

جدول طعام الرضيع عمر 4-6 شهور

• كل طفل يتطور بشكل فردي، وبالتالي يمكن تقديم الأطعمة الصلبة ببطء وتدرجياً وفقاً لاستجابة الطفل لها.

• لا يوجد جدول محدد لتقديم الطعام للأطفال في عمر 4 شهور، حيث يختلف ذلك من طفل لآخر وفقاً لاستجابته للأطعمة المختلفة وتوفر علامات استعداد الطفل لتناول الغذاء السابق ذكرها. ومع ذلك، يمكن اتباع بعض الإرشادات العامة لتقديم الطعام للأطفال في هذه الفترة:

Kids Clinic



جدول إدخال طعام الرضيع

تقديم 1-1/2 ملعقة صغيرة من الحبوب المهروسة المختلطة بحليب الام أو الحليب الصناعي في الصباح. والاستمرار علي تقديمها لمدة 3-4 أيام

اليوم الأول

تقديم ملعقة صغيرة من الخضار المهروسة مثل الكوسا أو البازلاء والاستمرار علي تقديمها لمدة 3-4 أيام.

اليوم الخامس

تقديم ملعقة صغيرة من الفواكه المهروسة مثل الموز أو الأفوكادو. والاستمرار علي تقديمها لمدة 3-4 أيام.

اليوم التاسع

تقديم مزيج من الحبوب المهروسة والخضروات المهروسة. أو تقديم مزيج من الحبوب المهروسة والفواكه المهروسة. ويمكن تقديم 1-2 ملعقة صغيرة مرة باليوم.

اليوم الثاني عشر

تقديم ملعقة صغيرة من الخضار المهروسة الجديدة مع تقديم 1-2 ملعقة اخرى من الأطعمة السابقة.

اليوم الثالث عشر

Reham Emam
Kids Clinic

1

سيريلاك الشوفان للرضع



- اطحنى الشوفان.
- أضيفى الماء إلى قدر واسع واتركيه على نار متوسطة.
- أضيفى الشوفان المطحون إلى الماء وقلبيه جيدا حتى يصبح الخليط ناعماً ومتجانساً.
- اسكبي الشوفان في وعاء التغذية الخاص بالرضع واتركيه حتى يبرد قليلاً قبل تقديمه للرضيع.

4 - 6 شهور

Reham Enain
Kids Clinic

7

هريس الكوسة

- تطهى على البخار حتى تصبح طريّة
- ثم نضع الكوسة وحليب الطفل أو القليل من الماء في الخلاط أو معالج الطعام حتى يصبح كريمي.

Reham Emam

Kids Clinic



4 - 6 شهور



هريس البازلاء

- تطهى البازلاء على البخار حتى تصبح طريّة.
- ثم نضع البازلاء وحليب الطفل أو القليل من الماء في الخلاط أو معالج الطعام حتى يصبح كريمي.
- يمكن استخدامها مباشرة أو تخزين جزء بالفريزر لمرات أخرى.



Reham Emam

Kids Clinic

4 - 6 شهور

3

هريس التفاح للرضع

1. قومي بتقشير التفاح.
2. اطبخي قطع التفاح حتى تصبح طرية؛ من المهم تقليل وقت الطهي للمساعدة في الحفاظ على الفيتامينات والمعادن.
3. عندما ينضج التفاح، صفيه واغسلية بالماء البارد لمدة ثلاث دقائق.
4. اهرسيه في محضر الطعام أو الخلاط حتى يصبح ناعم. أضيفي الماء حسب الحاجة للوصول إلى القوام المطلوب.



4 - 6 شهور

Reham Emam
Kids Clinic



Reham Emam
Kids Clinic



5

هريس الموز للرضع

- قشري ثمرة موز صغيرة واهرسى جزءا منها بالشوكة.
- يمكن إضافة القليل من الحليب (حليب الثدي أو الحليب الصناعي) أو الماء إذا لزم الأمر لتخفيف القوام وإضافة طعم مألوف.



4 - 6 شهور

Reham Emam

Kids Clinic

8

هريس الفاصوليا

- تطهى الفاصوليا على البخار أو تسلق حتى تصبح طريّة.
- ثم نضع الفاصوليا وحليب الطفل أو القليل من الماء في الخلاط أو معالج الطعام حتى يصبح كريمي.



4 - 6 شهور

Reham Emam

Kids Clinic

الشوفان بالفواكه



4 - 6 شهور

• ضعي الشوفان، الماء والفواكة مثل المشمش، الكمثرى، التفاح أو التمر في قدر صغيرة، واطريها حتى تغلي، ثم اتركها على نار خفيفة مع التحريك من حين لآخر لمدة 3 دقائق.

• يمكن استخدام الخلاط الكهربائي لتحويله إلى مزيج ناعم.

Reham Emam

Kids Clinic

يمكن استخدام الأرز بدلا من الشوفان

يُضاف الأرز غير المطبوخ إلى محضر الطعام ويُطحن إلى مسحوق ناعم. نضيف الحبوب المطحونة والماء في القدر ونغطيها حتى الغليان. تحقق من قوام الحبوب حتى تصبح الحبوب ملائمة لعمر طفلك،

يمكنك إضافة ملعقة كبيرة من الخضار أو الفواكه المهروسة إلى حبوب الأرز.

هريس الجزر

13

- قومى بتقشير الجزر
- اطهية لمدة 20 دقيقة (سيستغرق ذلك وقتًا أطول إذا كان الجزر أكثر سمكًا).
- اهرسيه في محضر طعام أو خلاط أو مطحنة طعام.
- ويفضل ان يتناول الطفل هريس الجزر في نفس اليوم. لا يفضل تخزينه.



لا تقلقي إذا أصبح لون براز الرضيع يميل إلى البرتقالي أو ظهرت أجزاء غير مهضومة من الجزر في البراز فذلك أمر طبيعي.

4 - 6 شهور

هريس البطاطا الحلوة

- يمكن أن تكون مسلوقة أو مشوية أو مطبوخة على البخار ثم تهرس وقد يضاف القليل من حليب الطفل أو الماء للوصول للقوام المناسب.

Reham Emam

Kids Clinic



4 - 6 شهور

هريس التفاح والكمثرى

قشر الفاكهة- قطعها- اطهيا بالبخار ثم اخلطها حتى تصبح ناعمة ويمكن إضافة الماء أو حليب الطفل

• يعتبر هريس التفاح والكمثرى طعامًا متعدد الاستخدامات وسريعًا ولذيذًا لطفلك. يحتوي على البكتين، وهو ألياف قابلة للذوبان ويساعد البكتين الأمعاء الصغيرة على البدء في معالجة المواد الصلبة بكفاءة. فهو مزيج رائع للوقاية من الإمساك وعلاجه.



هريس الأفوكادو والموز

- قشري الموزة والأفوكادو وازيلي البذور وضعيهما في وعاء مناسب.
- استخدمى ملعقة أو شوكة لهرس الموزة والأفوكادو حتى تحصلي على خليط ناعم ومتجانس.
- إذا كان الخليط يبدو كثيفًا جدًا، يمكن إضافة قليل من حليب الرضاعة تدريجيًا حتى تحصلي على القوام المناسب والسهل للطفل

Reham Emam
Kids Clinic

تعتبر الفواكه النيئة رائعة لطفلك حيث لا يتم فقدان أي من العناصر الغذائية أثناء عملية الطهي.



للمزيد من التفاصيل عن تغذية طفلك من 4-12 شهر

إليك كتاب أسرار التغذية الرضيع من 4 إلى 12 شهر

تقرئين في هذا الكتاب



- 75 وصفة طعام سهلة التحضير تناسب الرضع من 4-12 شهر.
- استراتيجيات لتعزيز عادات الأكل الصحي مدى الحياة.
- يوفر الكتاب عدد كبير من جداول تغذية الطفل من 4-12 شهر
- أسباب رفض الطعام عند الرضع وطرق علاج المشكلة.
- طرق تخزين وجبات الطفل الرضيع.
- أكالات تسمن الطفل
- نصائح لخلق بيئة إيجابية وقت الطعام
- نصائح الخبراء للتعامل مع التحديات الشائعة في التغذية

[رابط الكتاب](#)