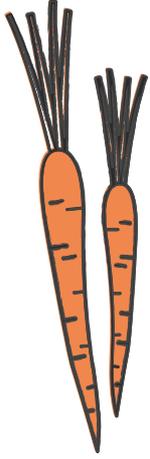


# الفيتامينات والنظام الغذائي للرضع والأطفال الصغار



## نظام غذائي

### فواكه وخضراوات

أعطي طفلك مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات من عمر 6 أشهر بما في ذلك في كل وجبة

الطازجة أو المجمدة أو المعلبة أو المجففة جميعها جيدة

كن حذرا مع الفواكه المجففة؛ أعطهم وجبات الطعام لحماية أسنانهم

التنوع مفيد للفيتامينات والمعادن المختلفة

استمري في تجربة أشياء جديدة حتى لو كانا نوعين لا أكثر

### الأطعمة الذشوية

الأطعمة مثل الخبز والأرز والمعكرونة توفر الطاقة والمواد المغذية

لا تكتفي بإعطاء الحبوب الكاملة للأطفال أقل من عامين، لأنها قد تشعرهم بالشبع أكثر من اللازم. بعد سن الثانية، يمكنك إضافة خيارات الحبوب الكاملة إلى نظامهم الغذائي

### الحليب ومنتجات الألبان

حليب الثدي هو الطعام/المشروب الوحيد الموصى به خلال الأشهر الستة الأولى، ثم يمكنك البدء بإضافة أطعمة أخرى

استمري في الرضاعة الطبيعية إذا استطعت بعد مرور 6 أشهر

استخدمي حليب صناعي مخصص للأطفال في السنة الأولى

حليب البقر كامل الدسم مفيد من عمر سنة واحدة. الألبان كاملة الدسم تحتوي على الكالسيوم والفيتامينات

بعد عمر السنتين، يمكنك تجربة منتجات الألبان قليلة الدسم إذا كان طفلك يتناول نظامًا غذائيًا متنوعًا

تناول 350 مل من الحليب أو حصتين من الألبان يوميًا

### الأجبان

يمكن للأطفال تناول الجبن كامل الدسم من عمر 6 أشهر.

تناول الجبن كامل الدسم للأطفال أقل من عامين.

تحتوي بعض الأجبان الطرية على بكتيريا ضارة. تأكد من أن الملقق مكتوب عليه "مرعى" ومن ثم فهي آمنة

طهي الجبن الطري أكثر أمانًا

### البروتينات

يحتاج الأطفال إلى البروتين والحديد للنمو

قدمي الفول أو التوفو أو البيض أو اللحوم كل يوم

ممنوع تناول المكسرات الكاملة للأطفال أقل من 5 سنوات

الأسماك الزيتية مثل السلمون جيدة مرة - واحدة في الأسبوع

### الدهون

حناج الأطفال أقل من عامين إلى الدهون للحصول على الطاقة والفيتامينات

استخدمي الحليب كامل الدسم والزبادي كامل الدسم والجبن والأسماك الزيتية

بعد عمر السنتين، جربي الخيارات قليلة الدهون إذا كان ينمو بشكل جيد

بعد عمر 5 سنوات، يمكنهم تناول الطعام مثل البالغين مع كمية أقل من الدهون المشبعة

### السكر

الحد من السكر المضاف لحماية أسنانهم

الأطعمة والمشروبات الأقل سكرية هي الأفضل للأطفال الصغار، تحقق من الملصقات

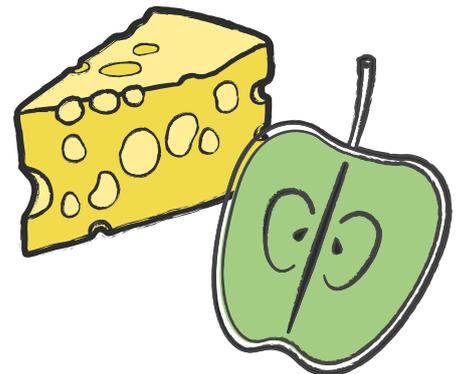
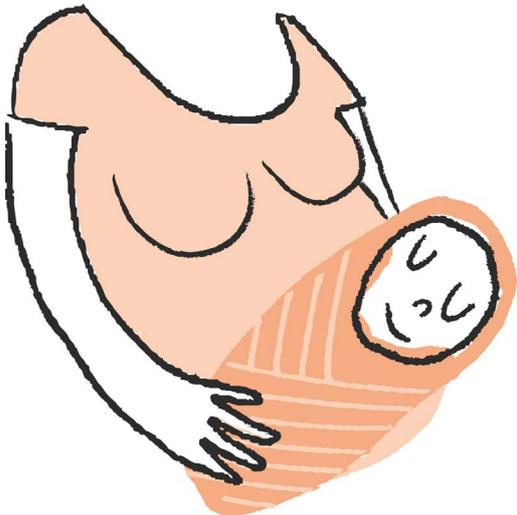
لا بأس بتناول الأطعمة السكرية مع الوجبات، وليس كوجبات خفيفة

تجذب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر قبل النوم

تجذب المشروبات الغازية للصغار؛ الماء أو الحليب أفضل

ممنوع تناول عصير الفاكهة للأطفال أقل من عام واحد؛ تمدده بالماء للأطفال الأكبر سنًا

كوب واحد فقط من عصير الفاكهة يوميًا للأطفال فوق سن الخامسة



## فيتامين أ:

الأهمية: ضروري للمناعة والرؤية وصحة الجلد عند الرضع والأطفال الصغار

المصادر: منتجات الألبان، المواد القابلة للدهن المدعمة، الجزر، البطاطا الحلوة، المانجو، الخضار الخضراء الداكنة (السبانخ، الملفوف، البروكلي)

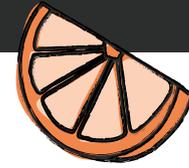
## فيتامين سي:

أهميته: ضروري للصحة العامة وجهاز المناعة وامتصاص الحديد

مصادره: البرتقال، الكيوي، الفراولة، البروكلي، الطماطم، الفلفل



تحدثي إلى طبيبك أو القابلة إذا كان لديك أي أسئلة.



NHS المعلومات مقتبسة من موقع الإلكتروني، أغسطس 2023

## الفيتامينات

### الفيتامينات الموصى بها:

يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر إلى 5 سنوات تناول مكملات D و A الفيتامينات اليومية مع فيتامينات

### الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي:

الأطفال الذين يستهلكون أكثر من 500 مل من التركيبة لا يحتاجون إلى مكملات إضافية، لأن التركيبة تحتوي بالفعل على C و A فيتامينات

### الأطفال الذين يرضعون طبيعياً:

يجب على جميع الأطفال الذين يرضعون طبيعياً تناول مكملات فيتامين د اليومية منذ الولادة، حتى لو كانت الأم تتناول مكملات فيتامين د

### فيتامين د

مصادر: المصادر الغذائية المحدودة؛ المصدر الرئيسي هو ضوء الشمس. حماية الجلد في الشمس والاستمرار في استخدام قطرات الفيتامين

### التوصيات:

### الأطفال الذين يرضعون طبيعياً:

8.5 إلى 10 ميكروغرام من فيتامين د يومياً

### الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي:

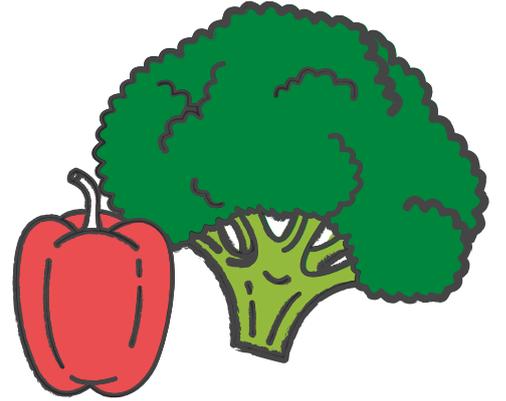
(500 مل + تركيبة):

أ حاجة إلى فيتامين د إضافي

الأطفال من عمر 1 إلى 4

سنوات:

10. ميكروغرام من فيتامين د يومياً

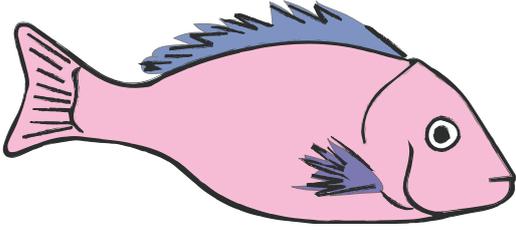


## الملح:

لا تضيفي الملح إلى طعامهم. لا يحتاج الأطفال إلى الملح المضاف

تحتوي معظم الأطعمة على ما يكفي من الملح، وقد يكون الكثير من الملح ضاراً بصحتهم

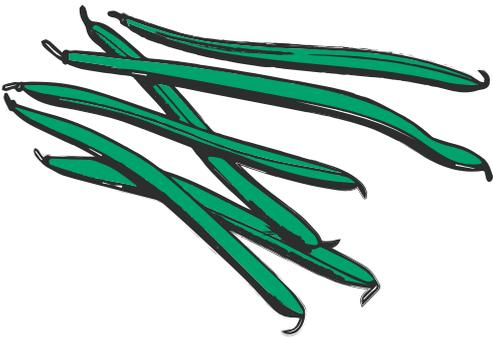
استخدم كمية أقل من الملح ببطء في الطهي لجميع أفراد الأسرة وتحقق من الملصقات الغذائية



## الحديد:

أهميته: ضروري لطفك للحصول على دم صحي ونقصه يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم

مصادره: الحديد موجود في اللحوم والأسماك ويسهل امتصاصه في الجسم يوجد الحديد أيضاً في الخضروات الخضراء والفاصوليا ولكنك تحتاج إلى المزيد منها لاستيعاب نفس الكمية



HAPPY BABY  
COMMUNITY

لمزيد من المعلومات بإمكانكم زيارة موقع مجتمع الطفل  
happybabycommunity.org.uk السعيد على  
أو الاتصال على الرقم: 07394609388