



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekhahospitals.com • Website: www.zulekhahospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة

لأن صحتك عالية



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

## نصائح وإرشادات غذائية لطفلك

### إرشادات غذائية:

١. حاولي الإقتصار على الرضاعة الطبيعية فقط لا غير لطفلك خصوصاً خلال الأشهر الستة الأولى تحديداً.
٢. ابدأي بتقديم المكملات الغذائية من عمر ٦ شهور.
٣. من الجيد تعريض الطفل لأشعة الشمس يومياً.
٤. استعملي الكوب والملعقة لإطعام الطفل.
٥. لا تضيفي أي سكر أو ملح أو بهارات لطعام الطفل.
٦. ابدأي بصنف واحد لطعام الطفل وبكمية صغيرة، إنتظري ٢-٣ أيام للتأكد من عدم تعرضه للحساسية من هذا الصنف، ثم قدمي له نوع آخر بعدها.

### في عمر ٦ أشهر:

- ابدأي بالحبوب مثل (الأرز، الذرة، الطحين، الشوفان).
- ينصح بتأخير تقديم القمح لبعد ال ٦ شهور).
- اضيفي الخضار (كالكوسا، القرع الأخضر، والبطاطا)
- ثم اضيفي الفواكه الطازجة (كالتفاح، والإجاص، والبابايا)
- في نهاية عمر الشهر السادس، يمكنك تقديم صفار البيض المسلوق. ينصح بتأجيل بياض البيض لبعد عمر السنة.

### في الشهر ٧ - ٨ يمكنك تقديم:

- لبن سادة بدون سكر أو نكهات.
- دجاج (منزوع الجلد)، لحم مفروم والبقول، كالعَدَس والحبوب (منزوعة الجلد).
- يمكنك إضافة الزيت النباتي إلى طعام الأطفال.
- يمكنك تقديم التمر في نهاية الشهر ٨

### من الشهر ٩ - ١٠ يمكنك تقديم:

- يمكنك تقديم اللحم (منزوع الدسم) والسمك.
- منتجات الحليب كالجبن.
- في هذا العمر يمكن للطفل أن يتناول من طعام البيت المطبوخ.
- إستمري في الرضاعة الطبيعية.

### بعد عمر السنة:

- يمكنك خلط الطعام مع الحليب.
- العسل
- طعام الأطفال المخلوط (كحبوب الخضار، واللحم، والفواكه)
- إستمري في الرضاعة الطبيعية.