

ما الأطعمة التي يجب أن أبدأ بها؟

ابدئي بإطعام طفلك طعامًا مطبوخًا ومهروسًا بالملعقة مرة واحدة يوميًا. في البداية قد يرغب فقط في تناول 1-2 ملعقة صغيرة. يمكنك إعطاء طعام مهروس ناعم أو قطع طرية (مثل التغذية التي يقودها الطفل) - يمكنك الاختيار.

أولاً، يجب أن تكون الأطعمة غنية بالحديد لأن طفلك يحتاج إلى حديد أكثر مما يمكن أن يمنحه حليب الأم أو الحليب الصناعي في هذا العمر.

ابدئي بوجبة واحدة يوميًا بعد الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي. يمكنك زيادة الوجبة إلى وجبتين يوميًا بمجرد أن يأكل طفلك 2-3 ملاعق كبيرة في الوجبة الأولى.

يمكنك البدء في إعطاء طفلك ماء الصنبور المغلي المبرّد في كوب لمساعدته على التدرب على الشرب من كوب بدلاً من زجاجة الرضاعة.



نصيحة

لا تحتاجين تجربة طعام واحد فقط في كل مرة إلا إذا كان طعامًا شائعًا يسبب الحساسية. اخلطي أطعمة مختلفة معًا!

نصيحة

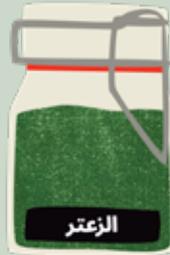
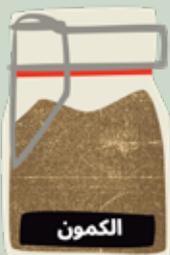
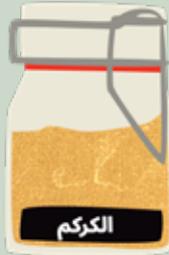
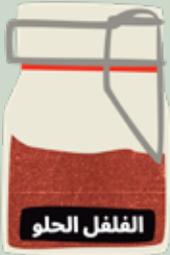
أضيفي حليب الأم أو الحليب الصناعي إلى الطعام ليصبح مهروسًا ناعمًا.

نصيحة

إذا لم يكن لديك خلاط، ادفعي الطعام المطبوخ عبر منخل بالملعقة.



لا يحتاج طعام طفلك لأن يكون بلا نكهة. أضيفي نكهات بالأعشاب أو التوابل أو الليمون.



نصيحة



الأطعمة غير النباتية الغنية بالحديد:



التونة



لحم
الخرخروف /
الضأن



لحم البقر



البيض



لحم
الدجاج



لحم
الخنزير



الكبد



السلمون



لحم الكنغر

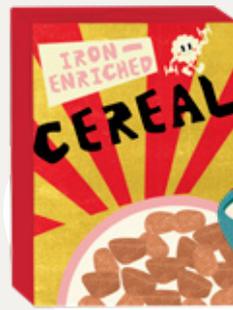


السردين



الخضروات الورقية
الخضراء (السبانخ،
الكرنب الأجعد،
الكرنب الصيني)

الأطعمة النباتية الغنية بالحديد:



حبوب الإفطار الغنية بالحديد

البقوليات (العدس،
فول الصويا، الحمص،
فاصولياء الكلى،
الفاصولياء البيضاء)



التوفو