

نحو حياة صحية الجدول الزمني لطعام الأطفال

الشهر		الشهر
1	1. لبن فقط: لبن الأم هو الأفضل إذا كانت الأم لا ترضع طفلها فيحتاج الأطفال في العام الأول إلى لبن صناعي.  	1
2		2
3		3
4		4
5		5
6	2. استمرار الرضاعة + طعام مهروس بدءًا من الشهر الخامس وحتى السابع يكون الأطفال لديهم شهية لتناول الطعام المهروس.  	6
7		7
8		8
9		9
10		10
11	3. الانتقال إلى الوجبات الأسرية يرغب الأطفال الرضع في نهاية العام الأول في تناول الطعام بأنفسهم. ويتوقف موعد الفطام على الأم والطفل. 	11
12		12

Gefördert durch:



in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

