

# كم من الطعام يجب أن أعطي طفلي؟

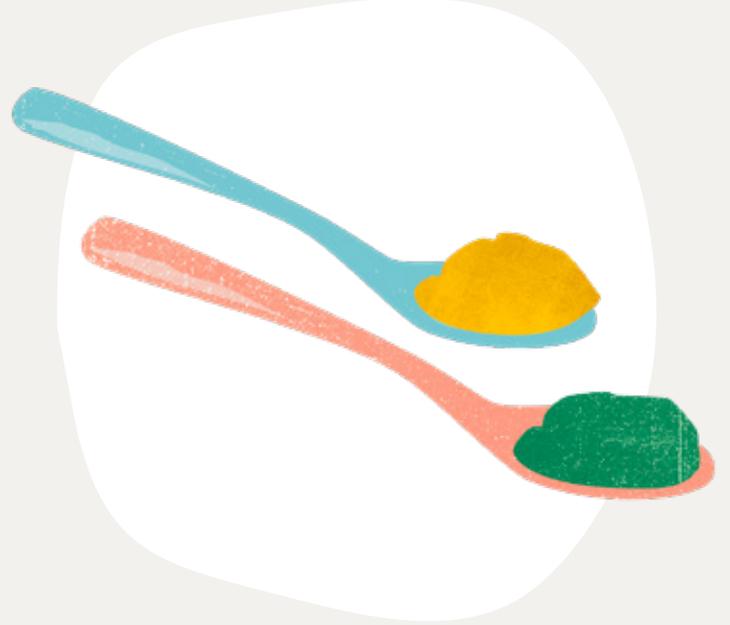
طفلك يعرف متى يكون جائعًا ومتى يكون شبعانًا. لا توجد كمية محددة من الطعام يحتاج إليها يوميًا. من المهم أن تثقي بطفلك وتراقبي علامات الجوع أو الشبع.

## من 6 إلى 12 شهرًا

أعطي طفلك المزيد من الطعام تدريجيًا، حسب مدى جوعه أو شبعه. بحلول عمر 8 أشهر، سيتناول معظم الأطفال 3 وجبات يوميًا.

## 6 أشهر

ابدئي بملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الطعام المهروس الناعم. بطن طفلك صغير ويمتلئ بسرعة.



لا تجبري طفلك على الأكل إذا ظهرت عليه علامات الشبع. إجبار طفلك على الأكل قد يجعله لا يحب الطعام وأوقات الوجبات لاحقًا.



إليك أمثلة على كيف يمكن أن يبدو طعام وشراب طفلك البالغ من العمر 12 شهرًا في يوم واحد لتوجيهك. هناك العديد من الطرق لإطعام طفلك لمساعدته على النمو والتعلم واللعب.

يأكل الطفل البالغ من العمر 12 شهرًا حوالي ربع إلى نصف ما يأكله البالغ. لكن يجب أن تتبقي علامات الجوع لدى طفلك.

## وجبة خفيفة بعد الظهر:



شرب ماء الصنبور من كوب



فطيرة صغيرة مع طبقة رقيقة من زبدة المكسرات



لبن زبادي عادي غير محلى

## العشاء:



الكرنب الصيني (مطهو قليلاً أو جيداً لمنع الاختناق)



الفطر (مطهو قليلاً أو جيداً لمنع الاختناق)



مكعبات التوفو مع الأرز المطهو على البخار

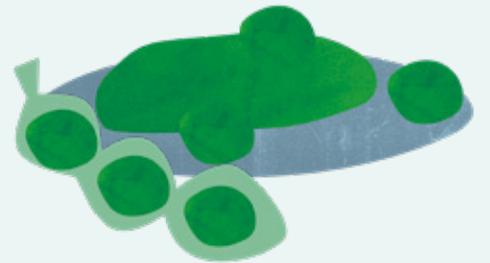
## وجبة خفيفة في المساء:



الرضاعة الطبيعية أو كوب الحليب



شرب ماء الصنبور من كوب



فول الصويا الأخضر (مهروس)

