

ما هي الأطعمة التي يمكنني تقديمها من عمر 6 إلى 8 أشهر؟

بعد أسبوع إلى أسبوعين من الأطعمة المهروسة الناعمة، يمكنك البدء في إعطاء طفلك مزيدًا من الأطعمة الطرية المهروسة والحاوية على كتل بعد الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي.



يمكنك إعطاء طفلك كميات صغيرة من حليب البقر الكامل الدسم على حبوب الإفطار أو لبن الزبادي أو الخضروات المهروسة. لا تعطي حليب البقر كمشروب قبل أن يبلغ 12 شهرًا.

هذا يساعده على تعلم العض والمضغ، حتى بدون أسنان. يمكنك زيادة الوجبة إلى وجبتين يوميًا إذا كان طفلك جائعًا. للتحقق مما إذا كان الطعام طريًا بما فيه الكفاية، يجب أن ينهرس بسهولة بين إبهامك وإصبعك.

أمثلة على الأطعمة المهروسة أو الطرية التي يمكن تقديمها بين 6 و8 أشهر:



