

BebeLait

بيبي ليه

دليل تغذية الأطفال



أفكار وجبات الأطفال من ٦-٨ أشهر

الغذاء

- هريس خضار + بطاطس دون ملح مضاف.
- ٢ ملعقة صغيرة من اللحم أو السمك (حوالي ١٠ غ) أو ¼ بيضة مسلوقة مهروسة.
- ملعقة صغيرة من الزيت (عباد الشمس أو الزيتون).
- هريس فواكه قليل السكر أو غير محلى.

العشاء

- رضاعة طبيعية أو من الحليب الاصطناعي.
- هريس خضار دون ملح مضاف أو شوربة كثيفة.
- القليل من الزبدة.

فطور الصباح

- إيدئي يوم طفلك بأغذية الأطفال مثل:
 - أغذية الأرز
 - أغذية القمح
 - أغذية الشوفان

وجبة خفيفة

- رضاعة طبيعية أو من الحليب الاصطناعي.
- هريس فواكه قليل السكر أو غير محلى.

يلعب النظام الغذائي دوراً هاماً في تنمية الطفل، لذلك يجب أن يتناسب مع احتياجاته في كل مرحلة من مراحل حياته.

تنبيه هام:

إن حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل، ويجب دائماً تفضيل الرضاعة الطبيعية إذا كان ذلك ممكناً، يمكن استخدام تركيبات حليب ببيبي ليه لتكملة الرضاعة الطبيعية في حال عدم كفايتها أو تعويضها إذا لم تتمكني من الإرضاع.

إتبعي نصائح الطبيب بعناية.



أفكار وجبات الأطفال من ٩-١٢ شهر

فطور الصباح

- إدثي يوم طفلك بأغذية الأطفال مثل:
- أغذية الأرز
 - أغذية القمح
 - أغذية الشوفان

الغذاء

- هريس خضار + بطاطس أو أرز مخلوط دون ملح مضاف.
- ٣ ملعقة صغيرة من اللحم أو السمك (حوالي ١٥ - ٢٠ غ) أو ¼ بيضة مسلوقة مهروسة.
- ملعقة صغيرة من الزيت (عباد الشمس أو الزيتون).
- ثمرة طازجة ناضجة جيداً ومهروسة أو مربى دون سكر أو قليل السكر.

وجبة خفيفة

- رضاعة طبيعية أو من الحليب الاصطناعي.
- هريس فواكه قليل السكر أو غير محلي.

العشاء

- رضاعة طبيعية أو من الحليب الاصطناعي.
- هريس خضار دون ملح مضاف.
- القليل من الزبدة.

فطور الصباح

- كوب من بيبي ليه ٣.
- شريحة خبز (مع بعض الزبدة والمربى).
- حبة فواكه طازجة وناضجة مقطعة شرائح أو قطع صغيرة للقضم.

وجبة خفيفة

- كوب من بيبي ليه ٣.
- هريس فواكه قليل السكر أو غير محلي.



الغذاء

- وجبة خضار مطبوخة أو نشويات: بطاطس، معكرونة، أرز... دون ملح أو القليل من الملح.
- ٦ ملاعق صغيرة من اللحم أو السمك (حوالي ٣٠ غم) أو ¼ بيضة مسلوقة مهروسة.
- ملعقتين صغيرتين من الزيت (عباد الشمس أو الزيتون).
- حبة فواكه طازجة وناضجة مقطعة شرائح أو قطع صغيرة للقضم.

العشاء

- حساء خضار أو نشويات دون ملح مضاف.
- ملعقة صغيرة من الزيت (عباد الشمس أو الزيتون).
- كوب من بيبي ليه ٣.

متابعة نمو الطفل (من عمر شهر إلى ٥ سنوات)

ذكور



الوزن (كغم)

إناث



الحد الأدنى	المعدل	الحد الأعلى	العمر	الحد الأدنى	المعدل	الحد الأعلى
3	4	5	شهر	2.85	3.75	4.65
3.75	4.85	5.95	شهران	3.7	4.6	5.5
4.55	5.75	6.95	3 أشهر	4.35	5.35	6.35
5.15	6.45	7.75	4 أشهر	4.7	6	7.3
5.5	7	8.5	5 أشهر	5.15	6.6	8.05
6.05	8	9.15	6 أشهر	5.55	7.15	8.75
8.3	9.75	11.85	سنة	7.25	9.25	11.25
8.75	11.2	13.65	1 1/2 سنة	8.4	10.55	12.7
9.8	12.2	14.6	2 سنة	9.4	11.6	13.8
10.65	13.25	15.85	2 1/2 سنة	10.05	12.65	15.25
12.2	14.8	17.2	3 سنوات	11.3	13.6	16.4
12	15	18	3 1/2 سنوات	11.5	14.5	17.5
12.6	16	19.4	4 سنوات	12.1	15.3	18.5
13.5	16.9	20.3	4 1/2 سنوات	12.8	16.3	19.8
14	17.8	21.6	5 سنوات	13.5	17.3	21.1

متابعة نمو الطفل (من عمر شهر إلى ٥ سنوات)

ذكور



الطول (سم)



إناث

الحد الأدنى	المعدل	الحد الأعلى	العمر	الحد الأدنى	المعدل	الحد الأعلى
49.2	53.2	57.2	شهر	48.5	52.5	55.5
52.2	57	61.8	شهران	51.9	55.9	59.9
55	60	65	3 أشهر	54.5	58.3	62.1
57.5	62.3	67.1	4 أشهر	57	61	65
59.7	64.5	69.3	5 أشهر	58.9	63.1	67.3
63	67	72	6 أشهر	60.6	65	69.4
69.7	74.3	79.9	سنة	67.8	72.6	77.4
75.1	80.5	85.9	1 1/2 سنة	73.2	79	84.8
79.9	85.7	91.5	2 سنة	78.1	84.3	90.5
84	90.4	96.8	2 1/2 سنة	82.7	88.9	95.1
87.3	94.3	101.3	3 سنوات	86.4	92.8	99.2
90.6	98	105.4	3 1/2 سنوات	89.4	96	102.6
93.4	101.2	109	4 سنوات	92.6	99.8	107
96.3	104.5	112.7	4 1/2 سنوات	95.4	103	110.6
99.1	107.5	115.9	5 سنوات	98.5	106.5	114.5

تركيبة حليب **بيبي ليه** للأطفال بعد عمر السنة تحتوي على:

- **الكربوهيدرات** لإمداد الطفل بالطاقة اللازمة لممارسة نشاطاته اليومية.
- **البروتينات** اللازمة لدعم نمو وتطور الطفل.
- **الأحماض الدهنية الأساسية** للنمو العقلي والبصري ولتحسين مستوى التركيز والاستيعاب.
- **الفيتامينات والمعادن** اللازمة ومنها:
 - **الكالسيوم وفيتامين (د)** لبناء عظام صحيّة.
 - **الحديد** للمساعدة على زيادة معدل النمو والقدرة على التعلم.
 - **الزنك** للمساعدة على زيادة طول قامة الطفل.
- **البيفيدوس** لتعزيز مناعة الطفل ضد أمراض الجهاز الهضمي.
- **نكهة الفانيليا** المحبّبة لدى الأطفال.



طريقة التحضير:

أضيفي ٦ مكابيل ممسوحة من تركيبة حليب **بيبي ليه** إلى ١٨٠ مل من الماء الفاتر.



١٨٠ مل
من الماء الفاتر



Nutridar دار الغذاء
www.nutridar.com

B3SYR-2019/07