

# حان الوقت لاستعمال الأطعمة الجامدة!

حليب الأم يكفي للطفل الرضيع السليم المولود بعد اكتمال فترة الحمل كغذاء وحيد حتى سن نصف سنة. نبدأ في تقديم الأطعمة الجامدة حسب الحاجة الفردية وجاهزية الطفل الرضيع في سن ٤ - ٦ أشهر. الجاهزية لتناول الطعام تُعتبر مهارات حركية أساسية، حيث أن الطفل يحتاج إليها كي يكون بإمكانه التعرف على الأطعمة الجامدة:

"إذا تم البدء بالأطعمة الجامدة قبل سن نصف سنة، فإننا نتحدث عن وجبات التذوق. نقدم الأطعمة الجامدة للأطفال الرضع في سن ٤ - ٦ أشهر بكميات قليلة فقط أثناء المرة الواحدة، من حجم طرف ملعقة إلى بضع ملاعق شاي. ليس الهدف من وجبات التذوق التقليل من مرات الرضاعة، وهي عبارة عن مهارات جيدة بعد الرضاعة. من الممكن إعطاء الطفل الرضيع يتذوق قدر طرف إصبع من الطعام الذي تأكله باقي العائلة. يحتاج الطفل الرضيع منذ سن نصف سنة إلى وجبات جامدة بالإضافة إلى حليب الأم من أجل دعم النمو والتطور. نقدم للطفل الرضيع من البداية مختلف المواد الغذائية بشكل متنوع. من الممكن إعطاء الطفل الرضيع حسب الإمكانيات الطعام اليومي العادي للعائلة، مادام يتم تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر وعلى ملح الطعام.

Source: Terveiden -ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille.



أفتح فمي عندما تطعمني. أتدرب على تحريك الطعام في الفم، ولا أدفعه باللسان إلى الخارج.



أستطيع أن أجلس مدعوماً على كرسي تناول الطعام أو في الحضان.



أستطيع أن أضع الطعام في فمي بنفسني أيضاً. أنا ماهرًا بالفعل!



أستطيع الإمساك بقطع الطعام ذات الأحجام المختلفة. الطعام ممتع حقاً!



دعني أتعلم، لا تُعز اهتماماً لتبعض الطعام! دعني أشارك في الوجبات المشتركة للعائلة وأتذوق نفس الأطعمة، من الممتع تناول الطعام معاً!



من الممكن أن تعطيني ملعقة خاصة بي. من الجيد التمرن من خلالها!