

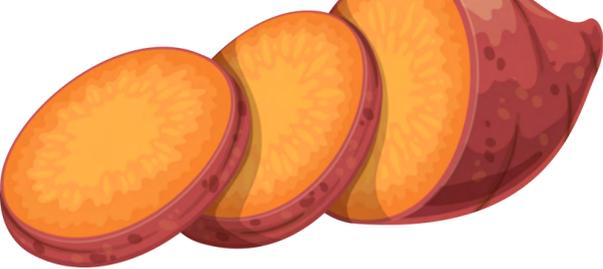
جدول تغذية الطفل الرضيع pdf



د.ريهام عبد الفتاح
إستشاري طب وتغذية الأطفال

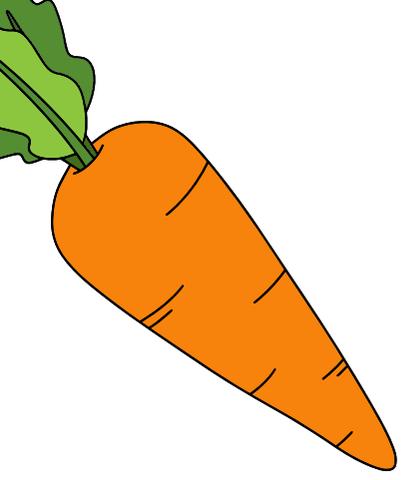
<https://drrehamemam.com>





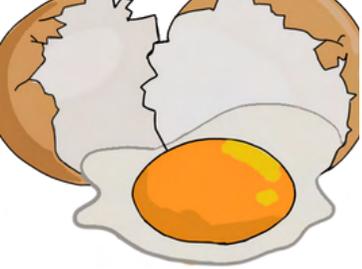
جدول تغذية الطفل 6 شهور

الوجبة	الطعام
عند الاستيقاظ	رضاعة
الإفطار	2 ملعقة كبيرة شوفان + 1 ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	رضاعة
الغداء	ملعقة كبيرة أفوكادو + ملعقة كبيرة صفار بيض
وجبة خفيفة	رضاعة
العشاء	2 ملعقة كبيرة بطاطا
قبل النوم	رضاعة



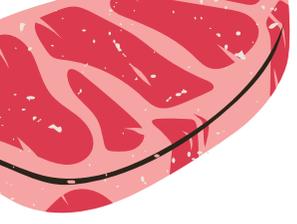
جدول تغذية الطفل 7 شهور

الوجبة	الطعام
عند الاستيقاظ	رضاعة 
الإفطار	2 ملعقة كبيرة شوفان + 2ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	رضاعة 
الفداء	2 ملعقة كبيرة خضار+ 2ملعقة كبيرة لحم أو بيض
وجبة خفيفة	رضاعة 
العشاء	2 ملعقة كبيرة أرز+ 2ملعقة كبيرة خضار
قبل النوم	رضاعة 



جدول تغذية الطفل 8 شهور

الوجبة	الطعام
عند الاستيقاظ	رضاعة 
الإفطار	2 ملعقة كبيرة شوفان + ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	رضاعة 
الفداء	ملعقة كبيرة خضار + 2 ملعقة كبيرة لحم + 2 ملعقة أرز
وجبة خفيفة	رضاعة 
العشاء	2 ملعقة كبيرة زبادي + 2 ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	2 ملعقة كبيرة بطاطس + ملعقة كبيرة بيض



جدول تغذية الطفل 9-12 شهر

الوجبة	الطعام
عند الاستيقاظ	رضاعة 
الإفطار	3 ملاعق كبيرة شوفان + 3 ملاعق كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	رضاعة 
الغداء	2 ملعقة كبيرة خضار + 2 ملعقة كبيرة لحم + 3 ملاعق أرز
وجبة خفيفة	رضاعة 
العشاء	2 ملعقة كبيرة زيادي + 2 ملعقة كبيرة فواكة
وجبة خفيفة	2 ملعقة كبيرة بطاطس + ملعقة كبيرة بيض



جدول تغذية الطفل 1-2 سنة



الوجبة

الطعام (1-2 سنة)

الإفطار

ربع كوب من الشوفان

نصف كوب حليب كامل الدسم + نصف موزة متوسطة مقطعة إلى شرائح



رضاعة



الغداء

30 غم من اللحم المطبوخ المفروم + ربع كوب معكرونة أو أرز
نصف كوب من الخضروات المطبوخة



رضاعة



وجبة خفيفة

كوب زبادي مع نصف كوب من الفراولة



العشاء

شريحة من الخبز + بيضة
نصف كوب من الخضروات الخضراء المطبوخة



رضاعة



<https://drrehamemam.com>

جدول تغذية الطفل 2-3 سنة



الطعام (2-3 سنوات)

الوجبة

نصف كوب من الشوفان + نصف كوب من الفواكة
ملعقة عسل + كوب من الحليب



الإفطار

ربع كوب فراولة قطع + ربع ثمرة موز
ربع كوب حليب + ربع كوب زيادي



وجبة خفيفة

نصف كوب أرز + 30جم دجاج
نصف كوب من الخضروات



الغداء

نصف كوب زيادي



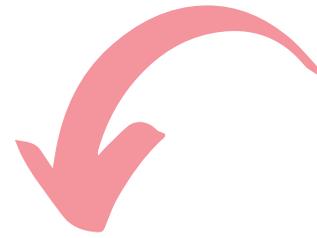
وجبة خفيفة

بيضة + ربع علبة تونة + 2 شريحة خبز
نصف كوب خضروات + ربع ثمرة أفوكادو

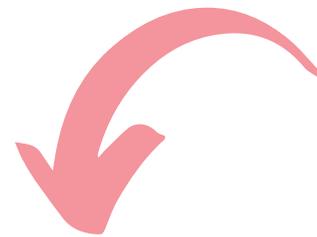


العشاء

للمزيد من النصائح



يرجى زيارة الموقع الإلكتروني



<https://drrehamemam.com>

