



Euroopan unionin
osarahoittama

الوصيات بخصوص تناول الطعام
وال營養 لالأطفال الصغار
نصائح للوالدين

Pienten lasten ruokailu ja
ravitsemussuositukset
Vinkkejä vanhemmille
(arabia)



الطعام العائلي المشترك

الطفل الذي يزيد عمره عن سنة يمكنه أن يأكل نفس طعام العائلة ويشرب الحليب العادي.

من المهم أن تأكل العائلة كلها معًا. يتخذ الطفل أفراد العائلة الآخرين نموذجًا.

يُقرر الوالدان ماذا ومتى ستأكل العائلة. بإمكان الطفل أن يُقرر بشأن قدر الطعام الذي سيتناوله.

من الجيد أثناء تناول الطعام الحديث عن الطعام وعن تناول الطعام بشكل إيجابي.

يتم إزالة الألعاب والهواتف والأجهزة الأخرى عن طاولة الطعام أثناء وقت تناول الطعام. من المهم أثناء تناول الطعام التركيز على تناول الطعام وعلى التواجد معًا.



التعود على الأطعمة الجديدة

علاقة الطفل بالطعام

شجّع الطفل وحفزه على تذوق الأطعمة الجديدة. أبلغ الطفل عن مختلف الأطعمة وعن اسمائها. لا تضغط على الطفل ولا تُجبره على تناول الطعام.

لا يكون الطفل متحمساً دائمًا لتذوق أطعمة جديدة. من الشائع أن تتفاوت شهية الطفل للطعام وأن يكون متحفظاً تجاه الأطعمة الجديدة.

من الممكن التعرف على الطعام الجديد من خلال تذوقه وشمّه والنظر إليه ولمسه. من الممكن أن يتطلب التعود على طعم طعام جديد تناوله ١٠ - ١٥ مرة.

علم الطفل أن جميع الأجسام ذات قيمة عالية وفردية من نوعها. تجنب التعليق على الوزن أو الجسم عندما يستمع الطفل للكلام.



معدات الطعام

شجع الطفل على تناول الطعام بنفسه حتى لو نشأت فرضي بسبب ذلك. يمكن للطفل أن يشرب من كوب عادي أو كأس أو كوب بغضاء وشفاط.

لم يعد الطفل بحاجة إلى زجاجة الرضاعة. يتوجب التخلص من زجاجة الرضاعة في موعد أقصاه عندما يتم الطفل سنتين من عمره.

استخدام زجاجة الرضاعة واللهاية لفترة طويلة من الممكن أن يؤثر على وضعية الأسنان. ذلك يزيد أيضًا خطر تسوس الأسنان.



مواعيد الوجبات المنتظمة

الأوقات المنتظمة لتناول الطعام تجلب للطفل الأمان وتساعد الطفل على تحمل الأنشطة خلال اليوم.

عندما يحصل الطفل على الطعام بانتظام فيبقى سكر الدم متزناً ولا يُسبب الجوع التوتر والغضب. تناول الطعام بانتظام يدعم أيضاً النوم بشكل جيد.

كميات طعام الطفل من الممكن أن تكون صغيرة أحياناً. إذا كان الطفل ينمو بشكل جيد وهو نشيط وفي حال جيد، فلا يحتاج الوالد/والدة في العادة لأن يكون فلماً بشأن كميات الطعام الصغيرة.

قدم وجبات الطعام للطفل كل ٢ - ٤ ساعات، ما مجموعه ٥ وجبات طعام في اليوم.

طعام الإفطار، طعام الغداء، الوجبة الخفيفة، الوجبة الرئيسية الثانية، طعام العشاء الخفيف.

قدم للطفل الطعام فقط في أوقات وجبات الطعام. تجنب تناول الطعام فيما بين أوقات تناول الطعام. يكون هناك متسع من الوقت كي يشعر الطفل بالجوع ويشعر أن طعم الطعام أكثر لذة. تناول الطعام بين أوقات الوجبات يزيد من خطر تسوس الأسنان.

قدم للطفل الماء كمشروب عند العطش.



تحضير وجبة طعام الطفل

النظام الغذائي المتنوع يدعم نمو وتطور الطفل بشكل جيد.

يُعد نموذج الطبق وسيلة جيدة لتجمیع الوجبة.

طعام الغداء، الوجبة الخفيفة

١/٢ حضروات

١/٤ بطاطس، مكرونة، أرز أو حبوب أخرى

١/٤ سمك، دجاج، لحم، بيض، بقوليات أو بروتين آخر



طعام الإفطار، الوجبة الخفيفة، طعام العشاء الخفيف

الخضروات والفواكه والثمار التوتية

منتجات الحبوب الكاملة على سبيل المثال الخبز أو العصيدة

البروتينات على سبيل المثال منتجات الألبان أو البيض أو المكسرات أو الحمص.



اختر هذه الخيارات كثيراً

الكثير من الخضروات والنباتات

قدم الخضروات مع كل وجبة.

أضف الخضروات للطفل على الخبز وفي العصائر وداخل الطعام.

فواكه وتوت كل يوم

قدم للطفل الفواكه والثمار التوتية مع وجبة الإفطار والوجبات الخفيفة ووجبة العشاء أو كتحلية بعد الطعام.

منتجات الحبوب الكاملة

تحتوي منتجات الحبوب الكاملة على كمية كبيرة من الألياف والفيتامينات والعناصر المعدنية.



اختر هذه الخيارات كثيراً

منتجات الألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدسم تحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم الذي يقوى العظام والأسنان. يحتاج الطفل إلى 4 ديسيلتر تقريباً من منتجات الألبان يومياً. شريحة واحدة من الجبن = 1 ديسيلتر حليب. يحتوى أيضاً الكرنب والسمك والتوفو والبقوليات على الكثير من الكالسيوم.

الدهون النباتية اللينة

أضفها على الخبز واستخدمها في تحضير الطعام. تحتوي المكسرات واللوز والبذور أيضاً على دهون صحية.



اختر هذه الخيارات كثيراً

السمك ولحوم الدواجن والبروتين النباتي

المنتجات التي تمت إضافة علامة القلب إليها

علامة القلب تعني أن المنتج خياراً جيداً.

قدم للطفل الماء كمشروب عند العطش.



تناول هذه نادراً فقط

**المنتجات التي تحتوي على الكثير من الملح
الكافشب وخلطات التوابل الأخرى
استخدم البهارات الأخرى بدل الملح.**

المنتجات التي تم إضافة الكثير من السكر إليها

**الزبادي الذي تمت إضافة نكهة إليه والحلوى الهلامية بودنج والبسكويت
والحلويات السكرية
الفواكه المحلاة والمجففة
العصائر والمشروبات الغازية
الاستخدام المفرط للسكر يزيد من تسوس الأسنان ويشكل خطراً على
صحة الطفل.**

اللحم الأحمر

لحم البقر ولحم الخنزير والنفانق والسبق



تناول الحلويات

من الممكن قضاء أوقات مشتركة مع الطفل للاستمتاع بالحلوى.
الحلويات ليست جزءاً من الطعام اليومي.
من المهم أن يُقيّد الوالد/والدة كمية الحلويات التي يتم تناولها. يفضل تقديم
الحلويات للطفل بحيث تكون تحلية بعد الوجبات.
من المهم إيجاد طرق أخرى للاحتفال والاسترخاء إلى جانب تناول الحلويات.
ليس من الجيد استخدام الطعام أو الحلويات كوسيلة للمواساة أو المكافأة.

تناول الطعام وصحة الفم

النسق المنتظم لتناول الطعام وتجنب الأطعمة السريعة يقي من تسوس الأسنان.
تنتقل البكتيريا بسهولة من فم البالغ إلى فم الطفل. لا تتدوّق الطعام بنفس
الملعقة التي يستخدمها الطفل.
يجب أن يكون لكل فرد في العائلة كوب وزجاجة شراب خاصة به، لمنع انتقال
بكتيريا الفم عن طريق اللعب.
اعط الطفل قرص كسيلبيتول بعد كل وجبة طعام.



خذ هذه الأمور بعين الاعتبار بخصوص النظام الغذائي للطفل

قدم السمك ٢ - ٣ مرات في الأسبوع. قدم فقط السمك الذي تم طهيه جيداً.

قدم للطفل النقانق والسبح واللحوم الباردة وشرائح اللحم كحد أقصى ١ - ٢ مرات في الأسبوع.

من الممكن تناول كبدة السبج كحد أقصى ٧٠ جراماً في الأسبوع. يمكن تناول طبق صينية الكبد كحد أقصى ٣٠٠ جرام في الشهر.

لا يجب إعطاء الطفل منتجات الأعشاب البحرية.

من الممكن إعطاء الطفل مشروبات تحتوي على الكافيين، على سبيل المثال مشروب الكولا، كحد أقصى ٣ ميليجرام/كيلوجرام من وزن الجسم يومياً.

على سبيل المثال: إذا كان وزن الطفل ١٥ كيلوجرام، فقدر مشروب الكولا كحد أقصى ٣,٧٥ ديسيلتر في اليوم.

لا يجوز إعطاء القهوة ومشروبات الطاقة للطفل الذي يقل عمره عن ١٥ سنة. لا تضيف العسل ولا السكر إلى المشروب.

سخن جميع منتجات الألبان غير المبسترة.

اللحم والسمك والدجاج مطهوة تماماً.

يجب طهي الشمندر الأحمر.

يتوجب تسخين البراعم.

من الممكن إعطاء الطفل بذور النباتات الزيتية على سبيل المثال بذور عباد الشمس كحد أقصى ملعقة طعام واحدة يومياً.

لا يُنصح بتناول المنتجات التي تحتوي على القرفة يومياً.



Euroopan unionin
osarahoittama

مشروع Niitty 2 (٢٠٢٣-٢٠٢٦)

معًا من أجل حياة يومية جيدة للعائلات
المهاجرة

معلومات إضافية عن المشروع

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

بوابة معلومات الأسرة
tuni.fi/perheinfo

تعتمد هذه الإرشادات على إرشادات التغذية التي أعدتها منطقة الرفاهية لبيركاما.
متعة تناول الطعام مع الطفل الصغير
تم التحديث في ١١/٢٠٢٤.

<https://www.pirha.fi/documents/d/hyvinvointielintavoilla/syomisen-iloa-yhdessa-leikki-ikaisen-kanssa>

مصادر إضافية ومزيد من المعلومات
Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/syominen/>
THL. Syödäään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

الصور

Pixabay ١٨/٢/٢٠٢٥.

©Oksana Kuzmina, Alex Shared, johnalexandr, New Africa, Coprid, POSMGUYS, M.studio, Africa Studio, GarkushaArt, Atlas, bit24, DenisMArt, PixelShot, Dionisvera, Studio Gi, Lumos sp, Fotema, pilipphoto – adobe.stock.com



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE