

نحوه شروع و ادامه غذای کمکی

تغذیه کمکی در پایان 6 ماهگی (180 روزگی) شروع می شود، همزمان با شروع غذای کمکی تغذیه با شیر مادر باید همچنان مکرر و بر حسب میل و تقاضای شیرخوار ادامه داشته و حتی دفعات تغذیه با شیر مادر افزایش می یابد. همچنین در این زمان باید بر اساس نیاز کودک به او آب جوشیده سرد شده داد.

نحوه تغذیه تکمیلی در هفته اول ماه هفتم:

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که روز اول از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز (مثلاً ظهر) شروع شده و کم کم به مقدار و دفعات آن متناسب با اشتها و کودک اضافه می شود تا نهایتاً در پایان یک هفته مقدار آن به حدود 12 قاشق مرباخوری برسد. بخاطر بسپارید همچنان شیر مادر غذای اصلی شیرخوار شما است.

نحوه تغذیه تکمیلی در هفته دوم ماه هفتم:

در این هفته می توان حریره بادام را به رژیم غذایی کودک اضافه نمود. شروع آن نیز مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز است تا روز ششم و هفتم به 12 قاشق مرباخوری در روز برسد. فراموش نشود که در این هفته بتدریج که مقدار و دفعات تغذیه با حریره بادام افزایش می یابد مقدار و دفعات تغذیه با فرنی کم می شود بنابراین در هر وعده و یا در تمام دفعات می توان حریره بادام را جایگزین فرنی نمود، یا یک وعده فرنی و وعده بعد حریره بادام به شیرخوار داد.

نحوه تغذیه تکمیلی در دو هفته آخر ماه هفتم:

ضمن ادامه تغذیه با شیر مادر در این دو هفته شیرخوار با غذای جدیدی آشنا شده و سوپ به رژیم غذایی او اضافه می شود. بدین ترتیب که روز اول، صبح و عصر و شب از فرنی یا حریره بادام استفاده می کند و ظهر علاوه بر فرنی یا حریره بادام، یک قاشق مرباخوری سوپ هم می خورد. به این ترتیب، هر روز بر مقدار سوپ افزوده شده و از مقدار حریره بادام یا فرنی کم می شود تا بر حسب اشتها و کودک مقدار سوپ به 3 تا 6 قاشق مرباخوری در هر وعده برسد.

چند نکته مهم در تهیه سوپ برای کودک:

1- در ابتدای شروع سوپ برای کودک آن را از گوشت بدون چربی (گوشت گوسفند، مرغ یا گوساله) به اندازه یک تکه خورشی، برنج و هویج تهیه کنید.

2- هر سه روز یک بار یک نوع سبزی به سوپ اضافه کنید مانند جعفری، گشنیز، لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس، گوجه فرنگی، کدو حلواپی.

3- به سوپ کودک نباید نمک، شکر یا چاشنی اضافه کرد.

4- بهتر است کدو، کرفس، لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ کودک اضافه نمود.

5- سبزی ها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود. در ظرف نیز باید بسته باشد تا ویتامین های آن از بین نرود.

6- استفاده از اسفناج تا پایان یکسالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود.

نحوه تغذیه تکمیلی در دو هفته اول ماه هشتم:

در این دو هفته ضمن دادن سوپ، فرنی یا حریره بادام، زرده تخم مرغ هم به رژیم غذایی شیرخوار اضافه می شود. بنابراین در این سن باید به کودک 5 وعده غذا داده شود. بدین ترتیب که صبح زرده تخم مرغ،

ساعت 10 صبح (بین صبحانه و ناهار) فرنی یا حریره بادام، ظهر سوپ، عصر مجدداً "فرنی یا حریره بادام" و در شب دوباره سوپ به کودک داده می شود. در این زمان می توانید کم کم از سبزیهای نشاسته ای مثل سیب زمینی، کدو حلوائی و نخود فرنگی (نخود سبز) به فاصله هر 3 روز به سوپ اضافه کنید. ضمناً غلظت سوپ باید مانند حلیم باشد.

برای اضافه کردن سیب زمینی به سوپ ابتدا آن را بشویید و با پوست بپزید. سپس پوست آن را جدا کرده و سیب زمینی پخته شده را به سوپ کودک اضافه کنید دقت کنید اگر بعد از پوست کردن سیب زمینی، بخشی از آن سبز رنگ بود باید آنرا جدا کرده و دور بریزید.

در این زمان همراه با سوپ می توانید به کودک ماست بدهید. بهتر است ماست با سوپ مخلوط نشود تا کودک با طعم ماست آشنا شود. ولی اگر کودک مخلوط ماست با سوپ را دوست دارد این کار بلامانع است.

نحوه تغذیه تکمیلی در دو هفته دوم ماه هشتم:

برای تنوع بخشیدن به غذای کودک باید هر چند روز یک بار مواد تشکیل دهنده سوپ را تغییر داد. هر سه روز یکبار می توان جو، بلغور گندم، رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد. بعد از اضافه کردن جو، گندم و بهتر است به اندازه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ اضافه نمود. افزودن کره یا روغن مایع به غذای شیرخوار به ویژه شیرخوارانی که رشد کافی ندارند به رشد آنان کمک می کند.

نحوه تغذیه تکمیلی در دو هفته اول ماه نهم:

از 9 ماهگی می توان حبوبات را نیز به سوپ کودک اضافه کرد. معمولاً از عدس و ماش که هضم آسانتری دارند شروع کنید. در صورت امکان می توان از جوانه عدس یا ماش در تهیه سوپ استفاده کرد. در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و بهتر است قبلاً آنها را خیس کرده و پوستشان را جدا نموده و بعد از پختن به سوپ کودک اضافه کرد. اگر از آرد حبوبات استفاده می شود یک قاشق مرباخوری سر صاف کافی است.

نحوه تغذیه تکمیلی در دو هفته دوم ماه نهم:

در این سن با استفاده از میوه های فصل آب میوه تازه تهیه کنید و به کودک بدهید. ابتدا از یک قاشق مرباخوری در روز همراه با یک قاشق مرباخوری آب جوشیده سرد شده شروع کنید تا کم کم به 6 قاشق مرباخوری آب میوه خالص برسد. آب میوه را می توان بعد از فرنی یا حریره ساعت 10 صبح داد.

نحوه تغذیه تکمیلی در دو هفته اول ماه دهم:

از ماه دهم می توان به جای آب میوه، خود میوه را به کودک داد. برای این کار باید از یک قاشق مرباخوری میوه های فصل (هلو، سیب، موز، گلابی،) شروع نمود و مقدار آن را به سه قاشق مرباخوری رساند.

میوه مورد نظر باید کاملاً رسیده و شسته شده باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته آن، میوه را با پشت قاشق کاملاً نرم کرده و سپس به کودک بدهید. مقدار میوه را بتدریج زیاد کرده و به 5 تا 6 قاشق مرباخوری در روز برسانید. در این زمان کم کم بر حسب اشتهای کودک بر مقدار سوپ او به میزان حداکثر 10-6 قاشق مرباخوری در ظهر و شب بیافزایید. همچنین کودک را با غذاهایی که خود می تواند به دهان ببرد مانند نان، بیسکویت ساده، ماکارونی پخته، تکه های سیب زمینی پخته، کوفته قلقلی و آشنا کنید.

بخاطر داشته باشید نیاز کودک به میوه در این سن کم است اگرچه دادن میوه و آبمیوه لازم است ولی بیش از حد دادن آن سبب پرشدن معده کودک می شود در نتیجه وعده های اصلی غذایی را که برای رشد وی لازم است نمی خورد و این سبب کندی رشد کودک می شود.

نحوه تغذیه تکمیلی در دو هفته دوم ماه دهم:

در این زمان علاوه بر تنوع بخشیدن بر سوپ کودک می توان از کته نرم که در آب گوشت یا آب مرغ پخته می شود همراه با خود گوشت استفاده کرد. همچنین از گوشت ماهی که تیغ های آن کاملاً گرفته شده باشد و همراه با کته نرم و سبزی پخته شده باشد می توان به کودک داد.

نحوه تغذیه تکمیلی در ماه یازدهم و دوازدهم:

تنوع غذای کودک را رعایت کنید با توجه به اشتها ی کودک بر مقدار غذای هر وعده او اضافه نمایید همچنان برای کودک غذای جداگانه تهیه کنید و از دادن غذای سفره خانواده به کودک بدلیل داشتن نمک و چاشنی اجتناب نمایید.

یک نکته مهم در تغذیه کودک زیر یکسال:

از پایان 6 ماهگی و همزمان با شروع غذای کمکی تا پایان 12 ماهگی غذای اصلی شیرخوار هنوز شیرمادر است لذا به تغذیه با شیر مادر بطور مکرر و بر حسب تقاضا و تمایل شیرخوار در تمام مدت شب و روز باید توجه شود. معده کوچک کودک را با غذاها پر نکنید. چه این امر سبب می شود که کودک برای مدت طولانی تر سیر بماند و در نتیجه کمتر پستان مادر را بمکد. در نتیجه هم شیر کمتر به او می رسد و هم حجم کلی شیری که مادر تولید می کند کاهش خواهد یافت.

در تغذیه کودکان زیر یکسال همواره به این نکات توجه کنید:

1- همزمان با شروع تغذیه تکمیلی نیاز کودک به آب افزایش می یابد و این نیاز با خوردن شیر مادر به تنهایی تامین نمی شود و باید بر حسب نیاز و تمایل کودک آب جوشیده سرد شده به او داده شود.

2- دادن آب میوه به مقدار زیاد و یا شیرینی قبل از غذا، سبب کم شدن اشتها می شود و رشد کودک را به خطر می اندازد. بنابراین آب میوه و یا میوه رسیده و نرم را که با پشت قاشق له کرده اید، دوبار در روز بعد از غذای وسط روز و با حجم کم به کودک بدهید، ویتامین های مورد نیاز کودک به ویژه ویتامین C از راه شیر مادر تامین می شوند.

3- از اضافه کردن نمک، شکر و ادویه به غذای کودک زیر یکسال جدا" خودداری کنید. زیرا ذائقه کودک در این زمان شکل می گیرد. در صورتی که کودک زیر یکسال دچار ایست یا افت وزنی است و غذای کاملاً بی نمک خود را نمی خورد هنگام طبخ غذا از مقدار بسیار کمی نمک پدیدار استفاده کنید.

4- برای بهتر کردن طعم غذای کودک به سوپ او آب لیموی تازه یا آب نارنج تازه اضافه نمایید.

5- همزمان با شروع تغذیه کمکی (از پایان ماه ششم زندگی) قطره آهن به میزان 10 تا 15 قطره برای کودک شروع کنید قطره آهن تا پایان 2 سالگی باید به کودک داده شود.

6- قطره مولتی ویتامین یا D+A را که از 15 روزگی برای کودک خود شروع کرده اید تا پایان یکسالگی ادامه دهید در صورت صلاحدید پزشک این قطره را نیز تا پایان 2 سالگی ادامه دهید.

به خاطر داشته باشید:

- غذا خوردن کودک در سنین 6-12 ماهگی فقط به منظور تامین نیازهای غذایی او نیست بلکه برقراری یک ارتباط اجتماعی بین والدین و کودک است. کودک همیشه از این که چیز جدیدی را از فردی که دوستش دارد می گیرد، بسیار خوشحال می شود.

- غذای کمکی علاوه بر اینکه بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تامین می کند راهی برای آشنایی او با مزه و قوام غذاها و فراگیری و تکامل او برای استفاده از غذاهای سفره خانواده است.

تغذیه کودکان بعد از یکسالگی

از چه زمانی باید به کودک از غذای خانواده داد؟

از حوالی یکسالگی باید بطور تدریجی کودک را با انواع غذاهایی که افراد خانواده مصرف می کنند آشنا کرد. از این زمان باید کودک از شش گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات و گروه میوه ها و گروه سبزیها استفاده کند. بطور کلی از سال دوم زندگی ذائقه کودک با غذای خانواده شکل می گیرد بنابراین بهتر است از تهیه غذاهای شور و پرادویه خودداری کنید و سعی کنید از سرخ کردن غذا بویژه با حرارت زیاد و به مدت طولانی پرهیز کنید. آشنایی کودک با غذای خانواده باید تدریجی باشد بطوری که بعد از گذشت مدت زمان کوتاهی نیاز به تهیه غذای مخصوص و جداگانه برای کودک نباشد.

نکات مهم در تغذیه کودک در سال دوم

- گنجایش معده کودک در مقایسه با افراد بزرگسال کمتر است و با مقدار کمی غذا خیلی سریع سیر می شود. از طرف دیگر کودک در حال رشد است و معمولاً "دائماً" در حال فعالیت و مشغول بازی است پس نیاز او به انرژی و مواد غذایی زیاد است.

- در سال دوم زندگی هنوز شیر مادر منبع عمده تأمین انرژی و سایر مواد مغذی کودک است در نتیجه همچنان بر تغذیه با شیر مادر تأکید می شود ولی باید توجه داشت که شیر بعد از صرف وعده های غذا به کودک داده شود.

- اگر چه کودک از غذای سفره خانوار می تواند استفاده کند ولی هنوز باید تغییراتی در غذا داد تا هضم آن آسانتر شود مثلاً "گوشت خورش را نرم و له کرد یا برنج را بصورت کته آماده نمود.

- از پایان یکسالگی می توان سفیده تخم مرغ را به صورت کاملاً پخته و سفت شده برای کودک از مقدار کم شروع کرد و بتدریج بر مقدار آن افزود تا به یک سفیده کامل برسد و سپس یکروز در میان می توان یک تخم مرغ کامل به کودک داد.

- در این سن همچنان مصرف قطره مولتی ویتامین یا A+D و آهن باید ادامه داشته باشد.

- نباید انتظار داشته باشید که کودکان نیز مانند بزرگسالان فقط صبحانه، ناهار و شام بخورند بلکه باید بخصوص بعد از سال اول زندگی حتی تا 5 سالگی حداقل روزانه 5 وعده غذا بخورند.

مصرف نمک را در غذای کودک محدود کنید.

به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی، عروقی توصیه می شود که در تمام دوران زندگی به ویژه دوران کودکی و نوجوانی از مقادیر بسیار کم نمک آن هم هنگام طبخ غذا استفاده شود و از افزودن نمک به غذا در سر میز یا سفره جدا خودداری گردد.

برنامه غذایی کودکان بالاتر از یکسال

کودکان 1 تا 5 سال همچنان دوران رشد را سپری می کنند، بنابراین نیاز به مقدار انرژی و پروتئین و سایر مواد مغذی با افزایش سن کودک بیشتر می شود. برای تأمین کلیه مواد مغذی مورد نیاز کودکان، برنامه غذایی آنان باید شامل ترکیبی از مواد مغذی مختلف از 4 گروه اصلی غذایی باشد. گروههای اصلی غذایی عبارتند از گروه نان و غلات که انرژی و مقادیری پروتئین مورد نیاز کودک را تأمین می کند - گروه شیر و لبنیات که کلسیم، فسفر و پروتئین را تأمین می کند و برای رشد اسکلت و استحکام استخوانها و دندانها لازمند - گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ که پروتئین و سایر مواد مغذی مورد نیاز کودک را تأمین می کند و برای رشد او لازمند و گروه سبزیها و میوه ها که ویتامین ها و املاح مورد نیاز کودک را تأمین می کنند.

در تغذیه کودکان 1-5 سال چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

- در تغذیه کودک از ظرف و قاشق تمیز (قاشق مرباخوری برای کوچکترها و قاشق غذاخوری برای کودکان بزرگتر) استفاده کنید.

- قبل از غذا دادن به کودک دستها و صورت کودک را بشویید.

- آب و مایعات را با فنجان یا لیوان تمیز به کودک بدهید.

- در غذا دادن به کودک صبور باشید و آرام آرام به کودک غذا بدهید.

- در صورتی که کودک تمایل به خوردن غذای خاصی ندارد هرگز او را مجبور به غذا خوردن نکنید و سعی کنید با تغییر مزه و یا نحوه طبخ آن را مجدداً به کودک بدهید و در صورتیکه باز هم علاقه ای به خوردن آن غذا نشان نداد، چند روزی از دادن آن غذا صرف نظر کرده و مجدداً به برنامه غذایی کودک اضافه کنید.

- هنگام غذا دادن به کودک با او با آرامش و محبت صحبت کنید تا زمان غذا خوردن برای کودک خوشایند باشد و خاطره خوشی از غذا خوردن در ذهن کودک ایجاد شود.

- مقدار غذای هر وعده کودک را با افزایش سن کودک بیشتر کنید.

- بمقدار غذایی که کودک می خورد توجه کنید، برای هر کودک یک بشقاب جداگانه در نظر بگیرید.

- با افزایش سن کودک برای غذا خوردن به کودک استقلال بدهید و بتدریج فقط مقدار و نحوه غذا خوردن کودک را نظارت و او را به خوردن ترغیب کنید.

- برای غذا خوردن کودک به او جایزه ندهید بلکه برای ترغیب او به غذا خوردن از طعم غذا تعریف کنید.

- به کودک اجازه دهید غذا خوردن را خودش تجربه کند حتی اگر مقداری غذا هنگام خوردن ریخته شود و یا دست و لباسهای خود را کثیف کند.

- از دادن تنقلات بی ارزش قبل از غذا و بین وعده ها به کودک خودداری کنید.