

# ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها من عمر 12 شهرًا؟

بحلول 12 شهرًا، سيأكل معظم الأطفال نفس طعام العائلة، إذا كان **قليل السكر والملح**. شجعي على التغذية الذاتية بالأصابع أو أدوات مائدة الأطفال الصغار.

قدمي لطفلك حتى حصة واحدة إلى حصة ونصف من منتجات الألبان يوميًا. هذا يساعد على تقوية العظام والأسنان.



قدمي ماء الصنبور في كوب مفتوح للحفاظ على صحة وقوة أسنانه.

ابدئي بإعطاء 2-3 وجبات خفيفة صحية إذا كان طفلك جائعًا.



يمكنه شرب حليب بقر كامل الدسم لكن بما لا يزيد عن **500 مل يوميًا**. هذا يساعده على توفير مساحة للأطعمة الأخرى. إذا كان طفلك يشرب الحليب الصناعي، يمكنك التحول إلى حليب بقر كامل الدسم بدلا من حليب الأطفال الصغار.

## حصة واحدة من الألبان هي:



شريحتان من الجبن



علبة صغيرة من لبن الزبادي العادي (200 غ)



نصف كوب جبنة ريكوتا



كوب صغير من حليب البقر الكامل الدسم (250 مل)

