

إن تعلم العادات الحسنة في التغذية يسهل الحالة التغذوية الجيدة والنمو الأمثل والعلاقة الصحية بالطعام

حتى عمر 6 أشهر

حليب الأم هو أفضل غذاء للرضيع. يوصى بالرضاعة الطبيعية حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل. وإذا كانت الرضاعة الطبيعية غير ممكنة أو غير مرغوبة، فيجب اختيار تركيبات الحليب الصناعي.

ابتداءً من عمر 6 أشهر

من الجيد الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى سن سنتين أو أكثر، أو حتى تقرر الأم والطفل ذلك.

ابتداءً من عمر 6 أشهر سيتم دمج **أغذية جديدة** تدريجياً، والاستمرار بالرضاعة الطبيعية عند الطلب.

يمكن أن تتغير تلك اللحظة حسب **مؤه الحركي** (يجلس ويلتقط الطعام ويضعه في فمه...) و**الاهتمام** الذي يظهره في تجربة نكهات وقوام جديد.

إن أساس التغذية الصحية هي **الأطعمة النباتية الطازجة والمعالجة بالحد الأدنى**.

تقويم دمج الأغذية

| الأغذية | ٦-١٠ أشهر | 12-6 شهراً | 12 شهراً - 4 سنوات | ≤ 4 سنوات |
|---|-----------|------------|--------------------|-----------|
| حليب الأم | | | | |
| تركيبات الحليب الصناعي (عند الأطفال الرضع الذين لا يشربون حليب الأم) | | | | |
| الحبوب الكاملة - الخبز والأرز والمعكرونة إلخ. (مع أو بدون الغلوتين)، والفواكه والخضروات والبقوليات والبيض والأسماك واللحوم وزيت الزيتون البكر والمكسرات (مطحونة أو مسحوق أو كريمة) يمكن تقديم كميات صغيرة من لبن الزبادي غير المحلى بالسكر والجبن الطري ابتداءً من عمر 9-10 شهور | | | | |
| الحليب كامل الدسم ولبن الزبادي الطبيعي غير المحلى بالسكريات والجبن الطري (بكمية أكبر) | | | | |
| الأغذية الصلبة ذات مخاطر للاختناق (المكسرات الكاملة، العنب، الطماطم، الكرز أو الكرز الكامل، قطع كبيرة من التفاح أو الجزر النيء، الفشار، الزيتون، النقانق، الكراميل، إلخ). | | | | |

التغذية الصحية في الطفولة المبكرة

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

يجب أن تتجنب عرض الأطعمة غير الصحية

- لا ينبغي تقديم **الأطعمة غير الصحية** (الغنية بالملح والسكريات والدهون غير الصحية والفقيرة بالعناصر الغذائية).
- إذا تم ذلك، فيجب أن يكون دائماً ابتداءً من عمر **12 شهراً**، بكميات صغيرة وفي بعض الأحيان قليلة ودون استخدامها كجائزة أو مكافأة.
- تشمل هذه المجموعة السكريات والعسل والمرببات والمشروبات السكرية والعصائر (التجارية أو المنزلية) والكاكاو والشوكولاتة والكاسترد وحلويات الألبان (المخفوقات والزبادي المحلى بالسكر والمنكه...) والبسكويت والمعجنات والعصيدة وبرطمانات أغذية الأطفال السكرية والمالحة، وحبوب الإفطار السكرية ورقائق شيبس البطاطس والمقبلات المالحة والنقانق واللحوم المصنعة إلخ.

أريد أن أكل بنفسي ولكن معك

يكتسب الأطفال مهارات تناول الطعام بمفردهم في وقت مبكر جداً. فلنراقبهم ونشجعهم بثقة وأمان.

ولمساعدهم على تناول الطعام بشكل مستقل والاستمتاع بالنكهات والقوام والروائح والألوان من الأطعمة المختلفة يُنصح بتقديم **تحضيرات أخرى غير الأطعمة المهروسة.**

إن وجبات الطعام هي لحظات من **الاتصال والعلاقة والمودة.** مع موقف ترحيب وتسامح، ومرافقة محترمة دون مواجهة، تصح فضاءات لتقوية روابطنا.

ويعتبر **الأشخاص البالغين المثل** في التأثير الأهم على عادات الأكل. خصص وقتاً واهتماماً ورعاية لفترة وجبة الطعام، بدون تلفاز أو هواتف محمولة أو أجهزة لوجية.

لا أريد المزيد!

لا أريد أن أجرب!

مقدمو الرعاية هم المسؤولون عن شراء الطعام الصحي وتحضيره للطفل. ولكن الطفل بقدرته على التنظيم الذاتي يقرر ما إذا كان يريد تناول الطعام وكميته.

أما بالنسبة للأسماك والبيض واللحم فمن المهم الحد من كمياتها.

وبالإضافة إلى ذلك...

- ابتداءً من الشهر السادس، يمكنك أن تقدم له الماء حسب شعوره بالعطش. تجنب العصائر والمشروبات السكرية.
- للعناية **بالبيئة**، من الملائم تقليل استهلاك البروتين من أصل حيواني، واختيار المنتجات الطازجة، المحلية والموسمية، وتجنب الهدر والعبوات ذات الاستخدام الواحد.
- يجب مراعاة الجوانب المهمة الخاصة **بالسلامة والنظافة:** غسل اليدين، والتأكد من نظافة الأواني وأسطح العمل، والتحقق من سلامة الطعام بحيث يكون في حالة جيدة، وحفظ الطعام بالتبريد أو التجميد.
- يجب على **مراكز حضانة الأطفال ورياض الأطفال** تشجيع الرضاعة الطبيعية وضمان نظام غذائي آمن وصحي ومستدام، وذلك باتباع توصيات الأدلة المرجعية.
- ومن الممكن أيضاً التغذية الصحية والمستدامة في حالات **التنوع:** النباتية، والثقافات الغذائية الأخرى، وأنواع الحساسة، وحساسية القمح أو الغلوتين...
- يجب العناية **بنظافة الفم والأسنان** منذ الولادة، ويجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل منذ السن الأول.
- تعتبر **الحركة واللعب النشط في مجموعة** من الاحتياجات الحيوية: المزيد من الجري، والتسلق، ولعب الكرة، والرقص...؛ وعدد أقل من عربات الأطفال، وكراسي الاستلقاء، والكراسي المرتفعة، والأرائك...، ولا شيء من الشاشات.