

دليل التغذية التكميلية للرضع وصغار الأطفال

بداية صحية لطفلك





تعد السنوات الأولى من حياة الطفل هي الأساس لغرس عادات غذائية صحية طوال العمر وتجنبه عواقب المشاكل الصحية والأمراض المرتبطة بالغذاء. وللوالدين دور كبير في هذه المرحلة العمرية للمساعدة في غرس هذه العادات الغذائية الصحية. إن تقديم وجبات تكميلية متوازنة ومتنوعة وصحية للرضيع في الشهر السادس من العمر بالإضافة الى حليب الأم أو (البدائل المصنعة لحليب الأم) مهم جداً لتوفير جميع العناصر الغذائية اللازمة لتحقيق النمو العقلي والجسدي السليم له.

ومن منطلق دور الهيئة العامة للغذاء والدواء في تعزيز الصحة العامة للرضع وصغار الأطفال ورفع مستوى الوعي بالغذاء الصحي فقد تم إعداد هذا الدليل **لمساعدة الوالدين على:**

- 1.** التعرف على التغذية الصحية السليمة والمناسبة للرضع منذ بداية تقديم الأغذية في الشهر السادس من العمر حتى عامه الأول، وأنواع الأطعمة المناسبة لهذه الفئة العمرية.
- 2.** التعرف على التغذية الصحية السليمة والمناسبة لصغار الأطفال من عمر سنه حتى ثلاث سنوات.
- 3.** التعرف على البيانات الغذائية لمنتجات الرضع صغار الاطفال وكيفية قراءتها واختيار الأكثر صحي منها.
- 4.** نصائح عامة تساهم في تعزيز النمو السليم للرضع وصغار الاطفال.

تغذية الرضيع في عامه الأول

ما المقصود

بالأغذية التكميلية؟

تعرف الأغذية التكميلية بأنها الأغذية والسوائل التي تعطى للرضيع خلال فترة التغذية التكميلية ما بين 6 إلى 24 شهراً من العمر، عندما يصبح حليب الأم أو البدائل المصنعة لحليب الأم غير كافية بمفردها لتلبية احتياجات الرضيع التغذوية.



العمر المناسب

لإدخال الأغذية التكميلية؟

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بالاقتراب على حليب الأم كمصدر رئيسي لتغذية الطفل الرضيع منذ ولادته وحتى الشهر السادس. وفي الشهر السادس من عمر الرضيع تبدأ الحاجة لتقديم الأغذية التكميلية لتلبية لزيادة احتياجاته من الحديد والعناصر الغذائية الأخرى التي تتجاوز ما يوفره حليب الام، مع التأكيد على أهمية الاستمرار بالرضاعة الطبيعية لمدة سنتين لكل من الأم والرضيع أو الاستمرار بإعطاء الرضيع البدائل المصنعة لحليب الأم حتى إتمامه الشهر الثاني عشر من العمر ومن ثم الحليب الكامل الدسم بعد العام الأول من العمر.



ما أهمية

عدم تأخير البدء بالأغذية التكميلية للرضيع؟

تلبية جميع احتياجاته التغذوية حين يصبح حليب الأم أو البدائل المصنعة لحليب الأم غير كافية وحده.

استعداد أكبر لتقبل أطعمة جديدة.

بناء عادات وتفضيلات غذائية.



ماهي علامات استعداد الرضيع للبدء بإطعامه أغذية تكميلية؟



قادر على ادخال الطعام وابقائه داخل فمه ومحاولة مضغه.

قد يكون استيقاظ الرضيع ليلاً دليلاً على جوعه، لكن البدء بتقديم الأغذية التكميلية مبكراً لن يغير نمط النوم وعادة ما يكون إرضاعه كمية أكبر لحليب الأم أو (البدائل المصنعة لحليب الأم) كافي جداً في هذا العمر، حتى يصبح الرضيع جاهزاً للبدء بالأغذية التكميلية في عمر الستة أشهر. وقد أثبتت عدة دراسات انه لا يوجد علاقة بين طول مدة نوم الرضيع وإدخال الأغذية التكميلية في عمر مبكر، فأنماط النوم تختلف حسب نمو وشخصية الطفل.



هل استيقاظ الرضيع الذي يبلغ من العمر ما بين 4-5 أشهر أثناء الليل علامة على أنه يجب البدء بتقديم الأغذية التكميلية؟

البدا بتقديم الأذوية التكميلية بعد دخول الرضيع الشهر السادس وعند البدء بإطعام الرضيع يجب الحرص على الآتي:

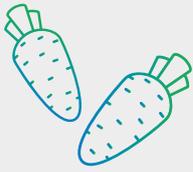
- اختيار الوقت المناسب الذي يكون فيه الرضيع بمزاج جيداً ليس مجهداً أو شبغاً، حيث يصعب على الطفل تقبل الطعام في هذه الحالة.
- الحرص على أن تكون جلسته صحيحة ومستقيمة لتسهيل عملية البلع.
- الهدوء والتروي أثناء إطعامه، حيث أن شعور الأمهات بالتوتر أثناء محاولتها إطعام طفلها يمكن أن يؤثر ذلك على أطفالهن.
- حتى مع البدء بالأذوية التكميلية يعد حليب الأم أو البدائل المصنعة لحليب الأم هو الغذاء الرئيسي طوال السنة الأولى من العمر، ولا يمكن استبداله بالحليب الكامل الدسم إلا بعد سنة من العمر حيث أنه لا يفي لوحده بجميع متطلبات العناصر الغذائية الهامة في هذه المرحلة العمرية.
- من الطبيعي عند البدء بالإطعام أن يخرج الرضيع الطعام من فمه وهذه ليست علامة على عدم التقبل، بل لأنه لم يتعلم بعد على دفع الطعام للخلف وبلعه فيجب معاودة المحاولة حتى يتعلم.
- البدء بإختيار الأطعمة منخفضة الحلاوة ثم الحلاوة منها تدريجياً حتى لا يتعود الطفل على المذاق الحلو فيرفض تناول غيره.
- مثال على ذلك: البدء بالخضار قبل الفاكهة، وبالزهرة والبروكلي قبل الجزر والقرع.
- البدء بنوع واحد فقط من الطعام قبل مزجها ببعض لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام (مثلاً بطاطس فقط أو كوسه فقط)، ليساعد على تمييز ردة فعل الرضيع وسهولة مراقبة أي أعراض تحسسية من نوع الطعام، كالطفح الجلدي أو مشاكل في التنفس أو تغيير في لون البراز.
- عدم البدء بالفواكه الحمضية مثل البرتقال أو الفواكه عالية التحسس مثل الفراولة أو الكيوي ومراقبة الطفل أثناء البدء بإدخالها.
- البدء بإعطاء كميات قليلة جداً بمقدار ملعقة أو ملعقتين.
- عدم إجبار الرضيع على تناول أكثر من الكمية التي يحتاجها أو يرغب في تناولها.
- تقديم الطعام بالملعقة المخصصة للرضع وليس بالرضاعة لتعليمه المضغ والبلع.
- زيادة كثافة قوام الأذوية وتنوعها وكذلك زيادة كمية الوجبة الواحدة وعدد الوجبات خلال اليوم تدريجياً مع التقدم بالعمر.
- قد يرفض الطفل نوعاً معيناً من الطعام لفترة لكن قد يقبل نفس النوع بعد تكرار التجربة مرة أخرى بعد مدة.
- من الراجح أن الرضاعة الطبيعية تهيئ الرضيع لتقبل مذاقات مختلفة من الأطعمة حيث أن النكهات من الطعام الذي تأكله أمهاتهم ستنتقل إلى الحليب الذي يتناوله.

أطعمة ومشروبات

غير مناسبة في العام الأول من عمر الطفل

ما لمحظورات

من الأطعمة والمشروبات قبل اكمال الطفل عامه الأول؟



إذا تذوق الرضيع الطعام المنكه بالملح او بالسكر قد يؤثر ذلك على تقبلهم للطعام. ويمكن تعزيز طعم الغذاء المقدم لهم باستخدام المنكهات الطبيعية بدلاً من إضافة الملح والسكر عن طريق اضافة الفواكه والخضروات الحالية في الوجبة على سبيل المثال (الجزر-القرع- البطاطا الحلوة- التمر والموز - الليمون - البصل - الأعشاب الطبيعية وغيرها...)



المشروبات المحلاة ومنها عصائر وشراب ونكتار الفواكه



الخضار المعلبة أو المجمدة المضاف إليها كميات كبيرة من الملح



الأطعمة النية او غير المطبوخة جيداً، مثل اللحوم والأسماك وغيرها



العسل



الأطعمة التي قد تسبب الغصة أو الاختناق، مثل العنب، التفاح، الجزر غير المطبوخ، المكسرات، الفشار



الملح والسكر والمحليات الصناعية أو مكعبات مرق الدجاج أثناء تحضير طعام الطفل



الفواكه المعلبة أو المجمدة المضاف إليها كميات كبيرة من السكر



بعض الأطعمة التي قد تسبب الحساسية مثل زبدة الفول السوداني

الانتظام في عملية الإخراج

من دلائل التغذية الجيدة.

أما البكاء والتوتر والالتفات بشكل مستمر تدل على أن الطفل جائع أو لم يحصل على كفايته من الطعام.



تحضير طعام الرضع

لتحضير طعام الرضع وصغار الأطفال

في المنزل فوائد عديدة منها:

- ضمان جودة الطعام ونظافة المعدات.
- ضمان معرفة نوع الأصناف المستخدمة والمضافات.
- الحرية باختيار أنواع الخضار أو الفواكه أو اللحوم والتحكم بقوام الطعام بما يتناسب مع عمر الطفل وشهيته.



طرق التحضير

من الطرق الصحية لطبخ الأطعمة للرضع والأطفال:

الطبخ بالبخار

الطبخ بالسلق

• ثم استخدام ماء السلق وخلطه ليكون قوامه مناسباً للطفل.

• بعض الفيتامينات، مثل فيتامينات ب وفيتامين ج، يمكن أن تفقد أثناء الطهي. ويتيح استخدام بقايا ماء الطهي إلى الأطعمة المطحونة أو المهروسة بإعادة بعض الفيتامينات مرة أخرى إلى الطبق الذي يعد.



* تجنب طهي الخضروات والفواكه الطازجة لمدة طويلة أو تقطيعها لفترة طويلة قبل الطهي حتى لا تفقد محتواها من الفيتامينات والمعادن.

أسئلة شائعة

حول تحضير الطعام للرضيع

هل يمكن استخدام الحليب كامل أو قليل الدسم أو الزبادي أثناء اعداد طعام الرضيع؟

يستخدم حليب الأم أو البدائل المصنعة لحليب الأم لإعداد وجبات الرضع قبل عمر السنة. ويمكن استخدام الحليب الكامل الدسم بعد عمر 6 أشهر من عمر الرضيع في اعداد الوجبات إذا كانت الوصفة تتطلب فقط كمية قليلة من الحليب أو الزبادي، ولن يكون للنوع المستخدم (كامل الدسم أو قليل الدسم) تأثير كبير على المحتوي الغذائي لأن الكميات المستخدمة في الطبخ قليلة.

هل يمكن استخدام بدائل الحليب الأخرى أثناء اعداد وجبات الرضيع؟

نعم، و يمكنك استخدام بدائل الحليب مثل حليب الصويا غير المحلى، حليب اللوز بكميات قليلة أثناء الطبخ بعد عمر الستة أشهر من عمر الرضيع.

هل يمكن تحلية الوجبات بقليل من السكر؟

لا حاجة لإضافة السكر. فمثلاً إذا كنت تقدم لطفلك فاكهة حامضة مثل التفاح الأخضر أو غيرها، فيمكن إضافة القليل من عصير البرتقال لجعلها أقل حموضة أو مزجها مع فاكهة أكثر حلاوة مثل التمر والمانجو.

هل يمكن إضافة الأعشاب والتوابل إلى طعام الرضيع؟

من المهم عدم البدء بإضافة أي نكهات أو توابل إلى طعام الرضع ويمكن تدريجياً استخدام الأعشاب والتوابل بكميات قليلة. كما يمكن إكساب الوجبات النكهة بإضافة البصل والورقيات مثل البقدونس والكزبرة.

هل يمكن إعطاء طفلي حبوب الإفطار؟

يمكنك تقديم الحبوب التي لا تحتوي على أي سكر أو ملح أو نكهة مضافة، على سبيل المثال حبوب القمح أو الشوفان أو الدخن.

هل أحتاج إلى استخدام أرز خاص بالأطفال؟

ليس له حاجة، يمكنك استخدام الأرز الأبيض العادي وطهيه جيداً ثم طحنه أو هرسه.

قوائم الأطعمة

المقدمة للرضيع

الأطعمة المطحونة

يجب أن تكون الأطعمة الأولى مطحونة جيداً ثم تحويلها تدريجياً إلى مهروسة ثم قطع صغيرة (أصابع) حسب عمر الرضيع وقدرته.



الأطعمة المهروسة

من المهم زيادة قوام أغذية الرضع مع زيادة العمر، لتشجيعه على المضغ وقبول الأطعمة الجديدة.



يمكن تقطيع الخضار والفواكه اللينة قطعاً صغيرة أو على شكل أصابع لتشجيع القدرة على المضغ وعلى إمساك الأشياء بيده وإطعام نفسه.



الحرص على قراءة العمر المكتوب على عبوات الأطعمة الجاهزة وفق ما هو موضح على العبوة، ليكون قوامه مناسباً لقدرات الطفل على المضغ، حيث تلزم الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي أغذية الرضع وصغار الأطفال على وضع العمر الموصى باستخدام المنتج له.



قوائم الأطعمة

المقدمة للرضيع

6-8 أشهر

الأطعمة الأولى يجب أن تكون مطحونة طحناً ناعماً (مسحوقة).

فاكهة
مطحونة

خضار
مطحونة

أرز
مطحون



9-12 شهر

نبدأ زيادة القوام تدريجياً لتشمل المهروس؛ لتشجيعه على المضغ.

خضار
مهروسة

فاكهة
مهروسة

ارز مسلوقة
ومهروس



+12 شهر

نبدأ بتقديم قطع الطعام الصغيرة (أصابع الطعام)؛ لتشجيع الطفل على تناول طعامه بنفسه أو أثناء جلوسه مع العائلة.

قطع من
اللحم والخضار

أرز

قطع
فاكهة



نصائح بشأن أصابع الطعام:

- التأكد عند تقديم الطعام من خلوه من أي قشرة قاسية.
- تجنب قطع العنب الكاملة والمكسرات أو الفشار، لأن هذه الأطعمة من المرجح أن يختنق الطفل بها.
- عدم ترك الطفل لوحده أبداً عندما يأكل.



للحصول على وصفات صحية

للرضع وصغار الأطفال الرجاء

مسح الباركود

خطر الاختناق بالطعام

إن البدء في تغذية الرضيع بالأطعمة قبل أن تكون لديه المهارات اللازمة لبلعها قد يؤدي إلى اختناقه، لذا من المهم تحري علامات الاستعداد للبدء بإطعامه و الحرص على الآتي:



إعطاء الطفل الوقت الكافي للتعوّد على قوام وكتل الطعام المختلفة واتقان مهارة المضغ وابتلاع الطعام، لذا أن تقديم قوام الطعام الأكثر تكتلاً تدريجياً مهم لإكسابهم المهارات اللازمة للمضغ.

تجنب إعطائه الأغذية عالية الخطر للغصة أو الاختناق مثل:

- العنب، التفاح، التمر، الجزر غير المطبوخ،
- المكسرات،
- الفشار،
- الحلويات الصلبة والهلامية مثل الجيلي ، المارشميلو،
- النقانق وقطع اللحم،
- الجبن.

- مراقبة الطفل والاشراف عليه الجلوس بجواره دائماً أثناء تناول الطعام.
- عدم السماح للطفل باللعب واللهو و الحبو أو المشي أثناء الأكل.
- عدم السماح للطفل بوضع كميات كبيرة ومليء فمه من الطعام مرة واحدة.
- ينبغي مراعاة النقاط التالية لمساعدة الأطفال على تناول الطعام بشكل جيد.

حساسية الطعام

لدى الأطفال

ماهي حساسية الطعام (Food allergy) ؟

هي ردة فعل جسم الطفل لبروتين في الطعام يسمى مسببات الحساسية ، ومن أكثرها شيوعاً :

حساسية القمح .		حساسية الحليب .	
حساسية الفول السوداني.		حساسية البيض .	
حساسية فول الصويا .		حساسية الأسماك .	

ما هو عدم تحمل الطعام (Food intolerance) ؟

هو عدم تحمل الطفل طعام معين، حيث يصعب عليه هضمه ومن أكثرها شيوعاً (عدم تحمل اللاكتوز والجلوتين) .

كيفية التعامل معها ؟

- يفضل على الوالدين أن يقومون بعمل قائمة بالأطعمة التي يتحسس منها الطفل .
- ينبغي على الوالدين اتباع بعض الخطوات للتعرف على حساسية الطعام المحتملة مثل :
 - إدخال أطعمة جديدة تدريجياً، واحداً تلو الآخر على مدار بضعة أيام .
 - إدخال كمية صغيرة (1-2 ملعقة كبيرة) من طعام جديد في البداية .
 - البدء بإعطاء الطفل أغذية تحتوي على عنصر غذائي واحد ؛ لترى كيف يتفاعل الطفل مع الطعام الجديد .

علامات

رد الفعل التحسسي:



طفح جلدي



آلام في المعدة



الاسهال والامساك



احتقان في الوجه والأذنان واليدين



تقرحات في الفم



السعال و الصغير

تغذية صغار الأطفال 1-3 سنوات

ينبغي مراعاة النقاط التالية
لمساعدة الأطفال على تناول
الطعام بشكل جيد.



التأكد من أن شهية الطفل جيدة

يساعد النشاط البدني مثل اللعب في الهواء الطلق واللعب النشط مع الأطفال على ضمان تمتع الطفل بشهية جيدة. فكلما زاد النشاط البدني للطفل سيتناول ما يكفي من الطعام ويحصل على العناصر الغذائية التي يحتاجها.

التأكد من تناول الطفل وجبات منتظمة مغذية

أن الحرص على الانتظام في تناول الوجبات الرئيسية، خاصة وجبة الإفطار، وتناول وجبات خفيفة صحية مغذية بين الوجبات الرئيسية يساعد الطفل على عدم فقدان شهيته للوجبة الأساسية .

تجنب:

- الأطعمة والمشروبات الملونة بألوان اصطناعية والمُحلاة صناعياً.
- الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة لاحتوائها على كمية ملح لا تناسب هذا العمر
- المكسرات الكاملة (حيث يمكن للأطفال الاقتران).
- المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية

ما المشروبات

التي ينصح بإعطائها للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 - 3 سنوات

الماء يجب تشجيع الأطفال على شرب الماء باستمرار خلال اليوم.

الحليب الطازج والانتباه على عدم اعتماد تغذية الطفل عليه بل اعطاه الحصة المناسبة منه و من المهم التقليل من كمية الحليب تدريجياً مع زيادة تناول الأطعمة في الوجبات والوجبات الخفيفة؛ لأن شرب الطفل للحليب بكثرة في هذه المرحلة قد تخفف من شهيته للطعام.

العصائر الطازجة بدون إضافة سكر.

ما مقدار الحليب الذي يجب على الأطفال الصغار شربه؟

بعد مرور العام الأول يفضل أن يتناول الطفل الحليب كمشروب مع الوجبات الخفيفة، ويعد الحليب كامل الدسم مناسب لهم، ويمكن ادخال حليب قليل الدسم تدريجياً بعد عمر السنتين بشرط أن يكون الطفل يأكل جيداً ولديه نظام غذائي متوازن ومتنوع، وأما بالنسبة للحليب الخالي من الدسم فهو غير مناسب كمشروب للأطفال دون سن 5 سنوات

متوسط احتياج الطفل للحليب

الأطفال في عمر 3 - 4 سنوات	الأطفال في عمر 1 - 2 سنة	الكمية
لا يحتاج أكثر من 300 مل يوميّاً (1/2 لتر)	لا يحتاج أكثر من 400 مل يوميّاً (2/3 لتر)	



للحصول على وصفات صحية للرضع وصغار الأطفال الرجاء مسح الباركود

غذاء الرضع وصغار الأطفال



3-2 ملاعق كبيرة بالوجبة الواحدة



خضار وفواكه الحبوب المطحونة مثل
الأرز والشوفان.

8-6 أشهر

2-3 ملاعق كبيرة بالوجبة الواحدة
2-3 وجبات باليوم بالإضافة لحليب
الأم (أو البدائل المصنعة لحليب الأم)

ينصح بالاكثفاء بحليب الأم
كمصدر رئيسي للغذاء.



0-6 أشهر

خضار وفواكه، بيضة كاملة، الحبوب
الكاملة، الشوفان الأرز، اللحم والدجاج
والسمك، جميع أنواع النشويات
والحليب والالبان الطازجة ومنتجاتهما
والزبادي غير المنكهة، وبالإمكان البدء
بإذخال العسل.



+12 شهر

خضار وفواكه، الحبوب، الأرز، الشوفان
والخبز الطري، الزبادي الغير منكهه،
البيض، اللحم والدجاج والسمك.



9-12 شهر

3-4 ملاعق كبيرة بالوجبة الواحدة
3-4 وجبات باليوم بالإضافة لحليب الأم
(أو البدائل المصنعة لحليب الأم)

3-4 وجبات باليوم بالإضافة لحليب
الأم أو (حليب كامل الدسم)

كمية نصف كوب تقريباً للوجبة الواحدة

كمية نصف كوب تقريباً للوجبة الواحدة

حصة الطعام الواحدة للرضع تعادل 1-2 ملعقة كبيرة



الفيتامينات والمعادن

يحتاج الرضيع والطفل للعديد من الفيتامينات و المعادن أهمها الحديد و فيتامين د، أ، ج. يمكن توفير هذه العناصر الغذائية من طعام المنزل عن طريق إعداد وجبات عالية المصدر من هذه العناصر.

مصادر العناصر الغذائية		العنصر الغذائي
المصادر الحيوانية	المصادر النباتية	
البيض، الكبد، سمك السلمون، سمك الساردين، التونة.	الفاصوليا، البروكلي، الحمص، العدس، السبانخ، الزبيب، فول الصويا.	الحديد
صفار البيض، الزبادي، منتجات الحليب والألبان، سمك السالمون، سمك السردين.	البازلاء، الفاصوليا، السمسم، الخضار الورقية الخضراء، اللوز، البرتقال، حليب الصويا، حليب اللوز، حليب الشوفان	الكالسيوم
صفار البيض، سمك التونة، سمك السردين، سمك الألبان	حبوب الإفطار المدعمة.	فيتامين د
	التفاح، التوت الأسود، البروكلي، القرنبيط، الكرنب، جريب فروت، الفاصولياء الخضراء، والفلفل الأخضر والأحمر، الكيوي، المانجو، الخوخ، عصير البرتقال، الفراولة، الطماطم، البازلاء، الأناناس، البطيخ	فيتامين ج
البيض، الكبد، الزبدة، الحليب الكامل الدسم.	المشمش، الفول، البروكلي، المانجو، الخوخ، البازلاء، الفلفل الأحمر، البطاطا الحلوة، السبانخ، الجزر، البرتقال.	فيتامين أ
سمك السردين، التونة، البيض، اللحوم والدواجن، الروبيان.	الفول، العدس، الحبوب الكاملة، الفول السوداني، السمسم.	الزنك

نصائح لتشجيع الأطفال على تناول الطعام بشكل جيد

تقديم الطعام باستعمال معدات الطعام الملونة، كذلك تشكيل الخضار والفواكه على الطبق لجذب انتباه الطفل وتشجيعه على تناوله.

من الممكن اصطحاب الطفل لمراكز التسوق وتعليمه كيفية تبضع الأكل الصحي وإعداده بالمنزل.

جلوس الطفل في نفس المكان، قدر الإمكان لتناول الطعام، بحيث يساعدهم ذلك على الشعور بالراحة والأمان.

تقديم الطعام عندما يكون الطفل جائعاً.

الأكل معاً، وهذا يجعل أوقات الوجبات أكثر متعة .

تشجيع الطفل على تناول الطعام بنفسه؛ لأن الأطفال قد يتشجعون لتناول الطعام بالكمية المناسبة لهم إذا كانت لديهم السيطرة.

عدم القلق إذا تفاوتت شهية الطفل من يوم لآخر، فقد تتغير وتتفاوت أثناء نموه وتطوره في السنة الأولى.

معرفة ماذا تناول الطفل خلال اليوم وخاصة ما بين الوجبات حتى يكون لدى الأهل تصور عن شهيته.

لا يجب تقديم وجبات خفيفة كالحلويات عالية السكر دائماً ما بين الوجبات حتى لا يفقد الطفل شهيته للوجبة الرئيسية.

خفض السكر والملح في النظام الغذائي للرضع وصغار الأطفال

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO)

ألا يتجاوز الأطفال دون سن 5 سنوات
25 جم من السكر باليوم (5 ملاعق صغيرة)

تتشكل تفضيلات الذوق وعادات الأكل والتعود في وقت مبكر عند الأطفال، لذلك من المهم تقديم الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر المضاف والملح، من أهم النصائح الغذائية التالي:



- o للرضع عدم إضافة السكر والملح أثناء تحضير وجباتهم الغذائية.
- o لصغار الأطفال التقليل قدر المستطاع.
- o السكر المضاف للماء بما يسمى (سكر نبات) ليس بديل صحي عن السكر ولا يجب إضافته للماء.
- o قراءة الملصق الغذائي قبل الشراء وتجنب اختيار الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الملح مثل: منتجات الألبان والصلصات وعلى كميات عالية من السكريات المضافة مثل بعض حبوب الإفطار وبسكويت الأطفال.
- o تجنب اختيار منتجات الحليب والزبادي المنكه واستبدالها بمنتجات الحليب والزبادي العادي.
- o تجنب الفواكه المعلبة أو المحفوظة بالسكر.
- o تجنب حبوب الإفطار المحلاة واستبدالها بحبوب الإفطار العادية
- o تجنب عصائر الفاكهة تحت مسمى شراب أو نكتار الفاكهة واستبدالها بالعصائر الطازجة - بدون إضافة سكر.
- o اختيار الخضروات والفواكه المجمدة الخالية من إضافة الملح والسكر أو شراب الفاكهة.
- o عدم استخدام مكعبات مرق الدجاج والصلصات الجاهزة لطعام الرضع وصغار الأطفال. كما يمكن استبدالها بالمنكهات الطبيعية مثل: بودرة البصل والثوم وصلصة الطماطم المحضرة بالمنزل.
- o طلب إبعاد الصلصات الجاهزة (صلصات الطاولة) عند اصطحاب الطفل لتناول الطعام خارج المنزل.

الملح والسكر

يعاني 24 مليون طفل دون سن الخامسة من السمنة (2016).

استهلاك السكريات من أكثر العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بمشاكل تسوس الأسنان عند الأطفال.

يعد زيادة استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر عاملاً مساهماً في ارتفاع مستويات السمنة لدى الأطفال.

فالأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة هم الأكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية خطيرة في المستقبل بما في ذلك داء السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، والربو وغيرها من مشاكل الجهاز التنفسي، وأيضاً قد يؤدي إلى اضطرابات في النوم وامراض الكبد

لذا أن تقليل تناول السكر يقلل من خطر الإصابة بزيادة الوزن والمشاكل المرتبطة بها مستقبلاً.

يمكن للأطعمة المحلاة والغنية بالدهون المشبعة أن تجعل الطفل يشعر بالامتلاء دون توفير العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها للنمو الصحي.

سلامة طعام

الرضع وصغار الأطفال



الحفظ بعد التحضير:

طريقة الحفظ

• اغلق علب الأطعمة بحرص لمنع فساد وتأكد الطعام.
• حفظ الأطعمة النيئة بشكل منفصل عن الأطعمة المطبوخة والأطعمة المسببة للحساسية.

مدة الحفظ

• يجب الا تزيد مدة ترك الأطعمة المطبوخة بدرجة حرارة الغرفة عن ساعتين وبعد ذلك يجب حفظه بالتلاجة أو الفريزر.
• يمكن حفظ الأطعمة بالتلاجة واستهلاكها خلال يومين وبالفريزر لمدة شهر.
• الانتباه لفترات الصلاحية لأطعمة الرضع وصغار الأطفال المعلبة، حيث أن:

تاريخ الانتهاء/ يستهلك قبل: تعني ان المنتج صالح للاستهلاك قبل تاريخ انتهاءه فقط، ولا يصح استخدامه بعد الانتهاء.

يفضل استهلاكه قبل: تعني أن المنتج صالح للأكل حتى بعد التاريخ المحدد لكن يصبح بجودة أقل.

وقد ألزمت الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي أغذية الرضع وصغار الأطفال على ذكر طريقة التخزين والحفظ للمنتجات الغذائية للرضع وصغار الأطفال قبل الفتح وبعده لحفظها بالطريقة الصحيحة للحفاظ على صحة الرضيع والطفل.

تقديم الطعام:

- يجب تناول الطعام الموجود في التلاجة في غضون يومين.
- يجب تذويب الطعام المجمد تمامًا قبل إعادة تسخينه. الطريقة الأكثر أمانًا للقيام بذلك هي تركه في التلاجة طوال الليل أو استخدام إعداد تذويب الثلج في الميكروويف.
- عند إعادة تسخين الطعام، يجب التأكد من مدى سخونته، ثم تركه يبرد قبل إعطائه للطفل.
- الانتباه عند استخدام الميكروويف، وفحص درجة سخونته قبل إطعامه للطفل.
- عدم تسخين الطعام المطبوخ أكثر من مرة لكي لا يفقد قيمته الغذائية.
- يجب عدم حفظ وإعادة استخدام الطعام الذي تناول الطفل نصفها.



يجب الحرص على النظافة عند تحضير أطعمة الرضع وصغار الأطفال في المنزل لتفادي اصابتهم بالأمراض نظراً لأنهم معرضون بشكل خاص للبكتيريا التي يمكن أن تسبب التسمم الغذائي لضعف مناعتهم في هذا العمر.

أثناء التحضير:

- غسل اليدين جيداً** قبل تحضير الطعام وبعد لمس الطعام النيء مثل اللحوم والدجاج والأسماك.
- استخدام معدات طعام خاصة** للحوم وأخرى للخضار لمنع انتشار البكتيريا.
- المحافظة على نظافة الأسطح.**
- غسل جميع الأدوات المستخدمة** للتحضير بالماء الساخن والصابون.

قراءة البطاقة الغذائية

لأغذية الرضع وصغار الأطفال

تحتوي الأطعمة المعبأة ومنها أغذية الرضع وصغار الأطفال على البطاقة الغذائية الذي يوضح طبيعة المنتج ومكوناته. هناك العديد من النقاط المهمة التي يجب مراعاتها عند شراء طعام الرضع وصغار الأطفال الجاهز لاختيار منتجات أكثر صحية لذا ينبغي قراءة البطاقة الغذائية بشكل جيد والحرص على الآتي:

قائمة المكونات

التي تكون تكون مرتبة ترتيبًا تنازليًا حسب نسبها ، فالمكون الأساسي يكون ترتيبه أولاً ، فمثلاً إذا كانت مكتوب طماطم أولاً فهو الأعلى بالمنتج مقارنةً بباقي العناصر.

اسم المنتج

حيث يوضح طبيعة المنتج

العمر

الانتباه للعمر المناسب للمنتج

تاريخ الصلاحية

التأكد من تاريخ الصلاحية

القيم الغذائية

التركيز على القيم الغذائية للمنتج كمية السكر والملح في الحصة الواحدة .

والحرص على:

اتباع تعليمات التحضير والاستعمال
اتباع تعليمات التخزين والحفظ قبل وبعد فتح العبوة (وقد تكون في مرفق منفصل).

التأكد من عدم وجود أي مادة تسبب الحساسية للرضيع.





ألزمت الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي أغذية الرضع وصغار الأطفال بالآتي:

● وضع حد أقصى لمحتويات العناصر الغذائية في المنتج مثل: (الحد

الأقصى للدهون والسكر وغيره)

● منع استخدام الدهون المهدرجة جزئياً.

● العمر الموصى باستخدام المنتج له، 6 أشهر فما فوق.

● الإفصاح عن مسببات الحساسية

بِالْأَمْرِ نَهْتَمُ