. فإذا كنت ستقومين بحلب حليب الثدي فمن المهم لهذا السبب أن تغسلي يديك أولاً، كي لا تنتقل البكتريا والفيروسات من يديك الى الحليب. ولا يحتاج الحليب الى تبريد بل يمكن وضعه مباشرة في الثلاجة أو المجمدة. يمكن الاحتفاظ بحليب الثدي في الثلاجة لثلاثة ايام كحد أعلى. أما في المجمدة فيحتفظ الحليب بخصائصه لمدة ستة أشهر. ذوّبي حليب الثدي في الماء الساخن أو البارد أو الثلاجة، وليس في درجة حرارة الغرفة. إرمي الحليب المتبقي بعد أن يشبع الطفل.

## هل يتأثر حليب الثدي بما تأكل الأم؟

ما تأكله الأم وتشربه يؤثر على حليب الثدي. يمكنك قراءة المزيد عن هذا في الكتيب "نصائح عن الطعام للمرأة المرضعة" Råd om mat till dig som ammar، الذي يوزع في مركز رعاية الطفولة. كما توجد النصائح في موقع الويب [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

## بديل حليب الأم

إذا كان الطفل لا يرضع حليب الأم فيوجد بديل حليب الأم الذي يمنح الطفل الطاقة والغذاء الذي يحتاجه. إن البديل الموجود للشراء مصنوع ليشابه محتويات حليب الثدي من المواد الغذائية قدر الإمكان.

توجد أنواع مختلفة من البديل - تحصلين من مركز رعاية الأطفال على نصائح عن النوع الأكثر ملاءمة لطفلك. ولكن لا يجب على الإطلاق أن تمزجي بديل الخاص لحليب الأم من الحليب العادي أو ماشابه، لأنك لن تتمكني من وضع النسب الصحيحة من المواد الغذائية. قد تسبب النسب غير الصحيحة أضراراً للطفل في الكليتين أو تجعله لا ينمو كما يجب.

## الجمع بين الرضاعة الطبيعية وبديل حليب الأم

أحياناً يرغب المرء بالجمع بين الرضاعة الطبيعية وبديل حليب الأم. ويمرّ الأمر بشكل جيد للكثيرين، ولكن يؤدي لدى البعض الى توقّف الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر عمّا كان مقرراً. وقد يعود ذلك الى إن انتاج الحليب لا يحقّز بدرجة كافية أو الى أن الطفل يفصّل مصّ زجاجة الرضاعة، لأن الطعام يأتي بشكل أسرع منها. ولذلك فقد يكون من المستحسن إعطاء البديل في فئجان بدلاً من الزجاجة.

وإذا كان ذلك ممكناً فمن المستحسن أيضاً الانتظار الى أن يصل انتاج الحليب الى مستوى جيد ويصبح مستقراً قبل البدء بإعطاء البديل. وفي الجانب الآخر هناك أمهات يمكن أن يحتجن الى اعطاء بديل في البداية، والانتقال الى الرضاعة فقط فيما بعد. يمكنك الحصول على نصائح عملية عن كيف تفعلين اذا كنت تجمعين بين الرضاعة الطبيعية وبديل حليب الأم.

### قطرات فيتامين دي

لايصل الأطفال على كمية كافية من فيتامين دي من الطعام. وقد يؤدي نقص فيتامين دي الى عدم تطور الهيكل العظمي للطفل بشكل طبيعي. لهذا السبب يحتاج جميع الأطفال الى جرعات تكميلية من فيتامين دي يومياً خلال السنتين الأولى من أعمارهم. من المهم أن يتناول الطفل القطرات بشكل منتظم. بعض الأطفال، من ذوي البشرة الداكنة يحتاجون فيتامين دي لفترة أطول من سنتين.



## مزج بديل حليب الأم

لأن الأطفال حساسون للعدوى فمن المهم أن يكون المرء دقيقاً في موضوع النظافة العامة عند اعداد البديل. لهذا السبب عليك غسل اليدين دائماً قبل البدء في ذلك. كما إنه من المهم أيضاً استعمال زجاجات ورضعات نظيفة وأن تكون قد غُسلت بشكل دقيق، ولكن لايجب تعقيمها.

لامزج البديل مع ماء الحنفية الساخن، لأنه قد يحتوي على عناصر من ضمنها النحاس القادم من الأنابيب. استعمال الماء البارد بدلاً من ذلك، واتركي الحنفية مفتوحة حتى يصبح الماء بارداً. سخني الماء فيما بعد وأخلطي البديل طبقاً للتعليمات الموجودة على العلبة. توجد على العلبة أيضاً معلومات عن الفترة التي يدوم بها البديل الجاهز. إرمي المتبقي من البديل بعد أن يتناول الطفل كفايته.

في موقع الويب التابع لمجلس المحافظة [www.1177.se](http://www.1177.se) توجد أيضاً نصائح عملية عن كيفية اعطاء البديل.

**على الأشخاص الذين لديهم بئراً خاصاً أن يقوموا بتحليل جودة الماء قبل اعطائه الى الطفل. يمكن لإدارة شؤون البيئة في البلدية التي تقطن فيها أن تعطيك نصائح عن ما يجب أن تفعليه. عليك إيلاء اهتمام خاص لما إذا كان الماء يحتوي على البكتيريا، والزرنيخ، والمنغنيز، والنترات والفلوريد، لأن الأطفال الصغار أكثر حساسية من الكبار لهذه المواد.**

أقراي المزيد عن الماء من البئر الخاص في موقع الويب [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

## كم يحتاج الطفل من الطعام؟

لأن الأطفال يختلفون عن بعضهم فلا يمكن القول كم من حليب الثدي أو بديل حليب الأم يحتاج الطفل الرضيع. الأفضل هو أن نترك شهية الطفل تحدد كمية وعدد مرات الأكل.

وكلما رضع الطفل أكثر كلما ازداد إنتاج الحليب. أحياناً يريد الطفل أن يأكل لمرة عديدة، الأمر الذي قد يعود إلى أن إنتاج الحليب لم يتكيف بعد مع حاجة الطفل. وقد يكون أن الطفل يحتاج إلى الشعور بالقرب والمواساة أكثر من حاجته إلى الطعام.

إذا كنت تعطين بديل حليب الأم فالكمية الموصى بإعطائها للطفل مذكورة على مغلف العلب. ولكن حتى لو كان الطفل يتناول البديل فمن المهم ترك الطفل يحدد الكمية التي يرغب بتناولها. أحياناً لا يستطيع الطفل تناول كامل الكمية المخلوطة، فينبغي عند ذلك عدم محاولة إجبار الطفل على أخذ المزيد.

يمكنك رؤية الخط البياني لطول الطفل ووزنه في مركز رعاية الطفولة BVC. أنها أداة لنستطيع بسهولة أكثر معرفة ما إذا كان الطفل ينمو كما يجب. إذا كان الطفل يتبع الخط البياني لطوله ووزنه الطبيعيين فلا تحتاجي للشعور بالقلق بخصوص كمية الطعام التي تعطيها للطفل.

## عينات صغيرة للتذوق

يبيد بعض الأطفال اهتماماً مبكراً بالطعام. ففي عمر لا يتجاوز الأربعة أشهر يمكنك السماح للطفل بأن يتذوق عينات صغيرة من الطعام العادي، طالما كانت الكميات صغيرة ولا تنافس الرضاعة الطبيعية. وحتى لو كنت تعطين الطفل عينات صغيرة للتذوق فمن المهم الاستمرار بالرضاعة الكاملة أو اعطائه بديل حليب الأم كالعادة حتى يبلغ ستة أشهر.



إذا كان طفلك يُظهر فضولاً نحو الطعام الذي تتناولينه - من عمر أدناه أربعة أشهر - دعيه يتذوق كميات قليلة جداً أحياناً.

إذا كنت تعطين الطفل عينات للتذوق فمن المهم الاستمرار بالرضاعة الكاملة أو اعطاء بديل حليب الأم كالعادة حتى يبلغ الطفل ستة أشهر.

إن عينات التذوق الصغيرة تمنح الطفل فرصة ليجرب مذاقات ومواد بكثافة وقوام جديد. يمكنك مثلاً أن تأخذي قليلاً من طعامك الخاص، ما يعادل مقياس بهارات، وملعقة أو بالاصبع وتدعي الطفل يأخذ القليل منها بلسانه. وهذا لا يعني أن نحضّر مريلة للطفل وصحناً، بل ندع عينات التذوق تكون عينات للتذوق لأكثر، أي ليست بداية لتناول لوجبات الطعام. وليس هناك خطر من احتواء الطعام على قليل من الملح، لأن كميات الطعام صغيرة جداً. ولكن في الجانب الآخر يجب أن يكون الطعام ليتناً كي لا يختنق به الطفل.

وإذا لم يُبدِ الطفل أي اهتمام فلست بحاجة إلى اعطائه اية عينات للتذوق. لأن حليب الثدي وبديل حليب الأم يعطي الطفل كل المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل خلال نصف العام الأول من عمره، ماعدا فيتامين دي. لذلك السبب يمكن الانتظار حتى يبلغ الطفل الشهر السادس.

## الطعام الذي يحتوي على الغلوتين

إن تناول الطفل كميات صغيرة من الغلوتين خلال فترة الرضاعة يقلل من خطر إصابة الطفل بالداء البطني (السيلياك). لذلك ينبغي أن تبدأي اعطاء الطفل في عمر أقصاه ستة أشهر وأدناه أربعة أشهر قليلاً من الطعام الذي يحتوي على الغلوتين. والغلوتين موجود في الطعام الذي يحتوي على القمح، الشعير والشيلم. أما في الشوفان فلا يوجد سوى القليل من الغلوتين.

يمكنك مثلاً أن تسمح للطفل بتذوق قطعة صغيرة من الخبز الأبيض أو رقائق شطائر السمورغوس أو ملعقة صغيرة من العصيدة gröt أو الثريد välling عدة مرات في الاسبوع. إذا أعطيت الطفل الثريد في زجاجة الرضاعة فسيكون من السهل وجود كمية كبيرة من الغلوتين. يمكنك زيادة الكمية بعد بلوغ الطفل ستة أشهر. من المهم أن تبدأي بشكل بطئ مع الغلوتين إذا كان طفلك يتناول بديل حليب الأم. إبدأي بكميات صغيرة من الطعام الذي يحتوي على الغلوتين وزيدي الكمية بشكل بطئ جداً. لأن ذلك قد يقلل من خطر إصابة الطفل بداء البطني (السيلياك)، وكذلك فإن التمهيد البطئ بالعلاقة مع الرضاعة الطبيعية يقلل أكثر من تلك الأخطار.

# وجبات تذوق - من حوالي ستة أشهر

في سن الستة أشهر تقريباً يحين وقت تعويد الطفل على تناول الطعام العادي. إن تعليم الطفل على تناول الطعام العادي هو عملية تدريجية. في البداية، يتعلق ذلك بما إذا كان الطفل سيتعود على قوامات وكثافة الطعام الجديدة، مذاقات عديدة، أن يأكل من الملعقة وأن يتعلم حركات المضغ. إستمرري كالمعتاد بالرضاعة الطبيعية أو اعطاء بديل حليب الأم خلال هذه الفترة. ولأن حليب الثديّ والبديل عن حليب الأم يحتويان على مواد غذائية كافية فلا تحتاجين للشعور بالقلق إذا كان تقدّم الطفل يسير بإيقاع بطيء.

## ماذا يمكن إعطاء الطفل؟

ليس هناك "قواعد" لما يمكن للمرء أن يبدأ به. ولكن من المهم أن يكون للطعام قوام ليّن كي لا يختنق به الطفل. يمكنك مثلاً أن تهربي قطعة بطاطا مسلوقة أو القليل من الرز بشوكة وإضافة حليب الثديّ أو بديل حليب الأم كي تصبح هريس ليّن القوام. بنفس الطريقة يمكنك طهي الهريس من الفواكه الجذرية والخضروات. ويمكن أن ندع الطفل يلتقط بنفسه، قطعاً صغيرة لينة من الطعام. في السابق كانت تعطى نصائح لتجربة نفس المادة الغذائية لعدة أيام قبل أن نقدّم للطفل المادة التالية، ولكن يمكننا كذلك وبكل سرور تجربة مواد غذائية مختلفة في نفس الوقت.

يمكنك أيضاً إعطاء الطفل الدجاج والسمك واللحم المفروم والبقوليات والعدس وجبنة التوفو، مسلوقة، أو مهروسة أو مخلوطة بالخلاط. يحتوي اللحم، والبقوليات وجبنة التوفو على كميات كبيرة من الحديد الذي يحتاجه الطفل. كان الاعتقاد السائد سابقاً بأن من الممكن الحيلولة دون الإصابة بأمراض الحساسية، إذا ما انتظرنا إعطاء الطفل السمك، البيض والمكسرات حتى يبلغ الطغل عامه الأول، ولكن البحوث الجديدة أظهرت أن الأمر ليس كذلك. ولأن السمك والبيض يحتويان على مواد غذائية مهمة فمن المستحسن أيضاً أن يتناول الطفل هكذا طعام في مرحلة مبكرة. إقرأ المزيد عن الحليب في صفحة 14 والمكسرات في صفحة 17.

تستطيعين هرس الموز، التفاح والكمثرى (الإجاص) بسهولة بواسطة كشط الفاكهة بحذر بملعقة.

عليك أن تتذكري ان الطفل بحاجة الى أن يتعود ببطأ حتى على الثريد والعصيدة. في الأسابيع الأولى يكون من المناسب اعطاء عدد قليل من ملاعق الثريد والعصيدة، ثم زيدي الكمية تدريجياً.

إستمرري بإعطاء كميات قليلة من الطعام الذي يحتوي على الغلوتين، كالخبز، الشطائر (السمورغوس)، المعكرونة أو البرغل. تحتوي بعض أنواع عصيدة وثرید الأطفال على غلوتين أيضاً - إقرأي النص الموجود على العلبة. الغلوتين موجود في القمح، الشعير والشيلم. أما في الشوفان فلا يوجد به سوى القليل من الغلوتين. الأطفال الصغار سريعو التأثر بالبكتريا التي تسبب انفلونزا المعدة. لهذا السبب فمن المهم بصفة خاصة التفكير بالنظافة عند طهي الطعام.

إقرأي المزيد في اقتراح الوصفات.



ليس هناك بحوث كافية لنستطيع القول ماهو الوقت الذي يستغرقه الطفل للتعود على الطعام. تستند الفئات العمرية المذكورة هنا بدلاً من ذلك على الخبرات المجربة. ولأن الأطفال يختلفون عن بعضهم فيجب أن لا تنظري الى الفئات العمرية على إنها حدود دقيقة. لهذا السبب لا تحتاجين الى الشعور بالقلق اذا أراد طفلك التقدم الى أمام بشكل سريع أو بطيء.

أن الطعام لا يتعلق فقط بالمواد الغذائية بل أيضاً بشعور الألفة وفي نهاية المطاف، عندما يصبح الطفل أكبر قليلاً، باللقاء وقضاء وقت معاً حول وجبة الطعام. أحياناً تكون هناك بعض الصعوبات والعراقيل بطرق مختلفة حول الطعام. يمكنك الحصول على الكثير من الدعم والإسناد في مركز رعاية الطفولة فيما يتعلق بهذه الأمور.

## كيف يمكن إعطاء حصص التذوق؟

عند تجريبك لعينات التذوق الصغيرة المذكورة في جزء (عينات صغيرة للتذوق) يمكنك زيادة الكمية ببطء. وتكفي معالق قليلة فقط في الأسابيع الأولى. إذا لم تبدأي بعينات التذوق سابقاً فينبغي أن تفعلي ذلك عند بلوغ الطفل ستة أشهر. إبدأي بكميات صغيرة، ليتعود الطفل تدريجياً. في الأيام الأولى تكفي بضع ملاعق شاي، ثم يمكن زيادة الكمية بشكل بطيء.

تأكدي من إن الطعام ليس ساخناً جداً وأطعمي الطفل معلقة صغيرة أو دعي الطفل يلتقط قطع صغيرة، صغيرة ولينة من الطعام. يعاني أكثر الأطفال من صعوبة ادخال الطعام بشكل صحيح في الفم وابتلاعه. وإذا خرج الطعام من الفم فإن ذلك غالباً لا يكون بسبب عدم حبّ الطفل للطعام، بل لأن الطفل لا يعرف كيف يفعل وأنه غير متعود بعد على كثافة وقوام الطعام. كما إن للطعام العادي مذاقاً ليس حلوّاً مثل حليب الثدي أو بديل حليب الأم وقد تأخذ المذاقات الجديدة وقتاً حتى يتعوّد عليها الطفل.

بعض الأطفال يتقبلون ذلك سريعاً بينما يكون الآخرون أكثر تشككاً ويحتاجون الى تجربة الطعام الجديد مرات عديدة. يمكنك أن تساعدني الطفل بعدما تتذوقين وتظهرين للطفل بأنك تحبين ذلك الطعام. أما إذا أظهر الطفل نفوره من الطعام فمن الأفضل الانتظار عدة أيام وبعد ذلك إعادة التجربة مرة أخرى.



قد يحدث أن الطفل الذي يتناول الفيلينج في القنينة يرفض الثدي، ويعود السبب في ذلك كون الطعام يتدفق أسرع من القنينة. لذلك قد يكون من الأفضل إعطاء الطفل العصيدة أو الفيلينج بواسطة كوب. لاحظي أن الفيلينج والعصيدة يحتويان غالباً على مادة الجلوتين، لذلك اعطي الطفل في البداية كميات صغيرة.

## ماهو الوقت الأفضل لإعطاء حصص التذوق؟

لايهم كثيراً في أي وقت من اليوم تعطين حصّة التذوق الصغيرة. يرى البعض أن الأسهل هو اعطاءها في وقت الغداء، بينما يعتقد الآخرون أن وقت العشاء أو وقت بين الوجبتين مناسب أكثر. الأكثر أهمية هو أن لاتعطي حصّة التذوق الصغيرة للطفل حين يكون جائعاً جداً، شبعاناً جداً أو مُرهقاً جداً. يجب الإستمرار في التجربة للوصول الى أفضل الطرق الفاعلة.

## كم يحتاج الطفل من الطعام؟

لايمكن القول على وجه التحديد ماهي الكمية التي يحتاجها الأطفال الصغار. ذلك إن بعض الأطفال يريدون دائماً المزيد بينما يرغب الآخرون بالكاد بتذوق الطعام. ويسبب الأمان خيبة وغضباً لدى الوالد الذي يعتني بالطفل. في أكثر الحالات يهتم الأطفال أنفسهم بتناول كمية كافية من الطعام بواسطة إظهار متى يشعرون بالجوع. وقد يكون الأمر أحياناً أكثر سهولة اذا تناولنا الطعام سوياً مع الطفل. اذا كان الطفل يأكل القليل من الطعام ويأخذ الكثير من حليب الثدي أو البديل فإن ذلك الغذاء يكفيه طويلاً. واذا كان الطفل ينمو ويتطور كما يجب فلا تحتاجين للشعور بالقلق.

اذا كان لدى المرء طفل يرغب بأكل الكثير من الطعام فقد يكون من الصعب معرفة متى يجب إيقاف ذلك. عندما يكون الطفل مازال جائعاً قد يكون من الأفضل اعطاؤه حليب الثدي أو البديل بدلاً من زيادة كمية الطعام بشكل سريع. ذات الشئ يسري على العصيدة أو التريد - زيدي الكمية بشكل بطئ.



# الطعام الأول - بعض الوصفات الأساسية (أقتراحاتي)

پوريه وبطاطا، فواكه جذرية أو خضروات

## طريقة الإعداد:

قشري البطاطا والفواكه الجذرية وقطعيها الى شرائح، أو قطعي الخضروات الى قطع صغيرة. ضعي القطع في طنجرة وأسكبي عليها الماء حتى يغطي القطع تماماً. وأغليها حتى تصبح لينتة. يمكنك أيضاً غليها في فرون المايكروويف. أهرسيها بالشوكة أو أضفطيها بمطحنة الثوم أو من خلال المصفاة. اذا كنت تُعدّين وجبات كبيرة فيمكن أن يكون من العملي استعمال الخلاط أو ماكينة تحضير الطعام.

## طريقة الإعداد:

أطبخي العدس المجفف طبقاً للتعليمات الموجودة على المغلف، دون إضافة الملح، أو إستعملي العدس المطبوخ الجاهز. أفرمي البصل، الفلفل والثوم ودعيها تصبح لينتة في طنجرة أو وعاء ووك في ماء فاتر. ثم أضيفي الطماطم المهروسة والعدس المطبوخ. دعيها تغلي سوية مع الزعتر.

يمكن هرس أكثر الفواكه الجذرية والخضروات لعمل پوريه منها. خذّي مثلاً شيئاً مما يلي:

1 بطاطا، 1 جزرة صغيرة، 1 قطعة من الجزر الأبيض، حبات الذرة، البازلاء، عدد من براعم البروكولي أو القرنبيط  
1 ملعقة شاي مارجرين سائل أو الزيت، يُفضّل زيت السلجم raps  
القليل من حليب الثدي أو الحليب العادي

## مرقة العدس النباتية

1 ديسيلتر عدس مجفف أو 3 ديسيلترات مطبوخة.

2 ملاعق طعام من زيت السلجم-raps-olza.

1 بصلة

1 فلفل

1 سن ثوم (فص ثوم)

400 غرام طماطم مهروسة زعتر.

بعض من كرات لحم السمك، بعض ملاعق پاتيه الكبد المطحون أو شريحة من بودنغ الدم هو طعام لا يحتاج سوى لتسخينه في فرن الميكروويف ويلئم الطفل الصغار بشكل جيد.



جمّدي الطعام بكميات مناسبة، مثلاً في قالب  
مكعبات الثلج.



## اللحم أو الدجاج

الكمية تكفي 15-20 حصة  
(الحصة حوالي 2 ملعقة طعام)  
400 غرام لحم مفروم أو دجاج  
4-5 ديسيلتر ماء  
شبت، بقونس أو أعشاب أخرى.

### طريقة الإعداد:

أقطعي الدجاج الى قطع صغيرة  
وأطهيا حتى تنضج جيداً، أي حتى  
يصبح اللحم أبيض اللون بأكمله.  
قطعيها الى قطع صغيرة جداً باليد  
بواسطة خلاط الطعام أو أبرشيها  
بالمبرشة.  
يتم هرس اللحم المفروم بالشوكة  
بينما هو يُسَلَق.  
أضيفي مرق الطبخ حتى يصل الى  
القوام المناسب وتبليه بالشبت أو  
البقدونس.

## السّمك

1 فيليه سمك السلمون  
(حوالي 100-150 غرام)  
1 ملعقة شاي مارجرين سائل أو الزيت،  
يُفضّل زيت السلجم raps  
الشبت أو أعشاب أخرى، وربما ليمونة  
حامضة معصورة

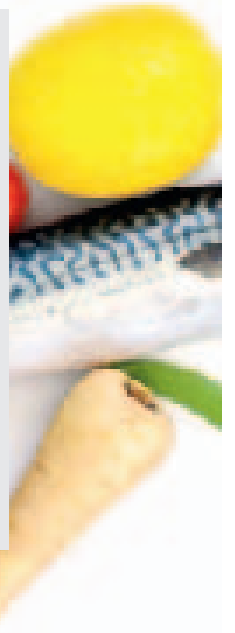
### طريقة الإعداد:

قطّعي فيليه سمك السلمون الى  
قطع صغيرة وضعيها في صحن.  
غطيها بغطاء غير محكم واطهيا  
في فرن الميكروويف على أعلى درجة  
حوالي 2-3 دقائق. أهرسيها أو قطّعيها  
الى قطع صغيرة وأمزجها مع دهن  
الطعام والاعشاب / أو أعصري عليها  
قليلاً من الليمون الحامض.

إنهي الوجبة بكل سرور بالفواكه التي تُكشَط بملعقة أو  
الثمار العنبية المهروسة.

## ما ينبغي التفكير به بشكل خاص عند طهي الطعام

- الأطفال الصغار سريعو التأثير بالبكتيريا التي تسبب انفلونزا المعدة. لهذا السبب فمن المهم بصفة خاصة التفكير بالنظافة عند طهي الطعام للأطفال الصغار.
- اغسلي يديك قبل البدء بطهي الطعام.
  - واغسلي يديك مباشرة بعد معالجة اللحم الطازج أو الدجاج.
  - اغسلي لوح تقطيع الطعام وأدوات المطبخ بشكل دقيق بعد تقطيع اللحم الطازج أو الدجاج.
  - اطهي اللحم المفروم والدجاج حتى ينضج بشكل جيد عند السلق أو مقلياً بشكل جيد.
  - ضعي الطعام الذي سيتم تخزينه في الثلاجة أو المجمدة بأقرب وقت ممكن. اذا بقي الطعام في الخارج في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين فقد تبدأ البكتيريا بالنمو في داخله. يمكن وضع الكميات الصغيرة من الطعام الساخن أو الدافئ مباشرة في الثلاجة.



# من حوالي ثمانية أشهر.

عندما يريد الطفل حصص تذوّق أكبر فيمكن زيادة الكمية بشكل تدريجي لتصبح وجبات طعام صغيرة. إن حليب الثدي أو بديل حليب الأم لا يزالان يحتويان على الكثير من الغذاء الذي يحتاجه الطفل. لذلك فلا داعي للعجلة للانتقال الى الطعام العادي بجميع الوجبات. دعي رغبة الطفل للطعام تتحكم بالوتيرة. مع الوقت، عندما يبلغ الطفل عشرة أشهر الى اثنا عشر شهراً، يحتاج الطفل الى وجبتين رئيسيتين في اليوم وبعض الوجبات الخفيفة بينها.

في هذا السن يحتاج الطعام فقط الى الفرم بسكين أو بشره بمساعدة ماكينة البشر أو ماكينة تحضير الطعام. كما يمكن إعطاء قطع كبيرة قليلاً يستطيع الطفل نفسه امساكها بيده.

## الفتور، وجبة خفيفة ووجبة المساء

حليب الثدي، بديل حليب الأم، العصيدة، الثريد، يُفضّل في كوب، أو شطيرة سمورغوس فتور جيد، وجبة خفيفة جيدة ووجبة مساء جيدة. يُفضّل تقديمها مع القليل من الفواكه، الثمار العنبية البرية أو الخضروات.

## العصيدة والثريد

مسحوق العصيدة المعزّزة جيد للأطفال تحت سن سنة واحدة، لأنه يمنح فيتامينات ومعادن أكثر من العصيدة المطبوخة في البيت. فهي، من بين أشياء أخرى، غنية بالحديد الذي يصعب على الأطفال الصغار الحصول على كمية كافية منه. في نفس الوقت قد يكون جيداً إعطاء الطفل العصيدة المطبوخة في البيت، ليتعود على مذاقها. ينبغي أن لا يزيد مجموع وجبات العصيدة والثريد على ثلاث وجبات في اليوم. ويحتاج الطفل الى أن يتعود أيضاً على طعام آخر ويتدرب على مضغ الطعام ذي القوام الأكثر خشونة.



يتعلم الأطفال العديد من الأشياء بواسطة التقليد. تذوّقي بكل سرور جميع أنواع الطعام وأظهري للطفل إنك تحبين ذلك الطعام، عندما تأكلي سوية مع الطفل.

## الحبوب الكاملة والاللياف

الحبوب الكاملة والألياف مفيدة أيضاً للأطفال الصغار، ولكن بعض الأطفال يمكن أن يصابوا بالاسهال إذا تناولوا أكثر من اللازم. وقد يكون الأمر معكوساً للأطفال آخرين فيصابون بالإمساك. إن كمية الألياف التي يمكن للأطفال تناولها دون أن تتأثر المعدة تختلف من طفل الى آخر - عليك بالتجربة للوصول الى الكمية الصحيحة. إحدى الطرق الجيدة للحصول على كمية معتدلة من الاللياف هي التنوع بين منتجات الحبة الكاملة والأصناف الأقل غنى بالاللياف.

## منتجات الحليب

إن نظري إعطاء الحليب كشراب، وكميات كبيرة من اللبن المخثر أو اللبن الرائب (الزبادي) حتى يبلغ الطفل عامه الأول. يحتوي الحليب في حد ذاته على عدد كبير من الفيتامينات والمعادن، ولكنه لا يحتوي سوى على القليل من الحديد. إذا تناول الطفل الكثير من الحليب أو منتجات الحليب فهناك خطر أن لا يستطيع الطفل أخذ كفايته من أصناف الطعام الأخرى، التي تحتوي على المزيد من الحديد. وبواسطة حليب الثدي، بديل حليب الأم أو ما يدعى بالمواد الغذائية التكميلية tillskottsnaering يحصل الطفل أيضاً على كفايته من الحليب على أي حال، والذي هو أكثر ملائمة للطفل.

**إن الحديد مادة غذائية مهمة يصعب على الأطفال الصغار الحصول على كميات كافية منها. وإذا كان الطفل لا يتناول مسحوق العصيدة المعزز بالحديد أو الثريد فمن الأهمية بمكان أن يحصل على غذاء آخر غني بالحديد، مثل اللحم، بودنغ الدم bloodpudding، أو أي طعام يحتوي على الدم. كما إن أنواع الفاصوليا، الحمص، العدس وجبنة التوفو مصادر نباتية للحديد.**

## الفداء والعشاء

إختاري البطاطس، المعكرونة، الرز، الخبز، البرغل أو ماشبه لتكون الأساس في وجبات الطعام سوية مع الفواكه الجذرية والخضروات. أما اللحم، السمك، الدجاج، البيض، الفاصوليا، العدس أو التوفو فهي مكملات للوجبات الغذائية. ويُفضّل أن تُنهي الوجبة بالقليل من الفاكهة أو الثمار العنبية البرية. تحتوي الفواكه والثمار العنبية على الفيتامينات، ومن ضمنها فيتامين سي، الذي يساعد الطفل على الاستفادة من الحديد الموجود في الطعام. إستمري بتقديم مذاقات وقوامات جديدة ليتعود الطفل على أنواع مختلفة من الطعام. وقد يكون من السهل تقبل مذاق جديد إذا ما تمّ تقديمه سوية مع طعام يحبه الطفل.

إذا كان لم يكن المرء معتاداً على طهي الطعام أو لم يكن متأكداً بقدرته على إعداد طعام يمنح الطفل مايكفيه من المواد الغذائية فقد يرى المرء بأنه من السهل إعطاء الطفل الطعام المعلّب. ليس هناك أي خطأ في الطعام المعلّب، ولكن شراء الطعام الجاهز دائماً قد يكون غالي التكلفة. كما أنه ليس من الصعب إعطاء الطفل الطعام المطهي في المنزل. مثلاً قليلاً من طعام العائلة، ولكن لاتضعي الملح في الطعام. ذلك إن الأطفال تحت عمر سنة واحدة لا يستطيعون تنظيم توازن الملح في الجسم بطريقة صحيحة. توجد أمثلة في اقتراحات وصفات الطعام عن كيف تبدو بعض وجبات الطعام الصغيرة.

يحتاج الأطفال تحت عمر سنتين الى كمية قليلة اضافية من الدهون أكثر مما يحتاجه البالغون، لأنهم في طور النمو. من المناسب اضافة ملعقة شاي من المارجرين السائل أو الزيت، ويفضّل زيت الكانولا (السلجم) -raps- olja لكل حصة غذائية، إذا لم تكن وجبة الطعام تحتوي مسبقاً على الدهون. يحتوي طعام الأطفال الجاهز على كمية معتدلة من الدهون، لذلك فليس هناك حاجة الى اضافة كمية اضافية من الدهون. فيما يتعلّق بالبروتين فإن الأطفال يحصلون بشكل عام على كمية أكبر من تلك التي يحتاجونها.

## كم يحتاج الطفل من الطعام؟

يعرف الطفل نفسه مقدار كمية الطعام التي يحتاجها. في بعض الوجبات سوف يأكل الطفل كمية أقل من الطعام، ولكنه يقوم بتعويضها بشكل طبيعي بواسطة أكله المزيد في وجبة أخرى. على مدى فترة طويلة يتناول الأطفال كمية كافية من الطعام. وطالما كان الطفل ينمو ويتطور بشكل طبيعي فلست بحاجة الى أن تشعر بالقلق.

لا يطيق الأطفال أكل مقادير كبيرة جداً من الطعام لذلك فإنهم يأكلون لمرة أكثر من البالغين. وبواسطة الوجبات المنتظمة يحصل الطفل بشكل أسهل على مقدار الطعام اللازم. إن ايقاع وجبات طعام جيد يمكن أن يكون، الفطور، الغداء والعشاء وبعض الوجبات الخفيفة بينها.

## كم من الوقت يجب الإستمرار بالرضاعة الطبيعية أو إعطاء بديل حليب الأم؟

بينما يتعود الطفل على تناول طعام آخر فإن حليب الثدي أو بديل حليب الأم تبقى مصادر مهمة للغذاء. لأن من المستحسن اذا كان تقديم الطعام الجديد يتم ببطء فإن الطفل بحاجة للإستمرار بأخذ حليب الثدي أو بديل حليب الأم. وكلما تناول الطفل المزيد من الطعام العادي كلما كانت حاجته أقل الى حليب الثدي أو البديل، ولكن يمكنك الاستمرار بالرضاعة طالما رغبت أنت والطفل بذلك حتى بعد أن يبلغ الطفل عامه الأول. ومن الممكن أيضاً الاستمرار بإعطاء بديل حليب الأم طوال السنة الأولى.

## تجنبي الوجبات الصغيرة

قد يرى البعض أن أقواس الذرة المملحة، رقائق شطائر السمورغوس، الزبيب وغيرها أشياء عملية لإشغال الطفل في العربة أو كمواساة له. ولكنها ليست فكرة حكيمة - فوجود شئ في فم الطفل دائماً ليس جيداً لأسنان الطفل أو لشهية الطعام.

وعليك أن تتحني بشكل كامل إعطاء الطفل المشروبات المحلاة كالعصائر أو الشاي المحلى في زجاجة الرضاعة. لأنها لا تمنح الطفل أية مواد غذائية ويمكن أن تسبب له تسوس الأسنان. ومن الأفضل بكثير اذا جعلنا الطفل يتعود على شرب الماء عند العطش.







# هل هناك شيء ينبغي على الأطفال تحت سن سنة واحدة أن يتجنبوه؟

يمكن للأطفال تناول أكثر أنواع الطعام الذي يأكله بقية أفراد العائلة، ولكن ينبغي للطفل تجنب بعض المواد الغذائية أو الانتظار حتى بلوغه سنة واحدة.

## الخضروات ذات الأوراق الخضراء

أنتظري إعطاء الطفل الخضروات ذات الأوراق الخضراء كالخس، الجرجير والسبانخ، حتى يبلغ الطفل عامه الأول. وزيدي الكمية تدريجياً بعد ذلك. لأن هذه الخضروات تحتوي على الكثير من النترات التي يمكن أن تتحول إلى نترات في الجسم. ويمكن للنترات أن يتسبب في منع نقل الأوكسجين في الدم.

## البطاطس الخضراء

البطاطس الخضراء أو التالفة تحتوي على السولانين، وهي مادة يمكن أن تسبب آلاماً في المعدة وكذلك التقيؤ والاسهال. وينبغي لهذا السبب تجنب تناول البطاطس الخضراء أو التالفة للكبار والأطفال على حد سواء. كما يوجد القليل من مادة السولانين في البطاطس غير التالفة، على الأكثر مباشرة تحت القشرة. لهذا السبب يجب تقشير البطاطا، حتى الطازجة منها، قبل إعطائها إلى الطفل بعمر أقل سنة واحدة.

## العسل

لا تعطي العسل للأطفال الذين هم أقل من سنّ سنة واحدة. فالعسل يمكن أن يحتوي على أبواغ (خلايا تكاثر لاجنسي) يمكنها أن تتطور الى بكتريا في الأمعاء حيث تُنتج سمّاً خطيراً، إسمه البوتوكس.

## الحليب غير المبستر

لا ينبغي للأطفال أو الكبار أن يشربوا الحليب غير المبستر. فقد يحتوي على بكتريا ضارة، مثل بكتريا اي أتش اي ehec وبكتيريا العطيفة campylobacter. إن بكتريا اي أتش اي سي «جديدة» نسبياً بدأت بالانتشار في تسعينات القرن الماضي في السويد ويمكنها أن تسبب أمراض خطيرة في الكليتين لدى الأطفال الصغار. يُمنع بيع الحليب غير المبستر في المتاجر، ولكن يمكن الحصول عليه من المزارع.

## الملح

يجب أن يكون مذاق الطعام لذيذاً كي نأكله. ويشمل هذا طعام الأطفال أيضاً. لا تتردد في اضافة البهارات العشبية الى الطعام مثل الشبت، والبقدونس والكزبرة والتوابل الأخرى. ولكن كوني حذرة في الجانب الآخر من الملح للأطفال بعمر أقل من سنة واحدة. فالأطفال تحت عمر سنة واحدة لا يستطيعون تنظيم توازن الملح في الجسم بطريقة صحيحة. كما إنه من المستحسن عدم تعويد الأطفال على الطعام المالح.

عندما تطهين طعام العائلة، إعزلي قليلاً للطفل قبل اضافة الملح. كما يجب تجنّب المكسرات المالحة ولا تعطي الطفل غالباً المأكولات الباردة المالحة، مثل المقانق (السجق) ولحم الخنزير المملح.

## السكر

تجنبي المواد الغذائية المحلاة لأطول فترة ممكنة. فالسكر لا يمنح سوى سعرات حرارية فارغة - ولا يحتوي على أية فيتامينات أو معادن. توجد كميات كبيرة من السكر مثلاً في اللبن الرائب المحلّى (الزبادي) واللبن المخثر، البسكويت والكعك، حساء ثمر الورد البرّي nyponsoppa والكريمات، المربيات بأنواعها وطبعاً الحلويات والآيس كريم.

كما تحتوي المشروبات المحلاة كالعصائر، مشروبات الفواكه والمشروبات الغازية أيضاً على الكثير من السكر. لا تعطي الطفل هكذا مشروبات بل عوّدي الطفل على شرب الماء.

## حبوب المكسرات الكاملة والبقول السوداني

كان الاعتقاد السائد سابقاً بأن من الممكن الحيلولة من الاصابة بأمراض الحساسية، اذا ما انتظرنا اعطاء الطفل المكسرات والبقول السوداني حتى يبلغ الطغل عامه الأول، ولكن البحوث الجديدة أظهرت أن الأمر ليس كذلك. في الجانب الآخر فإن هناك خطر أن يختنق الطفل بحبوب المكسرات الكاملة، ولكن لا بأس بإعطاءه القطع الصغيرة.

## الحساسية

### إذا شككت بوجود أعراض الحساسية

إذا كنت تعتقد أن طفلك لا يتحمل مادة غذائية معينة فمن المهم أن تستشير الممرضة في مركز رعاية الطفولة. ولا يجب أن تستبدي المواد الغذائية قبل وجود تشخيص طبي. فقد تكون الحساسية هي السبب إذا مرض الطفل جراء تناوله طعاماً ما. قد يصاب الأطفال بإحمرار أو طفح حول الفم، احمرار في المؤخرة أو مشاكل في المعدة دون أن يكون ذلك بسبب الحساسية أو التحسس المفرط.

### إذا كان طفلك يعاني من الحساسية

إن أكثر أنواع الحساسيات شيوعاً خلال سنوات الطفولة هي ضد بروتين الحليب وبروتين البيض. وإذا كان طفلك يعاني من حساسية فمن المهم أن تحصلي على مشورة خاصة من أخصائي تغذية. يوجد في موقع الويب [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) المزيد من المعلومات عن الحساسية ضد الطعام.

# إقتراح لقائمة طعام يومية للأطفال من 0 الى 1 سنة.

فيما يلي أمثلة على كيف يمكن لوجبات الطعام اليومية أن تكون خلال السنة الأولى. لا يجب أن تنظري الى هذا على إنه واجب الإلتباع بشكل دقيق بل دعني رغبة الطفل للطعام هي التي تحدد السرعة والإيقاع!

العمر	وجبات الطعام
0-6 أشهر	حليب الثدي أو بديل حليب الأم طبقاً لإيقاع الطفل الخاص*
6-8 أشهر	حليب الثدي أو بديل حليب الأم طبقاً لإيقاع الطفل الخاص* أطباق تذوق صغيرة من مختلف أنواع الطعام العادي (مهروس ليكون يوريه بقطع صغيرة)، ثريد و/أو عصيدة.
8-12 أشهر	وجبة رئيسية** بقوام أكثر صلابة بشكل تدريجي فطور و 2-3 وجبات خفيفة حليب الثدي أو بديل حليب الأم طبقاً لإيقاع الطفل الخاص
من حوالي 12 شهراً	وجبتان رئيسيتان** فطور و 2-3 وجبات خفيفة حليب الثدي طالما كان الطفل والأم يرغبان بذلك

\* في عمر أقصاه ستة أشهر وأدناه أربعة أشهر ينبغي أن يبدأ الطفل بتناول وجبات صغيرة من الطعام الذي يحتوي على الغلوتين. يمكن أيضاً للطفل أن يتذوق عينات تذوق صغيرة من أنواع أخرى من الطعام إذا كان الطفل يرغب بذلك. اقرأ المزيد في الصفحة 5

- \*\* يُقصد بالوجبة الرئيسية، الوجبة التي تُقدم مع
- البطاطا، المعكرونة (الباستا)، البرغل أو ماشابه
  - اللحم، السمك، الدجاج، البيض، الفاصوليا، العدس أو التوفو
  - الخضروات
  - أي نوع من الفواكه أو الثمار العنبية (وجبة التحلية)



**هل ترغبين بمعرفة المزيد؟**

زوري موقع [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)  
حيث توجد معلومات عن الطعام الخاص  
بالأطفال وكثير غير ذلك.