

First food for babies



Babies grow quickly in the first year of life, so they need plenty of energy and nutrients. Growth can happen in spurts, so your baby's interest in food and the amount eaten can vary from day to day. It takes time, patience and a bit of mess when starting your baby on solid foods.

Tips to help give your baby the best start:

- Breast milk is the preferred choice for babies for the first 12 months and beyond.
- If not breast milk, infant formula is needed for babies until around one year of age.
- Babies need to start solid foods by about six months in addition to breast milk or formula.
- Watch baby for signs such as opening their mouth when food is offered, to know when they are ready to start solids.
- Mash first foods such as fruit and vegetables to start, and then increase food textures over time.
- Start your baby feeding themselves with cooked vegetables and crusts from around seven to eight months.
- For safety, stay with your baby while eating to avoid choking.
- Your baby will progress on to family meals at about 12 months, with three meals and two snacks a day.
- Your baby can start drinking from a cup from about six months of age.
- Be a good example – your baby will learn to eat by watching family members.

Mealtimes should be fun, relaxed and enjoyable.

www.goforyourlife.vic.gov.au/kids

Eng/Arabic

'Filling the Gaps' is a partner program of Kids – 'Go for your life', which is managed by Cancer Council Victoria and Diabetes Australia – Vic. 'Filling the Gaps' is managed by The Royal Children's Hospital, in collaboration with Murdoch Childrens Research Institute and the Australian Catholic University.

الطعام الأول للأطفال

ينمو الأطفال بسرعة في السنة الأولى من العمر، وعليه فإنهم يحتاجون إلى الكثير من الطاقة والغذاء. وقد يحدث النمو بوتيرة سريعة مفاجئة، كما أن اهتمام طفلك في الغذاء والكمية التي يتناولها سيختلف من يوم لآخر، ويتطلب الأمر بعض الوقت والتحلي بالصبر وبعض العبث بالطعام حين يبدأ الطفل بتناول الأطعمة الجامة.

نصائح وإرشادات لمساعدتك على تزويد طفلك بالبداية الأفضل:

- إن حليب الأم هو الخيار المفضل للأطفال في أول ١٢ شهر من الحياة وما بعد.
- وفي غياب حليب الأم فإن حليب الأطفال ضروري للطفل لحين بلوغه سنة من العمر.
- يحتاج الطفل لأن يبدأ في تناول الأطعمة الجامة مع بلوغه ستة أشهر وذلك إضافة إلى حليب الأم أو حليب الأطفال.
- راقب المؤشرات لدى طفلك كفتحه لفمه حين تقديم الطعام له لمعرفة ما إذا كان جاهزاً للبدء في تناول الأطعمة الجامة.
- أهرسي في البداية أطعمته الأولى كالخضار والفواكه، ثم أزيدي نسيج الأطعمة مع مرور الوقت.
- يجب أن تُتاح للطفل فرصة الأكل لوحده مع بلوغه سبعة إلى ثمانية أشهر يتناوله الخضار المطبوخة و القشور القاسية
- إنطلاقاً من الحرص على السلامة، يجب البقاء بالقرب من الطفل أثناء تناوله الطعام تجنّباً للإختناق.
- سيتطور طفلك ليتناول طعامه معكم في الوجبات العائلية مع بلوغه ١٢ شهراً، فيأكل ثلاث وجبات رئيسية وإثنتان خفيفتان في اليوم.
- بإمكان طفلك البدء بالشرب من كوب إعتباراً من بلوغه ستة أشهر.
- كن قدوة حسنة - فإن طفلك سيتعلم كيف يأكل من خلال مراقبته أفراد العائلة.

يجب أن تكون الوجبات وقتاً للهو والإسترخاء والاستمتاع.

www.goforyourlife.vic.gov.au/kids

Arabic/Eng

'Filling the Gaps' is a partner program of Kids – 'Go for your life', which is managed by Cancer Council Victoria and Diabetes Australia – Vic. 'Filling the Gaps' is managed by The Royal Children's Hospital, in collaboration with Murdoch Childrens Research Institute and the Australian Catholic University.