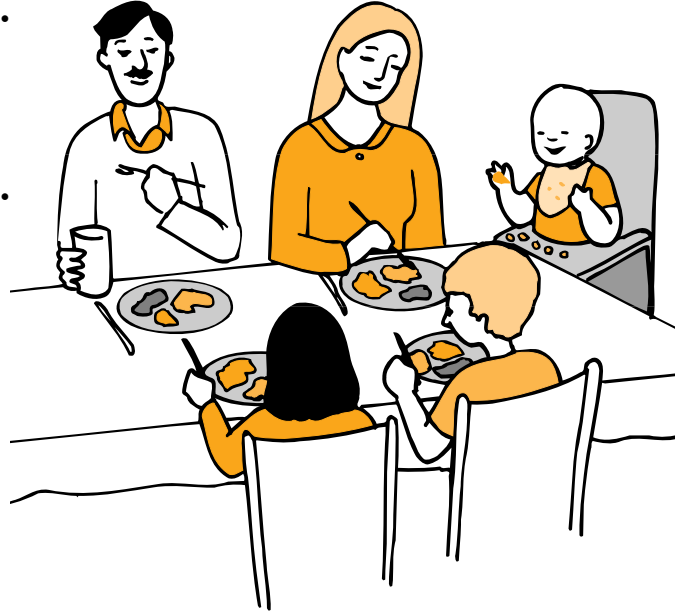


## طعام للأطفال يؤكل بالأصابع Finger Foods For Babies



- في حوالي ٦ أشهر، يتعلم الأطفال مضغ الطعام بفكيهم ولثتهم (gum: لثة).
- لا يحتاج الأطفال إلى أسنان لتناول الأطعمة اللينة. هذا هو الوقت المناسب لتقديم الأطعمة التي تؤكل بالأصابع لطفلك.
- يستمتع الأطفال بالأطعمة التي يتم تناولها بالأصابع، وغالبًا ما يخلقون الفوضى أثناء تعلمهم تناول الطعام. يساعد هذا الأمر على تطوير مهاراتهم في التغذية الذاتية. قد يحمل الطفل الأطعمة التي تؤكل بالأصابع كثيرًا ولكن لا يأكل منها الكثير. لا بأس بذلك. قدمي الأطعمة بالملعقة أيضًا، باتباع إشارات الجوع والشبع التي يشعر بها الطفل.
- الإسكات (gag: اسكات) جزء من تعلم كيفية تناول الطعام. هذا يعني أن الطعام قد انتقل بسرعة إلى الجزء الخلفي من اللسان (tongue: لسان)، وأن الطفل يسعل من أجل دفعه للأمام. إذا بدأ طفلك بالإسكات، تحدثي بلطف لطمأنة طفلك إلى أن يتم دفع الطعام.



### لمنع الاختناق: To Prevent Choking:

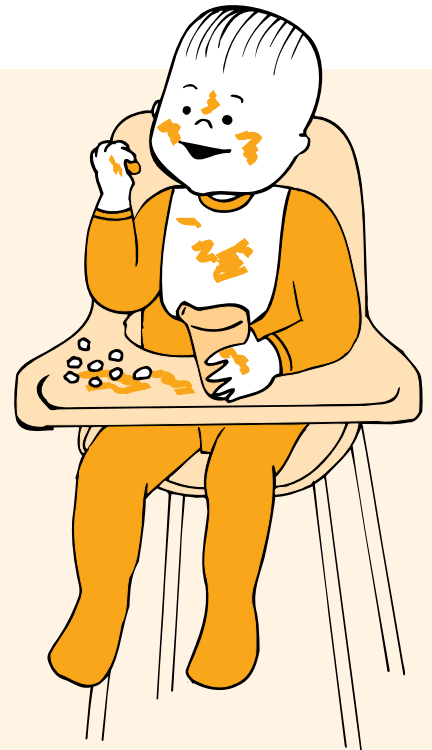
- ابق دائماً في الغرفة لمشاهدة طفلك يأكل.
- أطعمي الأطفال عندما يجلسون على كرسي مرتفع.
- لا تعطي الطفل قطعاً صغيرة من الطعام تكون مستديرة أو صلبة أو لزجة جداً أو يصعب ابتلاعها. يمكن أن تعلق في حلق الطفل.

### وقد يختنق الأطفال بهذه الأطعمة:

#### Babies may choke on these foods:

المكسرات	حبات عنب كامله	نقانق
زبيب	الفشار	المارشميلو
الزيتون	الخضروات غير المطبوخة	
رقائق الطعام	حلوى صلبة أو صغيرة	

يجب قطع حبات العنب الكامل والنقانق بشكل طولي وإلى قطع صغيرة لمنع الاختناق (choking: اختناق).

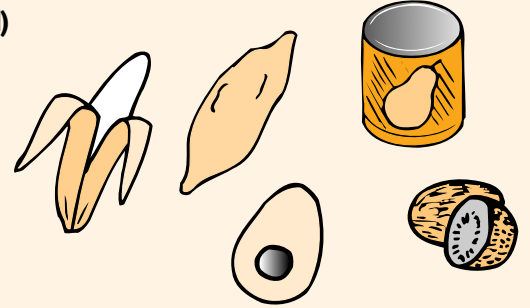


## أفكار فيما يخص أطعمة الأطفال التي تؤكل بالأصابع Ideas For Finger Foods For Babies

اختاري الأطعمة اللينة (لين: soft) التي يمكن للطفل الإمساك بها بسهولة بأصابعه أو يديه. قدمي لطفلك أنواعًا مختلفة من الأطعمة التي يتم تناولها بالأصابع من جميع المجموعات الغذائية.

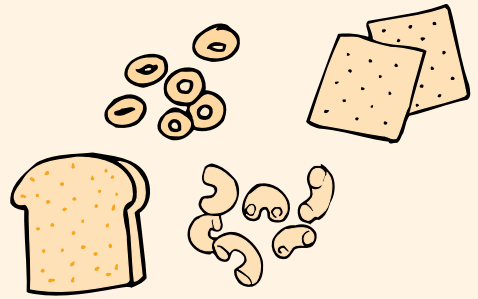
### الخضروات (المطبوخة بشكل لين) والفواكه (الناضجة، بعد إزالة القشور والنواة) Vegetables (soft cooked) and Fruits (ripe, peels and pits removed)

- شرائح الجزر والبروكلي والفاصوليا الخضراء
- بطاطا اليام والبطاطا الحلوة والبطاطا العادية
- قرنبيط، كوسة
- التفاح المطبوخ والكمثرى وشرائح ناضجة من فاكهة الكيوي والمانجو والبابايا، البطيخ والشمام والموز والخوخ الطازج أو المعلب غير المحلى والأفوكادو الناضج والبرتقال والفواكه المجمدة (متجمد: frozen) المذابة والتوت



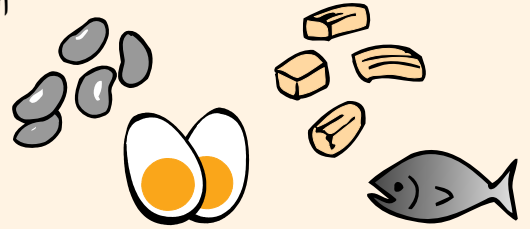
### منتجات الحبوب Grain Products

- خبز من القمح الكامل
- البسكويت غير المملح
- خبز القمح الكامل، الكعك، الروتي، التورتيللا
- حبوب الشوفان غير المحلاة، فطائر الأرز، المعكرونة اللينة المطبوخة، معكرونة الروتيني، الأرز



### الأطعمة البروتينية Protein Foods

- قطع طرية ومطبوخة جيدًا من الدجاج أو الديك الرومي أو اللحم المفروم أو اللحم المقطع أو سمك (بدون عظام) (بدون عظام: boneless)
- البيض المطبوخ جيدًا والعدس ومكعبات التوفو والفاصوليا الناعمة
- جبن مبستر مبشور أو مقطع



تتوفر وثائق بوقائع أخرى حول تربية طفلك على الإنترنت:

Other fact sheets on parenting your toddler are available online:

• [vch.ca/public-health/pregnancy-parenting/infants-to-18-months](http://vch.ca/public-health/pregnancy-parenting/infants-to-18-months)

لمزيد من المعلومات، اتصل بـ: For more information, call:

• اتصل بالرقم ١-٨٠٠ للتحدث إلى اختصاصي في التغذية:

• [healthlinkbc.ca/health-services/healthlink-bc-811-services/dietitian-services](http://healthlinkbc.ca/health-services/healthlink-bc-811-services/dietitian-services)

• تتوفر خدمات الترجمة بـ ١٣٠ لغة

اختر الأطعمة المزروعة أو المنتجة في بريتش كولومبيا كلما استطعت.

Choose foods grown or produced in BC whenever you can.

للحصول على مزيد من النسخ، اذهب عبر الإنترنت إلى الرابط الإلكتروني [vch.eduhealth.ca](http://vch.eduhealth.ca) أو ارسلنا على البريد الإلكتروني [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) واقتبس الكتلوج رقم **GK.260.F56.AR** في رسالتك. Vancouver Coastal Health © أبريل 2022

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة فقط للشخص الذي أعطيت له من قبل فريق الرعاية الصحية. [vch.ca](http://vch.ca)



Making better decisions together with patients and families

الرجاء مسح رمز الاستجابة السريعة هذا وإبداء ملاحظتك حول جودة الترجمة.

