

متى يجب أن يأكل طفلك بين الوجبات .. وبأي كمية؟

موقع بانيت وصحيفة بانوراما
15:09:07 2015-11-11 - اخر تحديث: 15:09:03 11-11-2015

أضف تعقيب
تقلق الكثير من الأمهات إذا لم يتناول أطفالهن الطعام أكثر من 3 مرات في اليوم، هي قاعدة صحيحة، ولكن ما هي الكمية التي يستوجب عليك أن تمديه بها، ومتى؟



الصورة للتوضيح فقط

أخصائية التغذية هلا أبو طه، من المركز الأمريكي الجراحي بأبوظبي. تمدك بهذه المعلومات.

من عمر 6 أشهر إلى سنة

اعطيه الحليب قبل الإفطار، وبين الوجبات وقبل النوم، وأحياناً قد يحتاج طفل جانع حصّة من الفاكهة مع الحليب في فترة الظهيرة حتى يحل موعد العشاء.

من عمر عام إلى 4 أعوام

يحتاج وجبة خفيفة بين كل وجبة رئيسية والتي تليها؛ لذا أعدي وجبة خفيفة بحجم قبضة اليد من الكربوهيدرات، وحصّة أخرى من الفاكهة أو الخضار. وتذكري أن تكون الوجبات بحجم قبضة الطفل لا قبضتك أنت، جربي اللبن والبرتقال، وحصّة بحجم علبة الكبريت من الجبن مع التفاح، وإن بقي الطفل مستيقظاً أكثر من ساعتين ونصف بعد العشاء فقد يحتاج شيئاً مع الحليب مثل موزة.

الوجبات الخفيفة حسب العمر

4 - 6 أشهر: الرضاعة أو الحليب الصناعي كالمعتاد مع بدء تقديم 3-4 ملاعق من الطعام، ومع حلول نهاية الشهر الأول من الفطام سيأكل الطفل ما يقرب من وجبتين إلى ثلاث وجبات صغيرة، ويختبر الطعام بيديه مثل عصي الجزر المطبوخ.

7-12 شهراً: مع ازدياد استهلاك الطعام يقل شرب الطفل للحليب. قدمي له 600 مل من الحليب خلال اليوم كشراب، أو مع الوجبات حتى عامه الأول، وفي هذا الوقت اسعي نحو 3 وجبات مع تقديم طعام في شكل أصابع.

12-24 شهراً: قدمي له 3 وجبات، ووجبتين صحيتين خفيفتين، بالإضافة إلى الحليب خلال النهار، وليكن هدفك 3-4 حصص من الطعام النشوي، 4-5 حصص من الفاكهة والخضار، حصتين من اللحم أو السمك أو البيض أو البقول، ما يقرب من 300 مل من الحليب الكامل الدسم، بالإضافة إلى الماء.

2-4 سنوات: يبدأ الطفل البالغ منذ السنتين بالجزء الأدنى من نطاق الحصوص، بينما الطفل بعمر أربع سنوات من الجزء الأعلى.

الكربوهيدرات: 4-5 حصص يومياً، الفاكهة والخضار: 5 حصص يومياً، اللحم والسمك والبيض والفاصولياء: حصتان، حليب ومشتقاته: 2-3 حصص، مشروبات: الماء.