

التغذية في السنة الأولى من العمر

توجيهات حول مراحل تغذية الأطفال بداية من التغذية على وجبات الحليب الخالصة إلى تناول الوجبات الأسرية

النشر

جهة النشر

Gesundheitsförderung Schweiz بدعم من الوزارة البافارية الاتحادية للأغذية والزراعة والغابات

المؤلفة

أنجيليكا هاير، الجمعية السويسرية للتغذية (SGE)

معلومات الاتصال

بيتينا هوزمان، Gesundheitsförderung Schweiz

المفهوم

يستند المفهوم إلى الأساس العلمي للتوصيات الألمانية حول «تغذية وحركة الرُضّع والنساء المرضعات» التابعة لشبكة «Gesund ins Leben»

المحتوى

يعتمد المحتوى على نصائح المكتب الاتحادي لسلامة الغذاء والشئون البيطرية BLV

الصور

باريرا بونيسولي، ميونيخ؛ ألكسندر فيرنر، بافاريا؛ Dreamstime.com؛ فوتوليا

التصميم

Typopress Bern و360plus Design GmbH، ميونخ

الاستعلامات/المعلومات

Tel. +41 31 350 04 04 ,CH-3014 Bern ,Wankdorfallee 5 ,Gesundheitsförderung Schweiz
www.gesundheitsfoerderung.ch ,office.bern@promotionsante.ch

رقم الطلب

02.0223.AR 02.2019

لتحميل الملف بصيغة PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz، فبراير 2019

مقدمة

الأمهات والآباء الأعزاء
السادة مقدمي الرعاية

وفي الصفحات من الرابعة وحتى الثامنة يتم عرض مثال يومي مصور وعلى مدار الـ ٢٤ ساعة - بداية من الصباح (ويرمز له بالشمس) وحتى المساء (ويرمز له بالقمر)، يتم عرض ذلك مصوراً، وتشير الصور الصغيرة إلى الوجبة المناسبة على مدار اليوم، بحيث يمكن يتم معرفة التسلسل بشكل شخصي.

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان للوزارة البافارية الاتحادية للأغذية والزراعة والغابات على الصور المتاحة التي قدمتها.

تشكل السنوات الأولى من حياة الطفل صحته طوال حياته وتؤثر فيها بشكل ملحوظ. فمن بداية الحمل وحتى بلوغه سنّ الأربع سنوات، يتم اتخاذ خطوات ضرورية لنموه الصحي.

يستعرض هذا الكتيب المصور المرحلة الانتقالية من تغذية الطفل على حليب الأم إلى تناول الوجبات الأسرية بالجلوس على مائدة الأسرة.

كما يتم لقاء الضوء بوجه الخصوص على الأغذية والمأكولات؛ وكذلك المقادير التي يتناولها الطفل في السنة الأولى من عمره سواء عن طريق الأكل أو الشرب.

تعمل مؤسسة Gesundheitsförderung Schweiz بالتعاون مع الشركاء الوطنيين على دعم صحة الأطفال الصغار وتعزيزها من خلال مشروع مياباس (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية). ولهذا الغرض يتم تطوير الأسس والرسائل المشتركة للمهنيين العاملين في مجال الأطفال الصغار. كما يتم بالإضافة إلى ذلك توعية صانعي القرار السياسي بأهمية تعزيز الصحة في مرحلة الطفولة المبكرة.

Gesundheitsförderung Schweiz هي مؤسسة تدعمها الكانتونات وشركات التأمين. وتعمل بموجب القانون على تأسيس وتنسيق وتقييم تدابير وإجراءات تعزيز الصحة (قانون التأمين الصحي، المادة 19). وتخضع المؤسسة للرقابة الاتحادية. وتعتبر أعلى هيئة لاتخاذ القرار هي مجلس الأمناء. ويتكون مقر المؤسسة من بعض المكاتب في برن ولوزان. ويساهم كل شخص في سويسرا بمبلغ سنوي قدره 4.80 فرنك سويسري لصالح Gesundheitsförderung Schweiz، والذي يتم تحصيله من قبل شركات التأمين الصحي. لمزيد من المعلومات: الألمانية، الفرنسية، الإيطالية

من وقت الولادة

طوال فترة الأربعة أشهر الأولى وحتى الستة أشهر: يجب ألا يتناول الطفل سوى حليب الأم أو التغذية على الحليب الصناعي الخاص بالرُّضْع. وتُحدد عدد مرات الرضاعة حسب الحاجة (8 إلى 12 مرة كل 24 ساعة).



بدائل: الحليب الصناعي الخاص بالرُّضْع المطروح بالأسواق



من بداية الشهر الخامس على أقرب تقدير، ومن بداية الشهر السابع على أبعد تقدير

من بداية من الأسبوع ١٧ على أقرب تقدير وحتى الأسبوع السادس والعشرين على أقصى تقدير يتم إطعام الطفل أول طعام مهروس. ولتعريفه بغذائه الجديد يكفي في البداية إطعامه بعض الملاعق من الطعام المهروس. ولإتمام تغذيته وإشباعه، يتم إرضاعه عقب ذلك طبيعيًا أو تغذيته بالحليب الصناعي الخاص بالرُّضْع.



في البداية: بعض الملاعق يوميًا من مهروس الجزر، ثم إرضاعه.
بعد ذلك ببضعة أيام: يوميًا، مهروس مكون من الجزر والبطاطس وزيت بذور اللفت، ثم تقوم الأم بإرضاعه بعد ذلك.

مرة أخرى بعد ذلك ببضعة أيام: يوميًا، مهروس الخضروات والبطاطس واللحم:
2 جزرة + 1 بطاطس + 10 جرام لحم خالي من الدهون + 1-2 بقدر ملعقة الشاي من زيت بذور اللفت + 1.5 بقدر ملعقة الطعام من عصير البرتقال

التحضير: يتم تنظيف الخضروات والبطاطس وتجهيزها. ثم يتم غسل اللحم. ويتم تقطيع كل ذلك في شكل قطع صغيرة وطبخها مع كمية قليلة من الماء (بدون ملح). تتم إضافة العصير. يتم هرس كل ذلك جيدًا. تتم إضافة زيت بذور اللفت عليه.

بدائل: طعام مهروس جاهز بدون ملح، من المطروح بالأسواق (أولاً مهروس الخضروات، ثم بعد ذلك مهروس الخضروات والبطاطس، ثم انتهاءً بمهروس الخضروات والبطاطس واللحم)



بعد ذلك بما يقرب من شهر

في الفترة من بداية الشهر السادس على أقرب تقدير وحتى بداية الشهر الثامن على أبعد تقدير يمكن إطعامه وجبة ثانية من الطعام المهروس: على سبيل المثال، مهروس الفاكهة بالحبوب أو بدون حبوب



بعد ذلك بشهر آخر

في الفترة ما بين الشهر السابع والشهر التاسع يمكن إطعامه وجبة ثالثة: على سبيل المثال مهروس الحبوب والحليب.



مهروس الحليب والحبوب

2 دسيليتر من الحليب الصناعي الخاص بالرُّضَع أو من حليب الأم أو خليط من حليب كامل الدسم مخلوط بالماء + 2 ملعقة كبيرة من رقائق الحبوب الفورية غير المُحلّاة + بعض ثمار الفاكهة



الشراب: الماء *

* يمكن في سويسرا الشرب من ماء الصنبور. فهو لذيذ وصحي.



بدائل: مهروس الحليب والحبوب غير المُحلّى من المطروح بالأسواق

في الفترة من بداية الشهر العاشر وحتى الشهر الثاني عشر

بنهاية السنة الأولى من عمر الطفل تبدأ مرحلة انتقاله من طعام الرُّضْع إلى تناول وجبة الغذاء مع الأسرة.



رقائق الشوفان الرقيقة (مطبوخة) + ثمار الفاكهة + الحليب



مكرونه سباجتي (من الحبوب الكاملة) + طماطم + جزر + لحم مفروم (20-30 جرام) + 1 ملعقة كبيرة من زيت بذور اللفت



1 شريحة خبز من الحبوب الكاملة + منتج الحليب* + خيار + كمية بسيطة من الزبد أو المرجرين



من التغذية على وجبات الحليب إلى تناول وجبة الغذاء مع الأسرة

الرضاعة

الأخرى يمكن تزويد هذا المهروس بكمية قليلة من اللحم المطبوخ والمهروس أو السمك أو البيض (ويمكن فيما بعد زيادة تلك الكمية). ويتم إضافة شيء من عصير الفاكهة إلى المهروس (100% عصير بدون إضافة أي مواد سكرية).

وبعد شهر آخر من إطعامه بأول طعام مهروس يمكنك تقديم الطعام المهروس الثاني للطفل. ثم بعد شهر آخر من ذلك يتم إطعامه وجبة ثالثة من الطعام المهروس.

وبدائيةً من إطعام الطفل وجبة ثالثة من الطعام المهروس فإنه يحتاج بالإضافة إلى ذلك إلى شرب بعض السوائل بكمية حوالي 2 دسليتر في اليوم. ولا ينبغي إعطاء الطفل سوى المشروبات غير المحلاة. فإن المياه المعدنية، الخالية من حمض الكربونيك، أو ماء الصنبور تعتبر مشروبات مثالية للطفل. ففي سويسرا تعتبر مياه الصنبور صحية ولذيذة. ويمكن استبدال ذلك بشاي أعشاب أو شاي فاكهة غير مُحلّى.

وفي الفترة ما بين الشهر التاسع والشهر الحادي عشر ينبغي أن يتناول الطفل من 3 إلى 4 مرات من الأغذية التكميلية للأطفال في اليوم الواحد. ولتكملة وجبته وإشباعه يتم إرضاعه طبيعياً أو يتم إعطاؤه حليب صناعي مخصص للأطفال الرضع. ولم يعد ضرورياً له في هذه الفئة العمرية أن يهرس طعامه تماماً بصورة كاملة. وإنما غالباً ما يكفي هرس الطعام بشكل بسيط. ويمكنكم الإكثار من تقديم بعض الطعام الخفيف الذي يؤكل باليد مثل قشور الخبز وشرائح من ثمار الفاكهة الطرية (مثل الكمثرى والخوخ) وشرائح التفاح المطبوخة والخضروات المطهية في قطع صغيرة بحجم اليد للأكل والاستكشاف والتجربة.

الانتقال إلى الوجبات الأسرية

وبنهاية السنة الأولى من عمر الطفل (10-12 شهراً) تبدأ مرحلة انتقاله من التغذية على طعام الأطفال الرضع إلى تناول الوجبات الأسرية. وشيئاً فشيئاً لا يحتاج طفلك إلى وجبات معدة خصيصاً له. وإنما يستطيع الآن أن يأكل تقريباً كل ما يأكله "الكبار". ويوصى بإطعامه ثلاث وجبات رئيسية في اليوم (الإفطار والغداء والعشاء) وتبقى هناك وجبتان خفيفتان على حسب جوعه وحاجته، وهما وجبتان بينيتان خفيفتان قبل الظهر وبعده. كما يوصى بالإضافة إلى ذلك بشرب الماء مع كل وجبة.

لا يحتاج الطفل طوال فترة الأربعة أشهر الأولى من ولادته وحتى الشهر السادس سوى الحليب، ولا يحتاج لشيء آخر غيره. ويُعدّ الحال نموذجياً في حالة إذا ما رضع الطفل طبيعياً؛ إذ أن لحليب الأم وكذلك الرضاعة نفسها كثيرٌ من الفوائد التي تعود على كلٍ من الطفل والأم. وإذا لم يمكن إرضاع الطفل طبيعياً، فعليك تغذيته بحليب صناعي خاص بتغذية الأطفال الرضع. ويكون مسحوق حليب صناعي مخصص للأطفال الرضع. القمي الطفل صدرك دوماً بعد أن يطلبه هو ويبحث عنه، (وليس على حسب أوقات ثابتة ومحددة). وتتراوح مرات الرضاعة في الأسابيع الأولى من الولادة ما بين 8 إلى 12 مرة طوال اليوم على مدار الـ 24 ساعة. ومع الوقت يحتاج الطفل شرب كمية أقل غالباً، وتبقى له وتيرة ثابتة. كما يُوصى أيضاً بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية، حتى بعد إدخال الأغذية التكميلية للأطفال. ويمكن الاستمرار في الرضاعة طالما رغبت الأم والطفل في ذلك.

الأغذية التكميلية للأطفال

بدايةً من الأسبوع السابع عشر على أقرب تقدير وحتى الأسبوع السادس والعشرين على أقصى تقدير ينبغي البدء في إطعامه الأغذية التكميلية للأطفال. ويتوقف وقت إدخال الأغذية التكميلية للأطفال على نمو الطفل. ولذا فعليك مراقبة الطفل وملاحظة: ما إذا كان يمكنه رفع رأسه بشكل مستقيم وثابت وهو جالس؟ وما إذا كان له اهتمام بما يتناوله الآخرين؟ أو أنه يلتقط بعض الأشياء ويضعها في فمه؟ وإذا ما كانت الإجابة بنعم، فيمكنك حينئذٍ إطعام الطفل أول طعام مهروس.

ويفضل أن يتكون أول طعام مهروس لتغذية الطفل من مادة غذائية واحدة فقط (كالجزر على سبيل المثال). مع العلم بأن الطفل لن يأكل في البداية إلا بعض الملاعق القليلة جداً. ولا قلق فهو لا يحتاج أساساً في هذا العمر إلى الشبع من الطعام المهروس. وإشباعه يمكن إقامه الثدي أو البزازة بعد إطعامه وجبة الطعام المهروس. ويمكن زيادة مقدار الوجبة الغذائية يوماً بعد يوم. كما يمكن بعد يومين من ذلك تزويد وجبة مهروس الخضروات الخاصة ببعض البطاطس المطبوخة جيداً وكذلك زيت بذور اللفت. وبعد ذلك ببعض الأيام

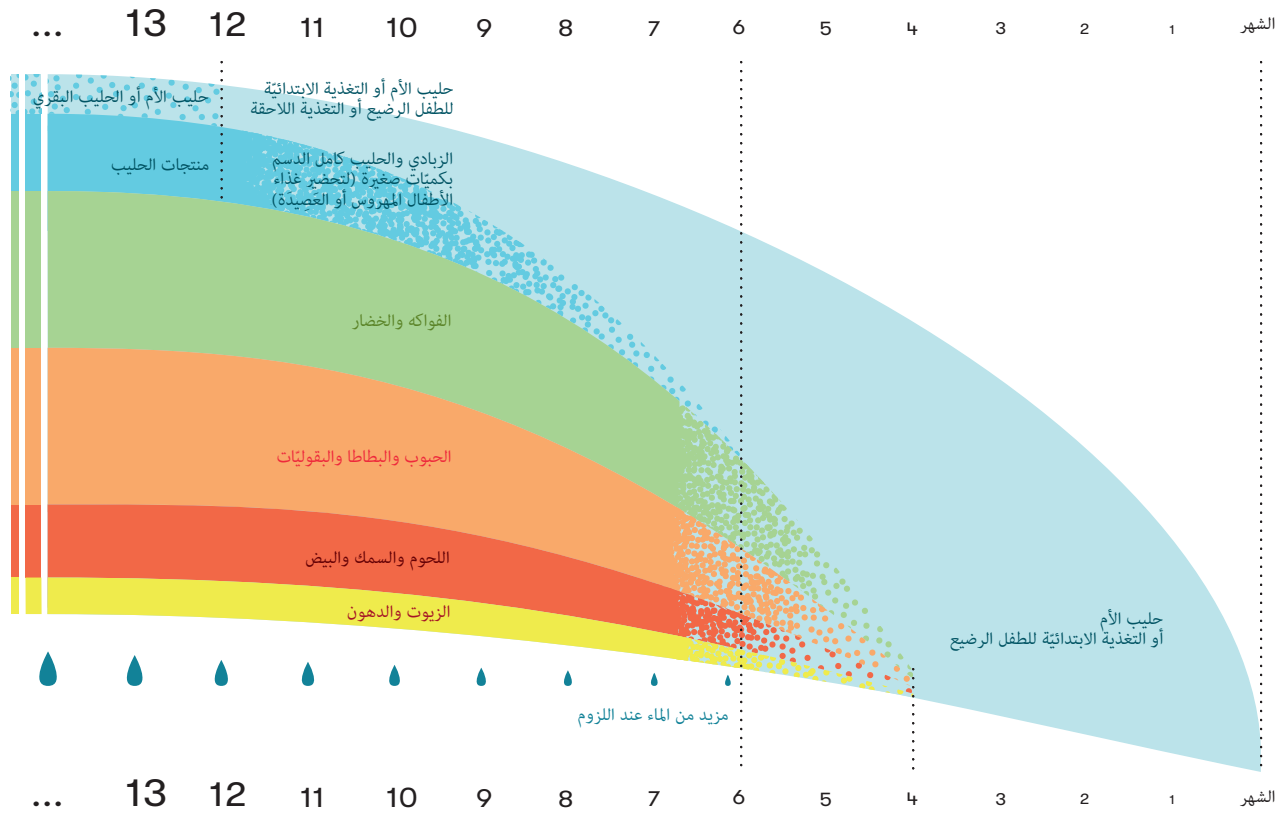
الكميات

فيتامين د

يعد فيتامين د هاماً وضرورياً لبناء العظام والأسنان. وينبغي إعطاء الطفل فيتامين د يوميا في صورة قطرات. ولمعرفة قدر الجرعة المثالية للطفل ينبغي استشارة شخص مختص (مثل مستشارة/ة الآباء والأمهات أو الصيدلي / الصيدلانية أو طبيب أطفال).

تختلف الكميات التي يأكلها الطفل عن بعضها بصورة كبيرة جداً. فيمكن أن يأكل كثيراً في بعض الأيام، في حين يقل طعامه جداً في بعض الأيام الأخرى. كما أن كمية الطعام تختلف كذلك أيضاً من طفلٍ لآخر بشكل كبير. وإذا ما أدار الطفل رأسه بعد بعض المعالق أو أغلق فمه أو دفع الطعام من فمه، فإنه على الأرجح قد شعر بالشبع. فلا يجب إجباره أبداً أو إرغامه على الأكل.

دليل إرشادي عن المواد الغذائية عند الرضّع



الاستهلاك اليومي الموصى به ■ دليل إرشادي خطوة بخطوة

للاستعلام والاستشارة الشخصية

- خدمات الاستشارات لتقديم المشورة للأمهات والآباء
(الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)
- عناوين القابلات
(الألمانية، الفرنسية)
- عناوين الخبراء الاستشاريات في الرضاعة الطبيعية
(الألمانية، الفرنسية)
- عناوين الخبراء الاستشاريات في التغذية
(الألمانية، الفرنسية)
- مكتب الاستعلامات حول الحساسية وصعوبات التحمل
(الألمانية، الفرنسية، الإيطالية، الإنجليزية)

لمزيد من المعلومات

- كتيب «تغذية الرُّضَع والأطفال الصغار» (الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)
الصادر من المكتب الاتحادي لسلامة الغذاء والشئون البيطرية BLV
- منشور «تغذية الرُّضَع» المكتب الاتحادي لسلامة الغذاء والشئون
البيطرية BLV
- رابط BLV حول تغذية الرُّضَع والأطفال الصغار
(الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)
- كتيب «الرضاعة الطبيعية» الصادر عن
Stilfförderung Schweiz
- منشورات الجمعية السويسرية للتغذية SGE
(الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)
- نصائح حول الوجبة البينية المثالية
- عروض للأطفال والأمهات والآباء حسب توصيات مؤسسة
Gesundheitsförderung Schweiz
(الألمانية، الفرنسية، الإيطالية)

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch