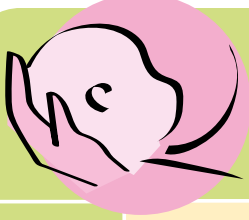




الاستمتاع بحياة صحية ما يحتاجه الأطفال



«امنحني صدرك!»

يحب الأطفال الرضاعة.
ولا شيء أفضل من ذلك لك ولطفلك.

«أنا أنمو بشرب زجاجات الحليب!»

إذا لم تستطع الأم إرضاع طفلها طبيعياً، فإن الأطفال يحتاجون في السنة الأولى إلى اللبن الصناعي. أطعمي طفلك مزيجاً طازجاً بالحليب – ولا تطعميه بقايا الطعام.

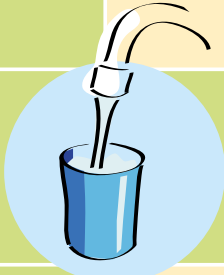
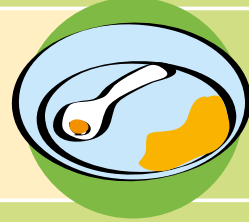


«أريد شيئاً بالملعقة!»

ما بين الشهرين الخامس والسابع يشتهي الأطفال الطعام المهروس. فبجانب الرضاعة الطبيعية، يمكنك كل شهر إعطاء طفلك وجبة جديدة من الطعام المهروس.

«هذا يكفي الآن!»

يدرك الطفل جيداً، متى يشعر بالشبع.
فلا مانع من ترك بعض الطعام في الطبق.



«أريد الماء سريعاً!»

يحب الأطفال سد رمقهم بالماء.
والمشروبات السكرية ليست للأطفال.

«هيا حرك!»

يرغب الأطفال بشدة في اللعب والحبو –
وخاصةً على الأرض. ولذلك فهم يحتاجون
إلى مساحة كافية ومحيط آمن.



«هذا يضايقني!»

يحب الأطفال التمتع بالهواء النقي والأماكن التي
ليس بها تدخين. فدخان التبغ سام.