



PATIENT
EDUCATION



CHILDREN'S HEALTH: Starting Solid Foods

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

When should I start solid feeding?

If your baby is breastfed, you can start introducing solid food into his/her diet at the end of six months of age. If your baby is formula-fed, you can start doing so at the end of five months of age.



How do I know if my baby is ready to start solid feeding?

Your baby will be ready to start solid food if he/she:

1. Holds his/her head up: for example sits up in a feeding chair with good head control.
2. Opens his/her mouth at the sight of food.
3. No longer pushes solids placed on his/her tongue out of his/her mouth.
4. Shows the ability to swallow foods placed on the tongue.
5. Leans forward when he/she wants to eat.
6. Leans back and closes his/her mouth to show disinterest in the offered food.

How do I start feeding my baby solids?

1. Begin by feeding your baby breast/formula milk before attempting solids.
2. Afterwards switch to half a spoon of solids.
3. Talk to your baby throughout the process of feeding (such as: "Mmm... this is tasty!").
4. Use plates and rubber spoons of appealing colors.
5. Finish off with breast/formula milk.

What do I do if my baby refuses to eat solid foods?

If your baby turns away from solid foods, continue to exclusively provide breast/formula feeding for some time. However, always try to reintroduce solid foods again.

Tip: While reintroducing solid food, try to mix it with some breast/formula milk in order to make it taste somewhat familiar to your baby. As time passes, reduce the breast/formula milk amount and increase the solid food quantity.

Which solid foods should I start feeding my baby first?

Usually, you should start by introducing single ingredient foods first. However, there is no particular order in which solid foods should be introduced (no medical evidence supports the idea of introducing solid foods in a particular order based on their advantages to your baby). If your baby has been breastfeeding for six months, it is preferable to feed him/her food containing meats which are good sources of iron and zinc. However, always check with your baby's doctor first.

How long should I wait before I introduce a new food item to my baby?

The basic principle behind starting new foods is to gradually introduce other tastes once your baby learns to eat a particular food item. Take two to three days before introducing a new food item to your baby to check for any allergic reactions resulting from the introduced food. Allergic reactions include but are not limited to: vomiting, diarrhea, and rashes. In case you notice an allergy, consult with your baby's doctor.

Which foods are most likely to cause food allergies to my baby?

Foods that are mostly associated with food allergies include the following:

- Eggs
- Cow milk
- Peanuts
- Soy
- Wheat
- Fish, shellfish
- Nuts

Note:

Some foods cause illnesses rather than allergies and should not be confused with food allergies. Such illnesses include:

- **Intolerances:** Lactose intolerance, for example, has nothing to do with the immune system; rather, it reflects the body's inability to digest the milk sugar lactose.
- **Skin irritation:** It might be caused by acid containing foods such as orange juice.
- **Diarrhea:** It might be caused by excessive sugar intake such as drinking too much fruit juice.

Should I avoid introducing food items that may cause allergies to my baby?

Restricting foods that may cause allergies (allergenic foods) could actually increase rather than decrease incidence of food allergy. Introduce highly allergenic solid food after the age of six months, in case there's no family history of severe allergy. A common misconception is to avoid feeding your baby eggs and fish during the first year of life due to the possibility of a food allergy. Feeding your baby these foods decreases the likelihood of becoming allergic to them.

What should I avoid when my baby is on solid foods?

The ten don'ts:

1. Don't force-feed your baby.
2. Don't add sugar (this increases baby's preferences to sweet foods and is associated with obesity and dental carries later in life).
3. Don't add salt (this increases preferences to salty items and may lead to high blood pressure later in life).
4. Don't offer items that may cause choking (popcorn, peanuts, raisins, raw fruits/vegetables, uncut/stringy meats, or hotdog pieces).
5. Don't offer honey before the age of one year (due to the risk of botulism which may lead to paralysis).
6. Don't offer sticky foods (such as peanut butter).
7. Don't offer carbonated beverages.
8. Don't offer caffeinated beverages (coffee) and alcoholic beverages.
9. Don't offer artificial sweeteners.
10. Don't offer cow, goat, rice, or soymilk before the age of one year (consult with your baby's doctor first).

When can I start feeding my baby finger foods?

When your baby starts to bring objects close to his/her mouth using his/her hands and sits upright, you can start feeding him/her finger foods so that he/she starts to learn to feed himself/herself. The finger foods should be soft, cut into smaller pieces, and easy to swallow to reduce the risk of choking.

Examples of finger foods include:

- Banana cut into small pieces
- Well-cooked pasta
- Well-cooked potato
- Scrambled eggs

To make some food items, such as carrots, soft, cook them, then mash or slice them.



What is a suggested schedule to introduce foods to my infant based on his/her age in months?

The below schedule can help you determine the right pace to introduce different kinds of foods to your baby depending on his/her age in months. It contains food types, portion sizes, number of feedings per day, and texture.

Age	Food Types	Portion Size	Number of Feedings Per Day	Texture
0-6 months	Breast milk on demand/infant formula	60 - 120 ml	8 - 12	Liquid
≥5 months for formula fed infants ≥6 months for breastfed infants	Breast milk/infant formula	180 - 240 ml	4 - 6	Liquid
	Infant cereal	1 - 2 tbsp.	1 - 2	Smooth to finely mashed
6-8 months	Breast milk/infant formula	180 - 240 ml	3 - 5	Liquid
	Infant cereal	2 - 4 tbsp.	2	Smooth to finely mashed
	Water			Liquid
	Fruits/vegetables	2 - 3 tbsp.	1 - 2	Fresh fruits and vegetables
	Meat/beans/egg yolk	1 - 2 tbsp.	1 - 2	Coarsely mashed to minced

tbsp.=tablespoon

Age	Food Types	Portion Size	Number of Feedings Per Day	Texture
8-12 months	Breast milk/ infant formula	180 - 240 ml	3 - 4	Liquid
	Cheese	15g (½ slice)	1	Soft
	Yogurt	½ cup (120 ml)	1	Liquid
	Infant cereal	2 - 4 tbsp.	2	Smooth to finely mashed
	Bread	½ slice	2	Soft
	Crackers	2	2	Chopped and diced
	Pasta	3 - 4 tbsp.	2	Blanderized and very well cooked
	Water			Liquid
	Fruits/vegetables	3 - 4 tbsp.	2 - 3	Progress to mixed dishes
	Meat	3 - 4 tbsp.	2	Finger foods
	Beans/fish	¼ cup (60ml)	2	

tbsp.=tablespoon



- Remember that these early eating experiences will help your baby gain disciplined eating habits throughout his/her life span.
- Eat as a family together as much as possible since having family dinners early during life positively affects your baby's development.
- Never force your baby to finish the food; allow your baby to decide when he/she is done eating because force-feeding may lead to obesity later in life.
- Never assume that what applies to one child will apply to yours. There may be variations from one child to the other.
- Always consult your baby's doctor for his/her recommendation.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your healthcare provider to determine whether the information applies to you.



- تذكر أنّ تجارب تناول الطعام هذه في وقت مبكر ستُساعد طفلك /طفلتك على اكتساب عادات منمّمة لتناول الطعام طوال حياته.
- إن تناول الطعام مع أفراد العائلة وتنظيم مآدبات عشاء عائلية تؤثر بشكل إيجابي على نمو طفلك /طفلتك.
- لا تجبر طفلك /طفلتك على تناول صحته كاملاً. إسمح له أن يختار الوقت الذي سيتهي فيه تناول الطعام فإرغام الطفل على تناول الطعام قد يؤدي إلى السمّنة على المدى البعيد.
- لا تفترض أبداً أنّ كل ما ينطبق على الأطفال عامّة ينطبق بالضرورة على طفلك /طفلتك، إذ تختلف الأمور كثيراً بين طفل وآخر.
- إستشر دائماً طبيب طفلك /طفلتك لِيُسيدي لك نصيحته.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

مدى ليونتها	عدد الوجبات في اليوم	حجم الوجبة	أنواع الأطعمة	العمر
سائل	4 - 3	180 - 240 ملل	حليب الثدي/ حليب مجفف	12-8 شهراً
ليّنة	1	15 غ (1/2 قطعة)	جبنة	
سائل	1	1/2 كوب (120 ملل)	لبن	
ليّنة إلى مهروسة جيداً	2	ملعقتين إلى 4 ملاعق	حبوب مخصّصة للأطفال	
ليّنة	2	1/2 قطعة	خبز	
مفرومة ومقطّعة إلى مكعبات	2	2	مقرمشات	
مطحونة أو مطبوخة جيداً	2	3 إلى 4 ملاعق	معكرونة	
سائل			مياه	
الانتقال إلى تقديم الأطباق التي تحتوي على مكونات عدّة	3 - 2	3 إلى 4 ملاعق	فاكهة/ خضار	
الأطعمة التي يمكن تناولها بالأصابع بسهولة	2	3 إلى 4 ملاعق	لحوم	
	2	1/4 كوب (60 ملل)	بقوليات/ سمك	

ما هو الجدول الزمني المقترح لتغذية طفلي/طفلتي وفقاً لسنّه بالأشهر؟

يمكنك اتّباع الجدول الزمني أدناه وفق سنّ طفلك / طفلتك بالأشهر. إنّهُ يشمل أنواع الأطعمة، وحجم الوجبات، وعددها في اليوم، ومدى ليونتها.

العمر	أنواع الأطعمة	حجم الوجبة	عدد الوجبات في اليوم	مدى ليونتها
0 - 6 أشهر	حليب الثدي عند الطلب/ حليب مجفف	60 - 120 ملل	8 - 12	سائل
5 < أشهر للأطفال الذين يتناولون الحليب المجفف	حليب الثدي عند الطلب/ حليب مجفف	180 - 240 ملل	4 - 6	سائل
6 < أشهر للأطفال الرضّع	حبوب مخصّصة للأطفال (cereal)	ملعقة أو ملعقتين	1 - 2	لينة إلى مهروسة جيّداً
6 - 8 أشهر	حليب الثدي/ حليب مجفف	180 - 240 ملل	3 - 5	سائل
	حبوب مخصّصة للأطفال	ملعقتين إلى 4 ملاعق	2	لينة إلى مهروسة جيّداً
	مياه			سائل
	فاكهة/خضار	ملعقتين إلى 3 ملاعق	1 - 2	فاكهة وخضار طازجة
	لحوم/بقوليات/ صفار البيض	ملعقة إلى ملعقتين	1 - 2	مهروسة أو مفرومة إلى قطع كبيرة

متى يمكنني البدء بإدخال الأطعمة التي يمكن تناولها بالأصابع بسهولة لطفلي/طفلتي؟

عندما يبدأ طفلك /طفلتك بوضع الأشياء على مسافة قريبة من فمه ويتمكن من الجلوس منتصب القامة، عندها تستطيع البدء بإدخال الأطعمة التي يسهل تناولها بالأصابع كي يتعلم كيفية تناول الطعام بمفرده. ويجب أن تكون هذه الأطعمة ليّنة ومفرومة إلى قطع صغيرة وسهلة الابتلاع للحدّ من خطر الإختناق.

بعض الأمثلة على هذه الأطعمة تشمل ما يلي:

- الموز المقطّع إلى قطع صغيرة
 - المعكرونة المطبوخة جيّداً
 - البطاطا المطبوخة جيّداً
 - البيض المخفوق المقلي
- لتحضير بعض الأطعمة اللّينة، كالجزر مثلاً، قم بطهيها ومن ثمّ هرسها أو تقطيعها.



هل يجب أن أتجنب الأطعمة التي قد تسبب حساسية لطفلي/طفلتي؟

قد يؤدي الحدّ من إدخال الأطعمة المسبّبة للحساسية إلى زيادة إمكانية ظهور عوارض الحساسية تجاه هذه الأغذية وليس العكس. قم بإدخال الأطعمة المثيرة جدًّا للحساسية بعد بلوغ طفلك/طفلتك سنّ الستة أشهر، في حال لم يكن هناك تاريخ عائلي من الحساسية الشديدة. من المعتقدات الخاطئة أنّه يجب تجنب إطعام طفلك/طفلتك البيض والأسماك خلال السنة الأولى من العمر لتفادي احتمال ظهور حساسية. بل على العكس فإنّ إدخال هذه الأطعمة لطفلك/طفلتك يُخفّض احتمال إصابته بالحساسية.

ما هي الأمور التي يجب أن أمتنع عنها عندما يبدأ طفلي/طفلتي بتناول الأطعمة؟

الأمور العشرة التي يجب الإمتناع عنها:

1. لا ترغم طفلك/طفلتك على تناول الطعام.
2. لا تضيف أي كمية من السكر (إنّ ذلك يزيد احتمال تفضيل طفلك/طفلتك للحلويات وهو مرتبط بالسمنة وتسوّس الأسنان على المدى البعيد).
3. لا تضيف أي كمية من الملح (إنّ ذلك يزيد احتمال تفضيل طفلك/طفلتك للأطعمة المالحة، ممّا قد يؤدي إلى إصابته بارتفاع ضغط الدم على المدى البعيد).
4. لا تقدّم لطفلك/طفلتك أي أطعمة قد تسبّب الاختناق (مثل البوشار والبقول السوداني والزبيب والفاكهة/الخضروات النيئة واللحوم غير المقطّعة والقاسية وقطع الهوت دوغ).
5. لا تُطعم طفلك/طفلتك العسل قبل عمر السنة (بسبب خطر التسمم الغذائي الذي قد يؤدي إلى الشلل).
6. لا تقدّم لطفلك/طفلتك الأطعمة اللزجة (مثل زبدة البقول السوداني).
7. لا تقدّم لطفلك/طفلتك المشروبات الغازية.
8. لا تقدّم لطفلك/طفلتك المشروبات التي تحتوي على الكافيين (القهوة) والمشروبات الكحولية.
9. لا تقدّم لطفلك/طفلتك المحليات الاصطناعية.
10. لا تقدّم لطفلك/طفلتك حليب البقر أو الماعز أو الأرز أو حليب الصويا قبل عمر السنة (استشر طبيب طفلك/طفلتك أولاً).

كم من الوقت يجب أن أنتظر قبل أن أبدأ بإدخال أطعمة جديدة لطفلي/طفلتي؟

يقضي مبدأ تعريف طفلك / طفلتك على أطعمة جديدة بإدخال أطعمة مختلفة تدريجياً ما إن يتعلم طفلك / طفلتك تناول نوع معيّن من الطعام. يسمح لك ذلك بالإستفادة من مدة يومين أو ثلاثة لتتأكد ممّا إذا كان لدى طفلك / طفلتك أي حساسية تجاه الأطعمة التي تقدّمها له قبل إدخال أي أطعمة جديدة. وتشمل الحساسية ولكن لا تقتصر على العوارض التالية: القيء، الإسهال، والطفح الجلدي. عندما تلاحظ أي حساسية، إستشر طبيب طفلك / طفلتك.

ما هي الأطعمة التي قد تسبّب حساسية لطفلي/طفلتي أكثر من غيرها؟

تشمل الأطعمة التي غالباً ما ترتبط بالحساسية الغذائية:

- البيض
- حليب البقر
- الفول السوداني
- الصويا
- القمح
- الأسماك والمحار
- المكسرات

ملاحظة:

قد تؤدي بعض الأطعمة إلى الإصابة ببعض الأمراض وليس الحساسية، لذا لا ينبغي اعتبارها كحساسية غذائية. وتشمل هذه الأمراض:

- عدم القدرة على تحمل أنواع معينة من الأطعمة (intolerance) كاللاكتوز، والتي ليس لها علاقة بالجهاز المناعي، بل تتعلق أكثر بعدم قدرة الجسم على هضم سكر الحليب، أي اللاكتوز.
- التهاب الجلد الذي قد تسببه الأطعمة التي تحتوي على الأحماض مثل عصير البرتقال.
- الإسهال الذي قد يكون ناجماً عن تناول كمية مفرطة من السكر مثلاً عند شرب الكثير من عصير الفاكهة.

كيف أبدأ بتقديم الأطعمة لطفلي/طفلتي؟

1. إبدأ بإطعام طفلك/طفلتك حليب الثدي أو الحليب المجفف قبل الإنتقال إلى الأطعمة.
2. من ثمَّ إبدأ بإعطائه نصف ملعقة من الأطعمة الصلبة.
3. تحدّث مع طفلك/طفلتك عندما تطعمه (قل له: " كم هذا لذيذا!").
4. إستخدم ملاعق وصحون ذات ألوان ملفتة للنظر ومصنوعة من المطاط.
5. إنه الوجبة بحليب الثدي أو الحليب المجفف.

ماذا أفعل إذا كان طفلي/طفلتي يرفض تناول الأطعمة؟

إذا كان طفلك/طفلتك يرفض تناول الأطعمة، يمكنك العودة إلى الرضاعة الطبيعية/الحليب المجفف الحصرية لبعض الوقت. إلا أنَّه عليك دائماً محاولة إدخال الأطعمة إلى غذائه مرة أخرى.

نصيحة: عند إعادة إدخال الأطعمة، حاول مزجها بحليب الثدي أو الحليب المجفف لكي يكون طعامها مألوفاً إلى حد ما لطفلك/طفلتك. ومع الوقت، يمكنك أن تقلص من كمية حليب الثدي أو الحليب المجفف وتزيد من كمية الأطعمة.

ما هي الأطعمة التي يجب أن أقدمها إلى طفلي/طفلتي أولاً؟

عادةً يجب أن تبدأ بإدخال الأطعمة المؤلّفة من مكّون واحد. غير أنّه ليس هناك ترتيب معيّن يجب اتّباعه للقيام بذلك (ما من دليل طبي على ترتيب معين لإدخال الأطعمة التي تشتمل على فائدة أكبر لطفلك/طفلتك). إذا كان طفلك/طفلتك يعتمد على الرضاعة على مدى الستة الأشهر الفائتة، فمن الأفضل أن تقدّم له أطعمة تحتوي على اللحوم إذ أنّها من أهمّ مصادر الحديد والزنك. ولكن عليك أن تستشير طبيب طفلك/طفلتك حول هذا الموضوع قبل القيام بذلك.

متى يجب أن أبدأ بإدخال الأطعمة إلى نظام طفلي/طفلتي الغذائي؟

إذا كان طفلك/طفلتك يعتمد على الرضاعة الطبيعية، يمكنك البدء بإدخال الأطعمة إلى نظامه الغذائي بعد إتمامه الشهر السادس. أما إذا كان طفلك/طفلتك يتناول الحليب المجفف (formula) فيمكنك أن تبدأ بذلك في نهاية الشهر الخامس.



كيف أعرف إذا كان طفلي/طفلتي جاهزاً للبدء بتناول الأطعمة؟

يكون طفلك/طفلتك مستعداً للبدء بتناول الأطعمة عندما يكتسب المهارات التالية:

1. يرفع رأسه: يجلس مثلاً على الكرسي المخصّص لتناول الطعام وسيسيطر على حركة رأسه جيداً.
2. يفتح فمه عند رؤيته للطعام.
3. لا يدفع الأطعمة بلسانه إلى الجزء الأمامي من الفم.
4. يستطيع ابتلاع الأطعمة التي تدخل فمه.
5. يميل إلى الأمام عندما يريد أن يأكل.
6. يحني رأسه للوراء ويغلق فمه عندما لا يكون مهتماً بالأطعمة التي تقدّم إليه.



إرشادات
للمرضى

صحة الأطفال: البدء بتناول الأطعمة

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم