

## تدبير المنزل

## تغذية الأطفال

جدول يبين عدد مرات الرضاعة بالنسبة لسن الطفل

في الشهر الأول	في الشهرين الثاني والثالث	من الشهر الرابع الى العاشر
٩ رضعات كل ٢٤ ساعة	٧ رضعات كل ٢٤ ساعة	٦ رضعات كل ٢٤ ساعة
الرضعة الاولى الساعة ٧ صباحاً	الرضعة الاولى الساعة ٧ صباحاً	الرضعة الاولى الساعة ٧ صباحاً
» الثانية » ٩ »	» الثانية » ٩ ½ »	» الثانية » ١٠ »
» الثالثة » ١١ »	» الثالثة » ١٢ ظهراً	» الثالثة » ١ مساءً
» الرابعة » ١ مساءً	» الرابعة » ٢ ½ مساءً	» الرابعة » ٤ »
» الخامسة » ٣ »	» الخامسة » ٥ »	» الخامسة » ٧ »
» السادسة » ٥ »	» السادسة » ٧ ½ »	» السادسة » ١٠ »
» السابعة » ٧ »	» السابعة » ١٠ »	
» الثامنة » ٩ »		
» التاسعة » ٢ صباحاً		

## كيفية تغذية طفل عمره سنة

إذا كان عمر الطفل سنة تضاف الى اللبن الذي يرضعه « لبة » مرة في اليوم وبعد اسبوعين يعطى مرتين منها في اليوم اذا كان يهضمها جيداً . ولا يجوز أن يعطى أغذية أخرى كقطعة من الحلوى مثلاً لينتهي بها كما تفعل كثير من الأمهات

## كيفية تغذية طفل عمره سنة وثلاثة أشهر

١ - يعطى بيضة مضهبة « برشت » في اليوم فيعطى أولاً الملح « الصغار » وحده

أو ممزوجاً مع اللبن أو الالبه فان هضمه يعطى الآح « البياض » أيضاً  
 ٢ - يعطى قليلاً من مرق اللحم مرة في اليوم . ويؤخذ في تقليل مرات  
 الرضاعة تدريجياً

### كيفية تغذية طفل عمره من ١٥ شهراً الى سنتين

يفطم الطفل عادة ما بين ١٢ و ١٥ شهراً فتكون تغذيته بالطريقة الآتية :-

- ١ - قدح من اللبن مع قليل من الخبز في الساعة السابعة صباحاً
- ٢ - « » « » أو حساء اللحم أو الخضضر مع قطعة من الخبز في الساعة  
 العاشرة صباحاً

٣ - بيضة مضهبة أو مخفوقة مع اللبن أو الالبه في الساعة الواحدة مساء

٥ - قدح من اللبن وبيضة مضهبة في الساعة السادسة مساء

### كيفية تغذية طفل عمره من سنتين الى ثلاث سنوات

يعطى الطفل في هذا السن الغذاء على أربع مرات بالكيفية الآتية :-

- ١ - نصف رطل من اللبن مع قليل من الخبز وذلك في الساعة ٧ ونصف صباحاً
- ٢ - بيضة مضهبة ومقدار من الحساء « الشوربة » أو قليل من الخضضر المهروسة  
 كالبطاطس والفاصوليا وشيء من الأثمار المعقودة بالسكر في الساعة ١٢ صباحاً
- ٣ - نصف رطل من اللبن مع قطعة من الخبز في الساعة الرابعة مساء
- ٤ - بيضة مضهبة وقليل من الخضضر المهروسة أو الحساء وشيء من الأثمار المعقودة  
 بالسكر في الساعة السابعة مساء

ولا ينبغي أن يطعم الأطفال لحوماً إلا متى نبتت أسنانهم العشرون وذلك في نهاية  
 السنة الثالثة من عمرهم تقريباً وابتداء باعطائهم اللحوم البيضاء كالحم الدجاج ومتى هضموها  
 جيداً فلا بأس من اعطائهم قليلاً من اللحوم الحمراء في الظهر

صبره محمود صبرى