



Food for baby in the first year

- Babies grow best on breast milk for the first 12 months. If not breastfeeding use infant formula. Cow's milk is not suitable as a drink before 12 months.
- At around 6 months, babies need food as well for their growth and development.
- Watch for signs baby is ready to eat such as sitting up with support, holding their head up, interest when other people are eating, or opening mouth when food is offered.
- If you start food before baby is ready, or wait too long to start, it can cause growing or nutrition problems, or food allergy.
- Food can be mashed, lumpy or in soft pieces. You do not need to use a food processor or blender for baby foods.
- Increase food textures and let your baby pick up pieces of food, or hold another spoon while you feed them. This helps baby to learn about new foods and start to eat food by themselves.
- Good foods are mashed cooked vegetables, mashed fruit, baby cereal with a little milk, mashed cooked minced meat, tofu or legumes. Start with something the family eats but do not add salt, sugar or honey to baby foods.
- Do not force feed your baby. Start with 1-2 teaspoons of food the first few times. Increase to 1-2 Tablespoons depending on your baby's appetite. Amounts of food are different for each baby because all babies are different.



- Sit down together as a family during meals so your baby learns about mealtime routines and family foods. Be a good example — your baby learns by watching family members. For safety, stay with your baby while eating to avoid choking.
- Do not put foods in your baby's bottle, only milk.
- Start water in a cup from about 6 months of age. Do not give juice and sweet drinks.
- It takes time, patience and a bit of mess when your baby starts to eat.

Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition



الغذاء للطفل في السنة الأولى من عمره



- اجلسوا معاً كعائلة واحدة أثناء وجبات الطعام حتى يتعلم طفلكم روتين وقت تناول الطعام والأطعمة العائلية. كونوا قدوة حسنة لطفلكم فهو يتعلم من خلال مشاهدة أفراد الأسرة. إبقوا مع طفلكم أثناء تناول الطعام لتجنب الاختناق، وذلك لسلامته.
- لا تضعوا الطعام في زجاجة طفلكم، فقط الحليب.
- ابدأوا بالماء في كوب تقريباً من الستة أشهر من عمر الطفل. لا تعطوه العصير والمشروبات الحلوة.
- حليب الثدي هو أفضل حليب للأطفال الرضع. فبالنسبة للأطفال أقل من 12 شهراً من العمر، يعتبر حليب الثدي أو الحليب الصناعي للأطفال المشروب الرئيسي. أما حليب البقر فليس مناسباً كمشروب قبل بلوغ الطفل 12 شهراً من عمره.
- عندما يبدأ طفلكم بتناول الأطعمة الصلبة فإن ذلك يستغرق وقتاً وصبراً وقليلًا من الفوضى أول ما يبدأ طفلكم بتناول الطعام.

- ينمو الرضيع على أكمل وجه على حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي إذا كانت الأم لا ترضع، وذلك لأول 12 شهراً. إن حليب البقر ليس ملائماً للأطفال قبل 12 شهراً من العمر.
- ينمو الرضيع على أكمل وجه على حليب الأم أو حليب الأطفال الرضع الصناعي لأول 6 أشهر.
- في حوالي 6 أشهر من العمر، يحتاج الرضيع إلى الغذاء أيضاً من أجل نموه وتطوره.
- انتبهوا للعلامات التي تشير إلى أن الطفل على استعداد لتناول الطعام مثل الجلوس مع المساعدة، ورفع رأسه إلى فوق، وإبداء الإهتمام عندما يكون الآخرون يتناولون الطعام، أو فتح الفم عندما يتم تقديم الطعام.
- إذا بدأت بتقديم الطعام إلى الطفل قبل أن يكون مستعداً لذلك، أو إذا انتظرت طويلاً لبدء إعطائه الطعام، فذلك قد يسبب مشاكل في النمو أو التغذية؛ أو حساسية ضد بعض الأطعمة.
- يمكن أن يكون الطعام مهروساً، أو جامداً بعض الشيء أو في قطع ناعمة. أنتم لا تحتاجون إلى استخدام أداة لمعالجة الطعام أو الخلاط لأغذية الأطفال.
- زيدوا ملمس الطعام واسمحوا لطفلكم لتقاطعة من الطعام، أو مسك ملعقة أخرى أثناء إطعامهم. وهذا يساعد الطفل على التعلم عن أطعمة جديدة والبدء في تناول الطعام بأنفسهم.
- الأطعمة الأولى الجيدة هي الخضار المطهية والمهروسة، والفاكهة المهروسة، والحبوب الخاصة بالأطفال والممزوجة مع قليل من الحليب، التوفو المصنوع من الصويا أو البقول أو اللحم المفرومة المطهية والمهروسة. ابدأوا بشيء تأكله العائلة ولكن لا تضيفوا الملح أو السكر أو العسل إلى أغذية الطفل.
- لا تجبروا الطفل على الأكل بالقوة. ابدأوا بملعقة أو ملعقتين كبيرتين (1-2) من الطعام لبضع مرات أولاً. وزيدوا الكمية بـ 1-2 ملاعق إضافية اعتماداً على شهية الطفل. تتفاوت كميات الغذاء من طفل لآخر إذ يختلف الأطفال عن بعضهم بعضاً.

Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition