

جدول تعريف الأطعمة للرضع

أفوكادو، تفاح (يفضل مسلوقة)، موز، كميثرا. قرع، البطاطا الحلوة، بازلاء. رز، شوفان، شعير.	  	فواكه خضار حبوب	6-4 شهور
منجا، خوخ، يقطين، نكتارين، مشمش، تمر. جزر، كوسة. دجاج، ديك رومي، التوفو. الكينوا، القمح.	   	فواكه خضار لحوم حبوب	8-6 شهور
التوت، كرز، شمام، الفواكه الحمضية، جوز الهند، تين، كيوي، بابايا، كافي. بروكلي، خيار، أرضي شوكة، الباذنجان، البصل، البطاطا، الفلفل البارد، الزهرة. لحم بقر، بيض. الجبن، الزبادي. (الزبادي ممكن من 6 أشهر بعد إستشارة الطبيب)	         	فواكه خضار لحوم منتجات اللبن	10-8 شهور
الفواكه الحمضية، الفراولة. الفاصوليا، عدس، سبانخ، الذرة، الطماطم. سمك.	   	فواكه خضار لحوم منتجات اللبن	12-10 شهر
الحليب البقري كامل الدسم.		عسل منتجات اللبن	12 شهر و أكبر

- يجب بعد تعريف كل صنف غذاء الإنتظار 3 أيام لملاحظة أي علامات تحسس.
- أي منتجات ألبان تعطى كاملة الدسم لعمر السنتين، بعد ذلك يمكن إستشارة الطبيب.
- يجب الحذر من العسل للرضع أقل من السنة نظرا لإمكانية إحتوائه على بكتيريا ضاره و مؤذية لهم.
- يجب مراعات عمر الرضيع عند تجهيز الطعام في البداية يهرس الطعام و يمكن أن يضاف له حليب الأم أو ماء الغلي لتليينه. مع مرور الوقت و تقدم الطفل يمكن تدريجيا الإنتقال للطعام المقطع قطع صغيرة.
- يجب متابعة الطفل خلال الأكل في كل الأحوال.
- لضرر الملح و السكر يجب الإبتعاد عنها تماما في طعام الأطفال.



Sand Whale™

المصادر
www.thebump.com
wholesomebabyfood.momtastic.com

هذه النسخة المطبوعة المجانية هي للاستخدام الشخصي فقط وليست للاستخدام التجاري. لا يُسمح لك بتوزيع أو إعادة إرسال هذا الملف إلى أي طرف ثالث.
Sand Whale. جميع حقوق الطبع محفوظة لشركة