

إطعام طفلك الصغير (من 12 إلى 23 شهرًا)

هل كنت تعلمين؟

- يتضاعف حجم دماغ الطفل خلال العام الأول ثم يتضاعف ثلاث مرات ليمثل حجم دماغ البالغين تقريبًا بحلول 36 شهرًا.
- أكثر من 50% من السعرات الحرارية التي يتم تناولها في اليوم ضرورية لنمو الدماغ.
- يوفر الحليب كامل الدسم سعرات حرارية وعناصر غذائية مهمة لهذا الوقت من النمو السريع.



أهمية الحليب



- يساعد **البروتين** في بناء العضلات.
- يساعد **الكالسيوم** و**فيتامين "د"** و**الفوسفور** في بناء عظام وأسنان قوية.
- تقوم **فيتامينات "بي"**، مثل **"بي12"** و**الريبوفلافين** بمساعدة الجسم على استخدام الطعام للحصول على الطاقة.
- يساعد **البروتين** و**الزنك** و**السيلينيوم** و**الفييتامينات "إيه" و"دي"** في دعم نظام المناعة الصحي.
- يدعم **اليود** وظائف المخ الصحية في مرحلة الطفولة.

لكل قطعة طعام وكل شربة حليب أهميتها

- اجعلي الطعام مأثوقًا** - احرصي على إدخال نوع جديد من الطعام مع الأطعمة المعروفة خلال الوجبة نفسها.
- الصبر يؤتي ثماره** - قد يستغرق الأمر من ثماني إلى عشر مرات حتى يجرب الأطفال الصغار طعامًا جديدًا.



- بناء المهارات** - قدّمي الحليب من كوب الشرب المخصص لشرب الأطفال بدلاً من زجاجة الرضاعة لمساعدة الأطفال على الانتقال إلى الكوب العادي.
- ثقي في فطرتهم** - حيث يعرف الأطفال الصغار متى يشعرون بالشبع، لذلك لا تقلقي بشأن إنهاء طبقهم.
- إحداث فوضى** - كل هذا جزء من عملية التعلم. شجعي الأطفال الصغار على شم رائحة طعامهم وتلمسه واستكشافه.

إطعام طفلك الصغير (من 12 إلى 23 شهرًا)

قضاء وقت الوجبات مع صغيرك (من 12 إلى 23 شهرًا)

قد يأكل الأطفال الصغار كمية أكبر أو أقل من ذي قبل ولا مشكلة في ذلك. قدّمي الأطعمة من كل مجموعة غذائية موزعة على مدار اليوم.
*الكميات المعروضة مخصصة للأطفال الصغار الذين لم يعودوا يتناولون حليب الأم أو الحليب الصناعي المعتمد على تركيبات مدعمة بالحديد.

البروتينات	الحبوب	الخضروات	الفاكهة	الألبان
أوقيتان يوميًا	1 و ¼ أونصة - 3 أونصات يوميًا	½ - كوب واحد يوميًا	½ - كوب واحد يوميًا	كوب و ⅔ من الكوب إلى كوبين يوميًا
الفاصوليا	الخبز	بروكلي	موز	الجبن القريش
سمك السلمون	وجبة الشوفان	قرنبيط	توت العليق	الجبن المبشور
الدجاج	أرز بني مطبوخ	جزر	خوخ	حليب كامل الدسم
زبدة الفول السوداني الناعمة	معكرونة مطبوخة	فطر عيش الغراب	كيوي	زبادي

أفكار وجبات لطفلك الصغير (12-23 شهرًا)

مكرونات مع الجبن
(ماك أند تشيز)

إنشلادا

مكرونات سباغيتي
وكرات اللحم

بان كيك بالتوت الأزرق
على شكل دب

مكرونات سباغيتي
كرات اللحم
صلصة طماطم
جبن البارميزان

أرز
فاصوليا
دجاج
جبن

مكرونات مع الجبن
نودلز بالجبن
توت
فراولة

بان كيك
توت
عنب
الجبن القريش



المراجع: U.S. Department of Agriculture MyPlate, Dietary Guidelines 2020; National Dairy Council, Toddlers 12-23 Months, 2021; Washington State Dairy Council, Mealtime with Your Little One

2022 Midwest Dairy ©

usdairy.com