

جدول تغذية الطفل الرضيع pdf

العمر	أنواع الأطعمة المناسبة	الكمية المناسبة
4 - 6 شهور	الأرز المسلوق - الحليب - بسكويت غير محلي - حليب الأم أو الحليب الصناعي - بيوريه الخضراوات.	وجبتان يوميًا بالإضافة إلى الرضاعة.
6 - 8 شهور	الخضراوات - الفواكه - معكرونة مسلوقة.	أربع وجبات بالإضافة إلى الرضاعة.
8 شهور - 12 شهرًا	البروتينات - صفار البيض دون البياض.  حواء	من خمس إلى ست وجبات بالإضافة إلى الرضاعة.
سنة واحدة	حليب الأبقار قليل الدسم - الجبن - الزبادي.	من خمس إلى ست وجبات بالإضافة إلى الرضاعة.
سنتين وأكثر	اللحم والسّمك والدواجن والبيض والبقوليات - منتجات الألبان - الخضراوات والفواكه - الحبوب والنشويات - الخبز.	الرضاعة وقت النوم، وثلاث وجبات رئيسية مع الأسرة، بالإضافة إلى ثلاث أخرى خفيفة.

تغذية الطفل الرضيع في الشهر السادس

تغذية الطفل عندما يبلغ 8 شهور تتطلب اهتماماً متنوعاً ومستداماً بتغذيته. يُفضل في هذه المرحلة العمرية مواصلة تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة، مشابهة لتلك التي تم تقديمها عند عمر 8 أشهر. يمكن تضمين الخضراوات والفواكه في نظامه الغذائي بشكل مستمر.

بالإضافة إلى ذلك، يُمكن تقديم معكرونة مسلوقة بدون صوص، وأرز مسلوق أو مطهو بقليل من الدهون. يمكن زيادة عدد الوجبات إلى أربع وجبات يوميًا، حيث تكون كل وجبة مكونة من خمس ملاعق شاي صغيرة تقريبًا. لا تنسى أن تواصلوا إما إرضاعه طبيعياً أو إعطائه الحليب الصناعي من ثلاث إلى خمس مرات يوميًا، لضمان حصوله على السوائل والعناصر الغذائية الضرورية.

جدول تغذية الطفل 6 شهور

الوجبة	الطعام
عند الاستيقاظ	رضاعة 
الإفطار	2 ملعقة كبيرة شوفان + 1ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	رضاعة 
الفداء	ملعقة كبيرة أفوكادو + ملعقة كبيرة صفار بيض
وجبة خفيفة	رضاعة 
العشاء	2 ملعقة كبيرة بطاطا
قبل النوم	رضاعة 

تغذية الطفل الرضيع في الشهر السابع

جدول تغذية الطفل 7 شهور

الوجبة	الطعام
عند الاستيقاظ	رضاعة 
الإفطار	2 ملعقة كبيرة شوفان + 2 ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	رضاعة 
الفداء	2 ملعقة كبيرة خضار + 2 ملعقة كبيرة لحم أو بيض
وجبة خفيفة	رضاعة 
العشاء	2 ملعقة كبيرة أرز + 2 ملعقة كبيرة خضار
قبل النوم	رضاعة 

تغذية الطفل الرضيع في الشهر الثامن

تغذية الطفل عندما يبلغ 8 شهور تتطلب اهتماماً متنوعاً ومستداماً بتغذيته. يُفضل في هذه المرحلة العمرية مواصلة تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة، مشابهة لتلك التي تم تقديمها عند عمر 8 أشهر. يمكن تضمين الخضراوات والفواكه في نظامه الغذائي بشكل مستمر.

بالإضافة إلى ذلك، يُمكن تقديم معكرونة مسلوقة بدون صوص، وأرز مسلوق أو مطهو بقليل من الدهون. يمكن زيادة عدد الوجبات إلى أربع وجبات يومياً، حيث تكون كل وجبة مكونة من خمس ملاعق شاي صغيرة تقريباً. لا تنسى أن تواصل إرضاعه طبيعياً أو إعطاءه الحليب الصناعي من ثلاث إلى خمس مرات يومياً، لضمان حصوله على السوائل والعناصر الغذائية الضرورية.

جدول تغذية الطفل 8 شهور

الوجبة	الطعام
عند الاستيقاظ	رضاعة 
الإفطار	2 ملعقة كبيرة شوفان + ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	رضاعة 
الغداء	ملعقة كبيرة خضار + 2 ملعقة كبيرة لحم + 2 ملعقة أرز
وجبة خفيفة	رضاعة 
العشاء	2 ملعقة كبيرة زيادي + 2 ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	2 ملعقة كبيرة بطاطس + ملعقة كبيرة بيض

يمكنك قراءة المزيد من هنا:

<https://www.be7awaa.com/2023/09/%d8%ac%d8%af%d9%88%d9%84-%d8%aa%d8%ba%d8%b0%d9%8a%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%b7%d9%81%d9%84-%d8%a7%d9%84%d8%b1%d8%b6%d9%8a%d8%b9.html>