

الباب الرابع عشر

تغذية الطفل في السنة الثانية من عمره

لا يزال الابن يعتبر الطعام الاساسى للطفل في السنة الثانية من عمره . ولكن يقلل مقداره تدريجيا وذلك لاعطاء الطفل أغذية أخرى . اما الفواكه والخضروات فيجب الاستمرار على اعطائها . فقد كانت في السنة الاولى يعطى عصيرها كصير البرتقال والطماطم ولكنه الان يعطى الفواكه المطبوخة مثل قلب تفاحة مطبوخة .

وليس اللحم طعاما ضروريا في هذه المرحلة ولكننا نسمح بأن يمضغ الطفل عظام كتكوت صغير كما سبق ان تكلمنا عن فائدة ذلك . وفي الشهر الخامس عشر يسمح له بقطعة سمك صغيرة او جزء بسيط من لحم منروم ثم يعود ان يمضغ تفاحة ناضجة — وعند ما يبلغ الشهر الثامن عشر من عمره يسمح له ببيضة الى ثلاث بيضات في الاسبوع حسب قابليته

عدد الاكلات

في النصف الاول من السنة الثانية يعطى خمس اكلات بين الاكلة والاخرى اربع ساعات . وبعد الشهر الخامس عشر يفضل ان يعطى اربع اكلات فقط . ويجب عدم استعمال الزجاجاة في

تغذية، بل يؤخذ الطعام من ملعقة أو من فنجان ومن الشهر الثامن عشر الى ان يافع الطفل السنيتين يستمر على اربع اكلات ثم بعد ذلك ثلاث اكلات

تغذية الطفل في سن ١٢ - ١٥ شهرا

الساعة ٦ - الساعة ٧ صباحا

لبن مقداره ست اوقيات مع اوقيتين من فالودج غلالي أو فالودج من الشعير وقطعة صغيرة من ظهر العيش وملعقة أو ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال ايضا

الساعة ١٠ - ١١ صباحا

قطعة من عيش مقعر
لبن ست اوقيات مع اوقيتين من حبوب أو شعير

الساعة ١ إلى ٢ مساء

عيش مقعر إما قفارا أو مع قليل من الزبد (وهذا الطعام الجاف يجب أن يعطى في مبدأ الاكل قبل أن يفقد الطفل شهيته بتناوله بقية الطعام السائل) ويعطى الطفل أيضا من خمس الى ست اوقيات شربة فرخ الدجاجه « كتكوت » او شربة لحم بقرى وكذلك من اربع الى خمس اوقيات من اللبن مع الحبوب او بدونها . وقطعة صغيرة من تفاحة مطبوخة محلاة قليلا ومضافا عليها قطعة صغيرة من القشدة

الساعة ٥ الى الساعة ٦ مساء

يعطى مثل الا كلة الثانية

الساعة ٩ الى الساعة ١٠ مساء

مثل الا كلة الثانية

هل يعطى الطفل أ كلاً بين الا كلات ؟

يجب ان لا يعطى الطفل اى نوع من الاكل سواء كان سائلاً او جامداً بين الا كلة والا كلة . فلا نحبذ العادة المنتشرة بين الامهات فى اعطاء اطفالهن قطعة من البسكويت او من الحلوى فى هذه الفترات .

واذا كان الطفل ظمأنا فلا مانع من ان يعطى ماء بين الا كلات على شرط ان يغلى الماء ثم يبرد

التغذية بين الشهر الخامس عشر والثامن عشر

تمائل التغذية السابقة غير انه يسمح بمقدار أكبر من العيش ويعطى الطفل فى احدى الا كلات قليلاً من الارز المغلى المطبوخ لمدة ثلاث ساعات أو قطعة صغيرة من السمك أو من فرخ الدجاجة أو لحمه مفرومة أو بيضة مسلوقة سلقاً خفيفاً مع قطعة عيش أو مع بطاطس مدهوكة

وفى هذه المدة يجب أن يعود الطفل تدريجياً على مضغ قطعة من تفاحة ناضجة غير مطبوخة

طريقة سلق البيض للطفل

يوضع الماء على النار حتى يغلي ثم تبعد النار ثم يسقط البيض في الماء ويترك فيه لمدة ست دقائق في درجة حرارة اقل من الغليان ويستحسن ان لا يعطى الطفل بيضة كاملة الا بعد الشهر الثامن عشر او الى ان يبلغ السنتين

تغذية الطفل في السنة الثانية بعد الشهر الثامن عشر

يكنتى بأربع أكالات بعد الشهر الثامن عشر :-

الساعة ٧ صباحا

لبن ست أوقيات مع فتات العيش أو مع ملعقتين من حبوب وبيضة مسلوقة سلقا خفيفا في أيام متناوبة

الساعة ١١ صباحا

ملعقة كبيرة من لحم فرخ الدجاجة ويكون قد (فرم) جيدا أو من سمك مسلق - وبطاطس مدهوكة أو خضار آخر مدهوك كالسبانخ والجزر ولبن بمقدار ثلاث أوقيات وتفتح مطبوخ بمقدار ملعقة كبيرة

الساعة ٣ مساء

ست أوقيات لبن أو كاكاو ولبن وقطعة من الخبز قد مسح أديمها بالزبدة وموز بلدى مدهوك

الساعة ٧ مساء

اربع أوقيات لبن وملعقة كبيرة من فاكهة مطبوخة

إعطاء الحلويات للأطفال

يستحسن ان لا يعطى الطفل الأشياء الحلوة المذاق كالشكولاته والفطير وغيرها - فانه إذا اعطى هذه الأشياء شعر بمذاقها العذب فاذا قدم له طعامه العادى لم يقبل عليه بشهية حيث يدرك ان هناك طعاماً احلى من ذلك ومن هنا تسوء تغذيته . هذا فضلاً عن ان هذه الأشياء مما قد تسبب له عسر الهضم . ولكن لا يدخل فى ذلك عصير التمواكه لان هذه ضرورية جداً وفى منعها ضرر .

كيفية تحضير بعض الاغذية اللازمة للطفل

شربة الخضار

يوضع جزء من عظام فرخ الدجاجة فى اناء ويضاف اليه قليل من الملح ثم لتر من الماء حتى يغطى العظام تماماً ويوضع فوق النار حتى تلين ثم يقطع جزء من الخضروات كالسبانخ والقرنبيط والجزر وتضاف الى الاناء . ثم يترك فوق نار هادئة لمدة ساعة اخرى تصفى بعدها بمنخل رفيع حتى اذا صارت لزجة كالمهلبية اخذ منها ملعقة كبيرة او اثنتان فى الاكلة كإضافة خارجية

ماء الشعير

بؤخذ مستوى ملعقتين صغيرتين من الشعير وتعمل عجينه

ببعض الماء ويضاف اليه ماء مغلى حتى يصل الى نصف لتر ثم توضع فوق النار لمدة خمس او عشر دقائق وتحرك طول الوقت ثم يصفى بموسلين ويعمل طازجا مرتين فى اليوم

ماء الارز

ينقع اربع ملاعق كبيرة ملائى بالارز المغسول جيدا فى لتر من الماء البارد لمدة ساعتين ثم يوضع على النار لمدة ساعة ويصفى الماء . وعندما يبرد يحلى بقطع من قشر البرتقال او القرفة

فالودج الشعير

ينقع اربع ملاعق كبيرة او ثلاث اوقيات من الشعير اللؤلؤى المغسول جيدا فى لتر من الماء الدافئ لمدة ساعة ثم يغلى ويحفظ فى درجة الغليان لمدة ثلاث ساعات . ثم يصفى وهو ساخن بواسطة قطعة من الموسلين - ويبرد بسرعة ويحفظ فى مكان رطب ويعمل طازجا كل يوم .

ويستعمل الارز بدل الشعير إذا كان عند الطفل اسهال ويعمل بنفس الطريقة

وكذلك دقيق الشوفان يمكن عمله بدل الشعير

عصير الفواكه

مثل البرتقال والليمون والتفاح والعنب .

ويجب أن يحضر طازجا قبل الاستعمال ويصفى جيدا .
ويخفف بضعف حجمه من الماء الذي يكون قد غلى ثم يرد وإذا كان
طعمه مرا كما هو الحال في الليمون يضاف اليه قليل من السكر —
وإذا لم تكن الفواكه موجودة مثلا فيمكن اعطاء عصير الجزر
خاما او البطاطس وفي هذه الحالة يجب ان لا تقشر بل تغسل
جيدا وتوضع في ماء يغلي لمدة ثوان قليلة قبل ان تعصر حتى
تموت الميكروبات ثم تقطع وتعصر في عصارة الليمون وتصفى
جيدا ثم تخفف كما في عصير الفواكه

(ملحوظة) انظر طريقة عمل بعض الاغذية في الباب التاسع
عشر في علاج الاسهال

