

# نمط وجبات الطعام للرضع

الحد الأدنى اللازم من الكميات		العناصر الغذائية	مكونات الوجبة	
من سن 6 أشهر إلى عيد ميلاده الأول	من الولادة إلى سن 5 أشهر			
6-8 أونصات سائلة	4-6 أونصات سائلة	الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي الغني بالحديد للرضع	الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي	وجبة الفطور
0-2 ملعقة كبيرة	0	خضراوات أو فواكه أو كلاهما	الخضراوات/ الفواكه	
ما يعادل 0-½ أونصة	0	رقائق الإفطار الغنية بالحديد للرضع أو	رقائق الإفطار للرضع <sup>1</sup> و/ أو	
0-4 ملاعق كبيرة	0	اللحوم الخالية من الدهون أو الأسماك أو الدواجن أو	اللحوم/ بدائل اللحوم	
0-4 ملاعق كبيرة	0	البيض الكامل أو		
0-4 ملاعق كبيرة	0	فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ أو		
0-2 أونصة	0	الجبن أو		
0-8 ملاعق كبيرة	0	الجبن القريش أو		
0-4 أونصات	0	زبادي		
2-4 أونصات سائلة	4-6 أونصات سائلة	الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي الغني بالحديد للرضع	الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي	الوجبة الخفيفة
0-2 ملعقة كبيرة	0	خضراوات أو فواكه أو كلاهما	الخضراوات/ الفواكه	
ما يعادل 0-½ أونصة	0	الخبز أو حبوب الإفطار الغنية بالحديد للرضع أو	الحبوب/ الخبز	
ما يعادل 0-¼ أونصة	0	الرقائق أو حبوب الفطور الجاهزة للأكل		
6-8 أونصات سائلة	4-6 أونصات سائلة	الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي الغني بالحديد للرضع	الرضاعة الطبيعية أو الحليب الصناعي	وجبة الغداء أو العشاء
0-2 ملعقة كبيرة	0	خضراوات أو فواكه أو كلاهما	الخضراوات/ الفواكه	
ما يعادل 0-½ أونصة	0	رقائق الإفطار الغنية بالحديد للرضع أو	رقائق الإفطار للرضع <sup>1</sup> و/ أو	
0-4 ملاعق كبيرة	0	اللحوم الخالية من الدهون أو الأسماك أو الدواجن أو	اللحوم/ بدائل اللحوم	
0-4 ملاعق كبيرة	0	البيض الكامل أو		
0-4 ملاعق كبيرة	0	فاصولياء جافة أو بازلاء أو عدس مطبوخ أو		
0-2 أونصة	0	الجبن أو		
0-8 ملاعق كبيرة	0	الجبن القريش أو		
0-4 أونصات	0	زبادي		

<sup>1</sup> تُستخدم مكافئات الأونصة (Ounce Equivalents, oz. eq.) لتحديد كمية الحبوب المعتمدة. بالنسبة إلى رقائق الإفطار الغنية بالحديد للرضع، ما يعادل ½ أونصة يساوي 4 ملاعق كبيرة جافة. بالنسبة إلى الحبوب الأخرى، يرجى الاطلاع على اعتماد الأتعمة في برنامج الغذاء لرعاية الأطفال والبالغين (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

غير مسموح بالأتعمة الصلبة للرضع إلا عندما يكونون مستعدين من ناحية النمو لقبولها. ينبغي دائماً أن يكون قرار إطعام الرضيع أنواعاً محددة من الطعام بعد التشاور مع الوالدة(ة) أو ولي(ة) الأمر.