

# HEALTHY BEGINNINGS

## أنا مستعد للأطعمة الصلبة (من عمر 6 إلى 12 شهرًا) ثقي بي، ثقي بمعدتي.

### وظيفتك هي

- تحديد صنف الطعام الذي ستقدمينه
- إجلاسي في مكان آمن عند تناول الطعام

### أنا بحاجة إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية

- قدمي لي أطعمة مختلفة القوام مثل
  - الأطعمة المهروسة
  - الأطعمة المتبذرة
  - الأطعمة المسحوقة
  - الأطعمة المطحونة أو المفرومة فرمًا ناعمًا
  - الأطعمة المقطعة قطعًا رفيعة
  - الأطعمة المطبوخة أو اللينة، والأطعمة المقطعة على شكل مكعبات

- تذكرني أنني لست بحاجة إلى إضافة الملح أو السكر إلى طعامي
- استمري في إرضاعي طالما رغبتنا أنا وأنت في ذلك. يمكنك إرضاعي قبل أو بعد إعطائي الأطعمة الصلبة
- أعطيني مكملًا لفيتامين "د" بجرعة 400 وحدة دولية يوميًا حتى أبلغ سنتين إذا كنت أرضع طبيعيًا

### لمساعدتي على أن أكبر وأنمو، أحتاج يوميًا إلى أطعمة غنية بالحديد، مثل

- البقوليات (الفاصولياء، العدس)، التوفو
- البيض
- لحوم الأبقار، أفخاذ الدجاج، الحبش (الديك الرومي)، لحم الخنزير، الأسماك
- حبوب الرضع المدعمة بالحديد

### أصبح مستعدًا لبدء تناول الأطعمة الصلبة عند عمر ستة أشهر، عندما أستطيع

- إبقاء رأسي مرفوعًا
- أجلس وأميل إلى الأمام
- أعلمك عندما أشعر بالشبع
- ألتقط الطعام وأحاول وضعه في فمي

### أبين لك اهتمامي بتناول الطعام عندما

- أميل إلى الأمام وأصل إلى الطعام
- أفتح فمي فاغزًا عندما يُقدّم لي الطعام

### أبين لك أنني أشعر بالشبع عندما

- أدير رأسي أو أشيح بوجهي بعيدًا
- أبقى فمي مغلقًا
- أنكئ بظهري مبتعدًا عن الطعام

### عندما أتناول الطعام

- أحب أن أجلس معك وأتحدث إليك وأتناول الطعام معك في أوقات الطعام
- أبعدى الأجهزة الإلكترونية، كالهواتف الخليوية والحواسيب اللوحية (التابلت) والتلفاز، حتى أستطيع التركيز على تناول الطعام
- قد أحب تناول الطعام بملعقة أو أن أطمع نفسي بنفسي. دعيني أبين لك أي الطريقتين أفضل، إذ قد أحب تناول الطعام بالطريقتين معًا
- دعيني أمسك ملعقتي بنفسي. شجّعيني على تناول الطعام بنفسني

### ثقي بي كي أقرّر

- الكمية التي أريد أن أكلها
- ما أكله من بين الأطعمة التي تقدمينها لي
- الوقت الذي أكل فيه

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

York Region

- زبدة المكسرات والبذور اللينة، المدهونة في طبقة رقيقة على خُبز التوست أو المخلوطة مع أطعمة أخرى، كالفول السوداني، واللوز، والسَّمسم
- فيتامين "سي" الذي تحتوي عليه الخضروات والفاكهة، لمساعدة جسدي على امتصاص الحديد

## يمكنني تجريب أغلب الأطعمة الجديدة كل يوم

- لا يهم الترتيب الذي تتبعينه لتقديم تلك الأطعمة
- تسبب بعض الأطعمة الحساسية أكثر من أطعمة أخرى. عندما تقدّمين تلك الأطعمة للمرة الأولى، قدّمي صنفًا واحدًا منها في اليوم، ثم انتظري يومين قبل تقديم صنفًا آخر يسبب الحساسية أكثر. وتلك الأطعمة هي
  - البيض
  - الحليب - انتظري حتى أبلغ تسعة إلى 12 شهرًا قبل تقديم الحليب كامل الدسم (تبلغ نسبة الدسم فيه 3.25%)
  - لي كمصدري الرئيسي للحليب
  - منتجات الحليب كالجبين أو اللبن الرائب
  - الفول السوداني، والمكسرات وبذور السَّمسم والزبدة المصنوعة منها، كزبدة الفول السوداني وزبدة اللوز والطحينة
  - الأسماك والمحاريات
  - منتجات الصويا كالتوفو
  - القمح

## إذا كنت تقدمين لي صنفًا من الطعام أكثر إثارة للحساسية لأول مرة

- قدّميه مبكرًا خلال اليوم تحسبًا لوقوع رد فعل تحسسي بعد مرور بضع ساعات
- فقد تحدث ردود أفعال تحسسية، كالطفح الجلدي أو القيء أو الإسهال، خلال فترة تصل إلى 24 ساعة بعد تناول الطعام. تحدّثي إلى طبيبي المعالج عندما يحدث ذلك.
- إذا حدث لدي رد فعل تحسسي شديد، بما في ذلك صعوبة في التنفّس، أو تورّم اللسان أو الحلق، سيحدث ذلك عادة خلال 30 دقيقة. اتّصلي على الفور بالرقم 911

## يمكنني أن أبدأ الشرب من كوب دون غطاء

- سيتطلب مني ذلك وقتًا وتمرينًا حتّى أتعلّم
- إن ماء الصنبور آمن ولا يشكل شربه خطورة عليّ
- لست بحاجة إلى عصير الفاكهة

## تحتاج لثني وأسنانني إلى عناية

- نظّفي لثني وأسنانني بفوطة نظيفة أو فرشاة أطفال صغيرة ناعمة ومرطّبة بالماء على الأقل مرتين يوميًا
- خذيني في أول زيارة إلى طبيب الأسنان عندما أبلغ السنة. فحوصاتي الدورية أمر هام

## بعض الأطعمة غير آمنة لي وقد تتسبب في اختناق

- الأطعمة القاسية، أو الصغيرة والمستديرة، كحبّات العنب الكاملة، أو الجزر غير المطبوخ، أو التفاح، أو المكسرات، أو الفاكهة التي تحتوي على بذور، أو النقانق
- الأطعمة اللزجة المقدّمة بملعقة، كزبدة الفستق

## اجعلي تلك الأطعمة أكثر أمانًا لي

- ابشري أو اطبخي الخضروات النيئة
- قطعّي حبات العنب إلى أرباع
- أزيلي البذور من الفاكهة
- أزيلي الحواف الحادة للأطعمة

## التهوّع (التقيؤ المصطنع) أمر طبيعي بالنسبة لي

- إنه أمر طبيعي لأنني أتعلّم تناول أطعمة قوامها جديد
- كما أنه يساعدي على وقف الاختناق

## قد يُمرضني العسل

- انتظري حتى أبلغ عامي الأول قبل تقديم العسل لي، حتى لو كان مستخدمًا في الطبخ أو الخبز

لمزيد من المعلومات والموارد الإضافية حول التغذية، بما في ذلك فيديو قصير حول كيفية إعداد طعام الرضع بنفسك، يُرجى زيارة الموقع [york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids)

تحدّثي مجانًا إلى أخصائي تغذية مسجّل من خلال الاتصال بمؤسسة إيت رايت (Telehealth Ontario) في أونتاريو على الرقم 1-866-0000-797 أو من خلال زيارة الموقع [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca)

لمعرفة علامات الجوع والشبع لدى صغار الأطفال، شاهدي الفيديو [Trust me, Trust My Tummy](http://Trust me, Trust My Tummy)

مقتبس عن إدارة الصحة العامة في منطقة بيل وأعيد نشره بتصريح منها،  
2017