

مخطط وجبات الأطفال الرضع



الحد الأدنى من الكميات المطلوبة		عناصر الطعام	مكونات الطعام	
منذ الولادة وحتى 5 أشهر	6 أشهر إلى عيد الميلاد الأول			
6-4 أونصات سائلة	8-6 أونصات سائلة	لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي للرضع المعزز بالحديد	لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي	الإفطار
0	2-0 ملعقة كبيرة	خضروات أو فاكهة أو كلاهما	الخضروات/الفاكهة	
0	4-0 ملاعق كبيرة	حبوب الرضع المعززة بالحديد أو	حبوب الرضع و/أو اللحوم/بدائل اللحوم	
0	4-0 ملاعق كبيرة	لحم خال من الدهن، أسماك، دجاج أو		
0	4-0 ملاعق كبيرة	بيض كامل أو		
0	4-0 ملاعق كبيرة	بقول جافة أو بازلاء أو عدس مطهوين أو		
0	2-0 أونصة	جبن أو		
0	8-0 ملاعق كبيرة	جبن قريش أو		
0	4-0 أونصة	زبادي		
6-4 أونصات سائلة	4-2 أونصات سائلة	لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي للرضع المعزز بالحديد	لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي	الوجبة الخفيفة
0	2-0 ملعقة كبيرة	خضروات أو فاكهة أو كلاهما	الخضروات/الفاكهة	
0	4-0 ملاعق كبيرة	حبوب الرضع المعززة بالحديد أو حبوب الإفطار أو	الحبوب/الخبز	
0	1/2-0 شريحة	خبز أو		
0	2-0	رقائق		
6-4 أونصات سائلة	8-6 أونصات سائلة	لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي للرضع المعزز بالحديد	لبن الثدي أو الحليب الاصطناعي	العشاء أو العشاء
0	2-0 ملعقة كبيرة	خضروات أو فاكهة أو كلاهما	الخضروات/الفاكهة	
0	4-0 ملاعق كبيرة	حبوب الرضع المعززة بالحديد أو	حبوب الرضع و/أو اللحوم/بدائل اللحوم	
0	4-0 ملاعق كبيرة	لحم خال من الدهن، أسماك، دجاج أو		
0	4-0 ملاعق كبيرة	بيض كامل أو		
0	4-0 ملاعق كبيرة	بقول جافة أو بازلاء أو عدس مطهوين أو		
0	2-0 أونصة	جبن أو		
0	8-0 ملاعق كبيرة	جبن قريش أو		
0	4-0 أونصة	زبادي		

يتطلب الأمر تقديم الأطعمة الصلبة للرضع فقط عند نموهم بشكل كافٍ ليكونوا جاهزين لتقبلها. يجب أن يتم اتخاذ القرار بإطعامهم أطعمة معينة بعد استشارة ولي أمر الرضيع أو الوصي عليه.