

قائمة الطعام - للأطفال في شهرهم العاشر إلى الثاني عشر

إليك عينة لقائمة طعام لطفل يتراوح عمره من 10 إلى 12 شهراً. بما أن كل طفل يختلف عن الآخر، فقد يأكل طفلك مقداراً أكثر أو أقل من المقادير المقترحة أدناه. بينما ينمو ويكبر طفلك، سيشرب أكثر من الكوب. وإذا كان يرضع حليباً اصطناعياً، فضعي الحليب في كوب عند أوقات وجبات الطعام لكي يمارس استعماله. وإذا كان يرضع حليباً طبيعياً، فأعطيه قليلاً من الماء في كوب عند أوقات وجبات الطعام ثم أرضعيه بعد ذلك.

سيريل للرضاعة مخلوط مع حليب طبيعي أو اصطناعي،
إلى ٤ ملاعق كبيرة

موز مقشر، ٣ إلى ٤ شرائح صغيرة
حليب طبيعي أو ٣ إلى ٤ أونصات من حليب اصطناعي

إفطار

فاكهة للرضاعة، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة، مفروشة على نصف شريحة
من الخبز المحمّص

حليب طبيعي أو ٥ إلى ٧ أونصات من حليب اصطناعي

منتصف الصباح

فاصوليا سوداء حبوب صغيرة مطبوخة، ملعقة واحدة (١) كبيرة

ملعقتان (٢) كبيرتان من الأرز المطبوخ مخلوط مع ملعقتين (٢)
كبيرتين من خضار للرضاعة

قطع صغيرة من الكوسي الأخضر يطبخ حتى يطرى، ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة

حليب طبيعي أو ٣ إلى ٤ أونصات من حليب اصطناعي

غداء

مأكولات خفيفة
في منتصف النهار
بعد الظهر

سيريل ناشف، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة

بطيخ مقشر، ٣ إلى ٤ قطع صغيرة

حليب طبيعي أو ٥ إلى ٦ أونصات من حليب اصطناعي

عشاء

معكرونة مع الجبن، ٣ ملاعق كبيرة

قطع صغيرة من الدجاج المطبوخ، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة

خضار للرضاعة، ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة

حليب طبيعي أو ٣ إلى ٤ أونصات من حليب اصطناعي

قطع صغيرة من البطاطس الحلوة تطبخ حتى يطرى، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة

حليب طبيعي أو ٥ إلى ٧ أونصات من حليب اصطناعي

قبل النوم

قائمة الطعام - للأطفال في شهرهم الثامن إلى العاشر

قد تتساءلين ماذا يأكل الطفل في يوم عادي؟ إليك عينٌة لقائمة طعام لطفل يتراوح عمره من 8 إلى 10 أشهر. تتضمن هذه القائمة طعاماً يؤكل بالأصابع لكي يمارس الطفل إطعام نفسه بنفسه ويتمتع بأكله. لا يغيب عن بالك أن كل طفل يختلف عن الآخر. فقد يأكل طفلٍ مقداراً قد يكون أكثر أو أقل من المقادير المقترحة أدناه.

سيريل للرضع مخلوط مع حليب طبيعي أو اصطناعي، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة	إفطار
صلصة التفاح، ٤ ملاعق كبيرة	

بسكويتتان (٢) "كراكرز" غير مملحتين مقطعتين قطعاً صغيرة	منتصف الصباح
قطع صغيرة ورقيقة من الجبن، ملعقة واحدة (١) كبيرة	
خضار للرضع، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة	

لحم للرضع كالدجاج، ٣-١ ملاعق كبيرة	غداء
لوباء تطبخ حتى تطري وتقطع، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة	
نصف شريحة من الخبز المحمّص، مقطعة قطعاً صغيرة	
حليب طبيعي أو ٥ إلى ٦ أونصات من الحليب الاصطناعي	

سيريل للرضع ممزوج مع حليب طبيعي أو اصطناعي، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة	مأكولات خفيفة في منتصف النهار بعد الظهر
موز مقشر ومقطّع، ٤-٢ ملاعق كبيرة	
حليب طبيعي أو ٤ إلى ٦ أونصات من حليب اصطناعي	

صفار بيض أو توافو مطبوخ ومقطّع، ١-٢ ملاعق كبيرة	عشاء
معكرونة مطبوخة ومقطّعة، ٢ ملاعق كبيرة	
براكلي وجزر يطبخ حتى يطري ثم يقطع، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة	
حليب طبيعي أو ٣ إلى ٤ أونصات من حليب اصطناعي	

فاكهة للرضع، ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة	قبل النوم
حليب طبيعي أو ٥ إلى ٦ أونصات من حليب اصطناعي	