

# جدول تغذية الأطفال عمر 6 شهور



# عند الاستيقاظ

## الساعة 8

## رضاعة



بعد ساعة

الإفطار

الساعة 9

2 ملعقة كبيرة شوفان +

ملعقة كبيرة فواكة

# بعد ساعة

## الساعة 10

### قيلولة



# بعد ساعتين

الساعة 12

## رضاعة



بعد ساعتين ونصف

الساعة 1:30

ملعقة كبيرة أفوكادو +  
ملعقة كبيرة صفار بيض



بعد نصف ساعة

الساعة 2

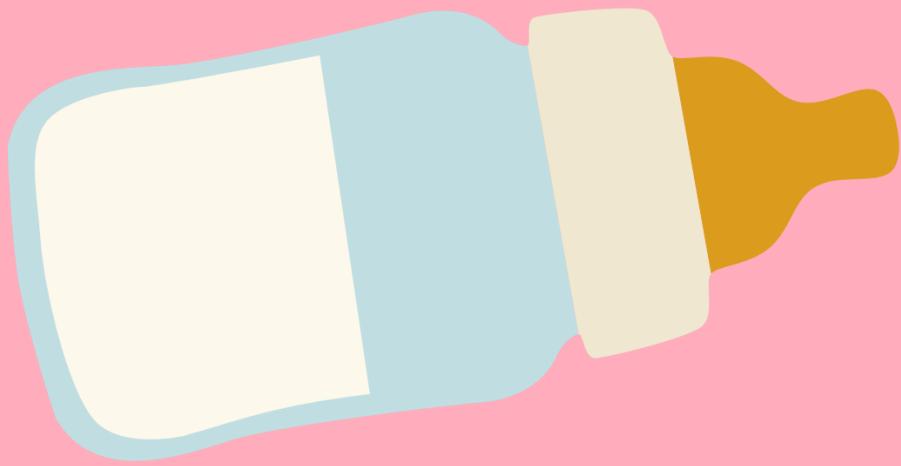
قيلولة



بعد ساعتين

الساعة 4

رضاعة



بعد ساعتين

الساعة 6

قيلولة



# رضاعة



الساعة 9

2

ملعقة كبيرة بطاطا



الساعة 11

رضاعة



