

عندما أكون جاهزا، حوالي ٩ أو ١٠ أشهر، يمكنني أن أبدأ في إطعام نفسي! أنا أتعلم استخدام إبهامي وأصابعي لالتقاط الأشياء الصغيرة.

ابدأ بقطع صغيرة جدا من أطعمة لينة.

دعني أجرب أطعمة مختلفة. إذا لم أحب شيئا في البداية، لا تقلق. قدم لي كمية صغيرة المرة القادمة. دعني أتناول الطعام مع عائلتي. أستطيع أن أجلس في مقعد مرتفع أو في مقعد معزز عند المائدة. عندما يكون عمري سنة واحدة، ربما سوف أكل معظم أطعمة عائلتنا. اطعمني وجبات الإفطار والغداء والعشاء، ووجبات خفيفة بينهم.

لا تعطيني أطعمة يمكنها أن تسبب لي اختناق مثل السجق الساخن، والمكسرات، والبذور، والفشار، والرقائق، والعنب بأكمله، والزبيب، والخضراوات النيئة، وملاعق مملوءة بزبدة الفول السوداني، وقطع اللحم، والحلوى.



احتفظ بهذه القائمة

على ثلاثتنا لإعطاء أفكار سريعة عن أطعمة الأصابع للإفطار، والغداء، والعشاء أو للوجبات الخفيفة.

أطعمة تؤكل بالأصابع

ابتداء من حوالي ٩ أشهر



ها هي بعض الخيارات الصحية لي! قدم لي ملعقة أو ملقتين كبيرتان. اتركني أطلب المزيد.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State WIC
Nutrition Program

هذا المنشور مقتبس من برنامج WIC في ولاية كاليفورنيا. أعيد طبعه بإذن.

لا يقوم برنامج التغذية WIC التابع لولاية واشنطن بالتميز. هذه المؤسسة هي مزود يقدم تكافؤ الفرص.



DOH 961-1001 May 2014 Arabic

تتوفر هذه الوثيقة بأشكال أخرى عند طلبها، للأشخاص المعاقين. لتقديم طلب، يرجى الاتصال بالرقم (للصم/معوقي السمع ٧١١-٨٤١-١٤١٠).

يمكنني أن أكل أطعمة تؤكل بالأصابع

ابتداء من حوالي ٩ أشهر



أطعمة تؤكل بالأصابع

ابتداء من حوالي
٩ أشهر



بابايا، مشطورة

ها هي بعض الخيارات الصحية لي!
قدم لي ملعقة أو ملقتين كبيرتان.
اتركني أطلب المزيد.



كرات اللحم
في قطع صغيرة جدا



اليوسفي
مشطور



فاصوليا خضراء
مطبوخة



أرز بني



كوسة
مطبوخة



الخبز الشامي
في قطع صغيرة



بطيخ أو شمام ناضج
مشطور



القول
المطبوخ والمهروس



تفاح
تم تقطيعه في رقائق



بطاطا،
مطبوخة ومقشرة



طماطم صغيرة
في قطع صغيرة



عنب، شر
أنح



جب،
على شكل مكعبات



خبز محمص مصنوع من حبوب
كاملة، وضع
عليه طعام الأطفال أو
معجون من الفواكه



معدرونة
وجبن



أطعمة الحبوب على
شكل حرف O



بيضة مسلوقة،
مشطورة
(بعد ١٢ شهرا)



كيوي
مشطور



كيساديا لينة
في قطع صغيرة



موز
مشطور



توفو
مشطور



أفوكادو
على شكل مكعبات



جبن مشوي
في قطع صغيرة



جزر
مطبوخ جيدا وتم تقطيعه
على شكل مكعبات



خضراوات مخلوطة،
مطبوخة



بروكولي،
في قطع صغيرة مطبوخة



بسكويت جراهام
(تجنب الأنواع التي بها
عسل حتى عمر ١٢ شهرا)