



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

اولین خوشمزه‌های هیجان انگیز

راهنمای ساده شروع غذای کمکی برای کودکان ۶ تا ۱۲ ماه



بسم الله الرحمن الرحيم

 جمهوری اسلامی ایران وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی	
شماره پیگیری: ۲۰۷۵۸۹۵	تاریخ صدور: ۱۳۹۸/۱۰/۱۷
مجوز چاپ و انتشار کتاب	
مشخصات کتاب	
نام: اولین خوشمزه های هیجان انگیز (راهنمای ساده شروع غذای کمکی برای کودکان)	
نویسنده/نویسندگان: عالیه حریری فر، سیدحامد برکاتی، غزال شریعت پناهی، ناریا ابوالقاسمی، سوسن سعدوندیان، زهرا عبدالحی.	
مترجم/مترجمان: مینا مینایی	
گردآورنده/مصحح/پدیدآورنده: گردآورنده(عالیه حریری فر، حامد برکاتی)	
تعداد صفحه: ۴۰	قطع کتاب: رقی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷۰۴-۶	رده سنی: بزرگسال
شناسه مجوز: ۹-۵۷۵۴۵-۲۶۱۲۴۸	
مشخصات ناشر	
شماره پروانه نشر: ۷۷۶۸	نام ناشر: اندیشه ماندگار
دفتر توسعه کتاب و کتابخوانی	
	



عنوان و نام پدیدآور: اولین خوشمزه‌های هیجان انگیز (راهنمای ساده شروع غذای کمکی برای کودکان) / گردآوری عالمه حریری فر... [و دیگران].
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۳۶ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).
 شابک: ۹۷۸۶۲۲۷۰۰۷۰۴۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: گردآوری عالمه حریری فر، سیدحامد برکاتی، غزال شریعت پناهی. ناریا ابوالقاسمی، سوسن سعدوندیان، زهرا عبدالهی، مینا مینایی
 موضوع: کودکان - تغذیه Children - Nutrition / نوزاد - تغذیه Infants - Nutrition / غذای کودک Baby foods
 شناسه افزوده: حریری فر، عالمه، ۱۳۵۳، گردآورنده
 رده بندی کنگره: RJ۲۰۶
 رده بندی دیویی: ۶۴۹/۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۵۳۰۳



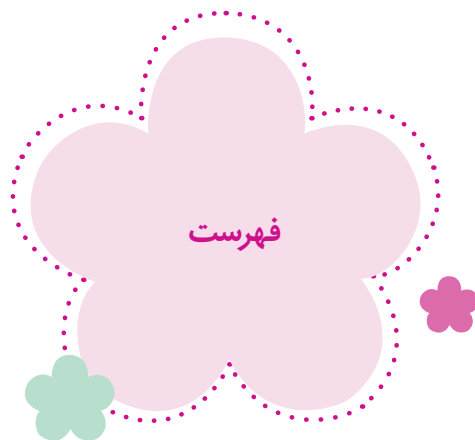
اولین خوشمزه‌های هیجان انگیز راهنمای ساده شروع غذای کمکی برای کودکان



گردآوری: عالمه حریری فر، دکتر سیدحامد برکاتی، دکتر غزال شریعت پناهی
 دکتر ناریا ابوالقاسمی، سوسن سعدوندیان دکتر زهرا عبدالهی، دکتر مینا مینایی
 ناشر: اندیشه ماندگار
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۰۴-۶
 نوبت چاپ: اول-فروردین ۱۳۹۹
 تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: دوم- اردیبهشت ۱۳۹۹
 تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

انتشارات اندیشه ماندگار
 قم - خیابان صفائیه (شهید) - انتهای کوی بیگدلی - نبش کوی شهید گلدوست - پلاک ۲۸۴
 تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۴۲۱۴۲-۳۷۷۴۶۱۶۵ همراه: ۰۹۱۲۵۲۶۲۱۳





مقدمه	۵
چگونه این کتاب آموزشی به شما کمک خواهد کرد؟	۶
فرایند آشنایی با غذای کمکی یعنی چه؟	۶
تغذیه تکمیلی چیست؟	۶
مزایای شروع غذای کمکی بعد از پایان ۶ ماهگی چیست؟	۶
بهترین زمان برای معرفی غذای کمکی و مکمل ویتامین ها و مواد معدنی، چه زمانی است؟	۶
چطور بفهمم چه زمانی کودکم آماده شروع غذای کمکی است؟	۷
اگر غذای کمکی زودتر یا دیرتر از زمان توصیه شده، آغاز شود، چه مشکلی پیش خواهد آمد؟	۸
کودکم به غذای کمکی علاقه نشان نمی دهد، چه کنم؟	۹
آیا تغذیه کمکی کودکان درشت تر نباید زودتر آغاز شود؟	۹
خواهر بزرگتر من غذای کمکی را برای کودکان خود از ۴ ماهگی شروع کرده و آن ها سالم هستند. چرا من نتوانم؟	۹
کودکم چه غذایی بخورد؟	۱۰
۱. نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و سایر غذاهای نشاسته ای	۱۰
۲. میوه ها	۱۰
۳. سبزیجات	۱۰
برای کاهش خطر خفگی در کودک	۱۱
۴. گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ، حبوبات و سایر منابع پروتئینی غیر لبنی	۱۱
۵. شیر و فرآورده های لبنی	۱۱
چه نکاتی را برای غذا خوردن شیرخوار باید رعایت کنم؟	۱۱
برای شروع تغذیه تکمیلی به چه وسایلی نیاز دارم؟	۱۲
چگونه غذای بهداشتی تهیه کنیم؟	۱۳
شروع کنیم	۱۵
چگونه به کودکم غذا بدهم؟	۱۶
غذای کمکی مناسب چه ویژگی هایی دارد؟	۱۶
چه وقت، چه مقدار و چند دفعه	۱۶
غذاهای اولیه	۱۶
حرکت به جلو	۱۸
وعده های غذایی بیشتر	۱۸
مقوی و مغذی کردن غذا	۱۸
معرفی بافت و قوام مختلف غذاها به کودک	۲۱

آهن	۲۱
میان وعده های کوچک	۲۳
چگونه از خفگی کودک پیشگیری کنیم	۲۴
پیوستن کودک به خانواده	۲۴
چه غذاها و نوشیدنی هایی را نباید به کودک بدهم؟	۲۶
کودک چه می تواند بنوشد؟	۲۷
فنجان	۲۷
مراقبت از دندان های کودک	۲۸
دستورات پخت غذایی	۲۹
۱. انواع فرنی و حریره	۲۹
۲. انواع پوره ها	۳۰
۳. انواع سوپ ها	۳۳
۴. انواع آش	۳۴
۵. انواع خوراک و خورشت	۳۵
منابع	۳۶

مقدمه

شروع تغذیه تکمیلی کودکان زیر یک سال، نخستین گام برای پایه‌گذاری یک رفتار غذایی درست در کودکان و تأمین سلامت آنان است. توجه به این که والدین از چه غذاهایی، به چه مقدار و در چه زمان به کودک خود استفاده کنند، در انتخاب روش تغذیه کودک و در نتیجه، وضعیت سلامتی او در بزرگسالی، نقش بسیار مهمی دارد.

کتاب حاضر برای والدین کودکان زیر یکسال به نگارش درآمده است. این کتاب مجموعه‌ای است از نکات و راهکارهای عملی برای این که والدین بدانند چه زمانی و چگونه غذای کمکی را در برنامه کودک خود بگنجانند و چه نکاتی را در تهیه و آماده‌سازی غذا و روش غذا دادن به کودک خود در نظر داشته باشند.

دکتر سید حامد برکاتی

مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

چگونه این کتاب آموزشی به شما کمک خواهد کرد؟

به عنوان یک مادر، شما می‌خواهید کودکان در بهترین زمان ممکن غذای کمکی و جامد خود را شروع کند. چیزی که فرزند دلبند شما می‌خورد یا می‌نوشد، در سلامت امروز و آینده او مؤثر است. آنچه در این کتاب می‌خوانید ممکن است با مطالبی که تاکنون خوانده‌اید، یا دوستان و خانواده، به شما گفته‌اند، متفاوت باشد. اطلاعات این کتاب براساس پژوهش‌های جدید و آخرین یافته‌های متخصصان می‌باشد. بنابراین اطلاعات این کتاب می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند. همچنین شما می‌توانید از مراقب سلامت یا بهورز شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت یا خانه بهداشت منطقه خود آموزش‌های لازم در زمینه تغذیه تکمیلی دریافت کنید.

فرایند آشنایی با غذای کمکی یعنی چه؟

براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، تغذیه تکمیلی فرایندی است که در طی آن به دلیل کافی نبودن شیر مادر به تنهایی به عنوان غذای کودک، مایعات و سایر غذاها به تدریج به شیر مادر اضافه می‌شود. این فرایند در طی دوره ۶ تا ۱۲ ماهگی شیرخوار رخ می‌دهد و تا زمانی است که نیازهای تغذیه‌ای کودک تأمین شود و بتواند در سفره و غذای خانواده تغذیه کند و همراه بقیه اعضای خانواده غذا بخورد. برخی اوقات به این فرایند، شروع غذای جامد نیز گفته می‌شود.



تغذیه تکمیلی چیست؟

تغذیه تکمیلی به معنای شروع استفاده از مواد غذایی مناسب دیگر، همراه با شیر مادر است. با توجه به توانایی شیرخوار، غذای کمکی در آغاز باید بسیار ساده و نرم باشد و از موادی تشکیل شود که هضم آن برای کودک آسان باشد و به تدریج مواد غذایی دیگر نیز به آن افزوده شود. در حقیقت، تغذیه تکمیلی برای شیرخوار، دوره انتقالی از رژیم غذایی مایع در شش ماه اول زندگی به یک رژیم غذایی معمولی یا مناسب در بزرگسالی محسوب می‌شود. باید توجه داشت که در طی دوره تغذیه تکمیلی (از پایان شش ماهگی تا یک سالگی)، شیر مادر همچنان به عنوان منبع مهم و اصلی تأمین مواد مغذی و عوامل حفاظتی، محسوب می‌شود. بررسی منظم روند وزن‌گیری شیرخوار در این دوران از اهمیت زیادی برخوردار است. زیرا در صورت مواجه شدن با کندی رشد کودک یا کاهش وزن در شیرخوار، روش تغذیه تکمیلی و تداوم شیر مادر باید مورد بررسی قرار گیرد.

مزایای شروع غذای کمکی بعد از پایان ۶ ماهگی چیست؟

پیش از ۶ ماهگی، سیستم ایمنی، گوارش و کلیه‌های کودک هنوز کامل نشده‌اند. برای تکامل این اندام‌ها باید تا ۶ ماهگی منتظر بود تا این سیستم‌ها برای مواجهه با غذاهای جامد مناسب شده و کاملاً آماده باشند. همچنین شروع غذای کمکی خیلی زود و پیش از ۶ ماهگی، ممکن است خطر افزایش وزن دوران کودکی را افزایش دهد و یا به دلیل استفاده از حریره و سوپ آبکی منجر به دریافت اندک مواد مغذی و جایگزین شیر مادر شود. همچنین خطر حساسیت به غذاها و ابتلا به اسهال افزایش می‌یابد.



بهترین زمان برای معرفی غذای کمکی و مکمل ویتامین‌ها و مواد معدنی، چه زمانی است؟

معرفی غذای جامد همانند راه رفتن و صحبت کردن، نقطه عطف بسیار مهمی در رشد و تکامل کودک می‌باشد. این کار به کودک کمک می‌کند تا بافت‌های غذا، طعم‌های متنوع و غذا خوردن با دیگران را بیاموزد. متخصصان بهداشت و سلامت،



بهترین زمان برای شروع غذای کمکی را پایان ۶ ماهگی (پایان ۱۸۰ روزگی) می دانند.

در طول ۶ ماه نخست زندگی، همه مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار از شیر مادر یا در صورت محرومیت از شیر مادر، از شیر مصنوعی تأمین می شود. البته **مکمل ویتامین «آ» و «د»** طبق دستورالعمل وزارت بهداشت از ۳ تا ۵ روزگی نوزاد به مقدار ۱ سی سی روزانه معادل ۴۰۰ واحد ویتامین «د» و ۱۵۰۰ واحد ویتامین «آ» برای همه شیرخواران شیرمادر خوار و شیرمصنوعی خوار، آغاز شده و تا پایان دو سالگی ادامه دارد. اما پس از ۶ ماهگی، کودک

به مواد مغذی بیشتری مانند آهن، روی و پروتئین، نیاز دارد که شیر به تنهایی نمی تواند آن را تأمین کند. مثلاً ذخیره آهن شیرخواری که به موقع متولد شده، تقریباً در حدود ۶ ماهگی به حداقل می رسد، لذا دادن مکمل آهن از این زمان اجباری است و اگر نیاز کودک به آهن از طریق غذای کمکی و قطره آهن تأمین نشود، کودک به کم خونی مبتلا می شود.



در نوزادانی که با وزن طبیعی متولد شده اند یا وزن طبیعی دارند، مکمل آهن از پایان ۶ ماهگی یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی در روز تقریباً معادل ۱۵ قطره داده می شود (روزانه به ازای هر کیلو وزن بدن ۱ میلی گرم آهن المنتال - این میزان نباید بیشتر از حداکثر ۱۵ قطره باشد).
در نوزادان نارس با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم مکمل آهن از زمانی که وزن کودک ۲ برابر وزن هنگام تولد شود، یعنی حدود ۲ ماهگی داده می شود (روزانه به ازای هر کیلو وزن بدن ۲ میلی گرم آهن المنتال - این میزان نباید بیشتر از حداکثر ۱۵ قطره باشد).
در نوزادان نارس با وزن تولد کمتر از ۱۵۰۰ گرم مکمل آهن از زمانی که وزن کودک ۲ برابر وزن هنگام تولد شود، یعنی حدود ۲ ماهگی داده می شود (روزانه به ازای هر کیلو وزن بدن ۳-۴ میلی گرم آهن المنتال - این میزان نباید بیشتر از حداکثر ۱۵ قطره باشد).

در این زمان، شیرمادر همچنان غذای اصلی کودک محسوب می شود، اما علاوه بر آن باید غذاهای سالم، مناسب، کم حجم و مغذی نیز به برنامه غذایی کودک اضافه شود. شما باید به تدریج و همزمان با افزایش مهارت های تغذیه ای در شیرخوار تا ۱۲ ماهگی، انواع غذاهای نرم، نیمه جامد و جامد را به برنامه غذایی کودک خود افزوده و مقدار آن ها را افزایش دهید تا جایی که مقدار غذای جامد وعده های غذایی شیرخوار بیشتر از شیر باشد. با این کار شیرخوار ضمن آشنا شدن با مزه و قوام غذاها، به تدریج به جویدن هم عادت می کند و روش بکارگیری وسایل لازم برای غذا خوردن را می آموزد. به این ترتیب او می تواند در پایان دوازده ماهگی در سفره غذایی خانواده، در صورتی که غذای خانواده از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودک برخوردار بوده و بافت آن برای شیرخوار نرم باشد، شریک شود. شروع بهنگام تغذیه تکمیلی، علاوه بر فراهم نمودن نیازهای تغذیه ای شیرخوار، به کسب تجربه جدید و رشد و نمو کودک نیز کمک می کند.

چطور بفهمم چه زمانی کودکم آماده شروع غذای کمکی است؟

علاوه بر اهمیت سن در شروع غذای کمکی، موارد دیگری نیز باید در زمان مناسب شروع غذای کمکی مورد توجه قرار گیرد. این موارد شامل؛ ویژگی های فیزیولوژیکی و تکاملی در شیرخوار است. هر کودک متفاوت و منحصر به فرد است، اما چند نشانه وجود دارد که می گوید کودک شما برای شروع غذای کمکی آماده

شده است. این نشانه‌ها عبارتند از:

- کودک می‌تواند در حالت نشسته بماند و سر خود را ثابت نگه دارد و گردن خود را کنترل کند.
- او می‌تواند به اشیاء برسد و آن‌ها را به دقت در دست بگیرد. به عنوان مثال: به غذا نگاه کند، آن را بردارد و خودش در دهانش بگذارد.
- واکنش شیرخوار در تف کردن غذا به بیرون کمتر شده باشد.
- او می‌تواند مواد غذایی را بلعد. شیرخوارانی که آماده شروع غذای کمکی نیستند، غذا را پس می‌زنند و به خارج می‌ریزند، به طوری که بیشتر روی صورت خود می‌ریزند تا این که به دهان خود بفرستند.
- هر زمان شیرخوار بتواند این توانایی‌ها را نشان دهد، زمان مناسب شروع تغذیه تکمیلی است.



اگر شیرخوار شما در طول روز توسط شخص دیگری نگره‌داری می‌شود، مانند مادر بزرگ یا پدر بزرگ، پرستار کودک یا مربی مهد کودک، نباید روی چگونگی تغذیه تکمیلی شیرخوار تأثیر بگذارد. شما باید درباره روال تغذیه کودک با آن‌ها صحبت کنید و اطمینان داشته باشید که آن‌ها همان کاری را انجام می‌دهند که شما می‌خواهید.



این کتابچه بیشتر اطلاعات به روز درباره شروع تغذیه تکمیلی را در اختیار شما قرار می‌دهد. شما می‌توانید آن را با کسی که از شیرخوار/ کودک شما نگهداری می‌کند، به اشتراک بگذارید.

اگر غذای کمکی زودتر یا دیرتر از زمان توصیه شده، آغاز شود، چه مشکلی پیش خواهد آمد؟

پیش از ۶ ماهگی دستگاه گوارش و سیستم ایمنی شیرخوار به تکامل نرسیده و خوردن هرگونه غذا غیر از شیر مادر می‌تواند سبب بروز عفونت یا اسهال و در بسیاری موارد افزایش احتمال بروز آلرژی و ورود غذا یا مایعات به ریه (آسپیراسیون) در شیرخوار شود که در شیرخواران کم سن تر با خطرات بیشتری همراه است. از سوی دیگر، شروع زودتر تغذیه تکمیلی با جایگزین نمودن غذای کمکی به جای شیر مادر منجر به کاهش دریافت مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار می‌شود. علاوه بر این که، کاهش دریافت شیر با کاهش تقاضای شیرخوار برای شیر خوردن همراه بوده و تولید و ترشح شیر مادر را کاهش می‌دهد. همه این موارد در نهایت سبب کاهش وزن در شیرخوار می‌شود.

همچنین با توجه به این که شیرخوار تا شش ماهگی به دریافت عوامل ایمنی و حفاظتی از طریق شیر مادر نیازمند است، کاهش مصرف شیر مادر پیش از شش ماهگی، سبب کاهش دریافت این عوامل ایمنی شده و شیرخوار را بیشتر در معرض بیماری‌های مختلف قرار می‌گیرد.



شروع غذای کمکی علاوه بر تأمین مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار، به فرایند رشد و تکامل او نیز کمک می‌کند. شروع دیر هنگام غذای کمکی ممکن است سبب شود شیرخواران دیرتر با غذاهای مختلف آشنا شده و به دلیل استفاده طولانی‌تر از تغذیه انحصاری با شیر مادر به غذاهای جامد تمایل کمتری نشان دهند. این امر روی پذیرش غذا در ماه‌های بعدی و نیز در سال دوم زندگی کودک اثرگذار است. همچنین کاهش دریافت برخی از مواد مغذی از جمله «آهن»، «روی» و «ویتامین آ»، منجر به بروز برخی مشکلات و کمبودهای تغذیه‌ای در کودک و اختلال رشد می‌شود. علاوه بر موارد فوق، شروع دیر هنگام غذای جامد، سبب به تأخیر افتادن عملکرد جویدن و حرکات دهان در شیرخوار می‌شود.



کودکم به غذای کمکی علاقه نشان نمی‌دهد، چه کنم؟

برخی از کودکان در آغاز یا در طی هفته‌های اول تغذیه تکمیلی، به خوردن غذاها تمایلی نشان نمی‌دهند. تا زمانی که این کودکان از شیر مادر به خوبی تغذیه می‌کنند و رشدشان مناسب است، جای نگرانی وجود ندارد. در این شرایط سعی کنید غذاهای مناسب با سن کودک را تهیه نمایید و در حد چشاندن به او بدهید. اما برای خوراندن غذا پافشاری نکنید.



آیا تغذیه کمکی کودکان درشت‌تر نباید زودتر آغاز شود؟

این موضوع واقعاً مهم نیست که وزن کودک در هنگام تولد چقدر است. دستگاه گوارش، سیستم ایمنی بدن و کلیه‌ها در همه نوزادان بدون در نظر گرفتن وزن آنان به طور یکسان تکامل پیدا می‌کنند. نیاز نیست که غذاهای جامد فقط به دلیل این که وزن کودک بیشتر است، زودتر از سایر کودکان هم سن، به او داده شود.

اگر شیرخوار شما در یک دوره زمانی بیشتر گرسنه می‌شود، ممکن است جهش رشدی داشته باشد (معمولاً حدود ۲ تا ۳ هفتگی، ۴ تا ۶ هفتگی و ۳ ماهگی) و برای برآوردن نیازش، باید دفعات تغذیه با شیر مادر اضافه شود، در صورت محرومیت از شیر مادر، به شیر مصنوعی بیشتری نیاز دارد. حتی اگر کودک شما در طول شب نمی‌خوابد در صورتی که قبلاً به راحتی می‌خوابید، به این معنا نیست که باید تغذیه تکمیلی برای شیرخوار شروع شود. اگر شما از این بابت نگران هستید، بهتر است با مراقب سلامت یا پزشک کودک مشاوری کنید.

خواهر بزرگتر من غذای کمکی را برای کودکان خود از ۴ ماهگی شروع کرده و آن‌ها سالم هستند. چرا من نتوانم؟



قبلاً شروع غذای کمکی از ۴ ماهگی توصیه می‌شد، اما در راهنماهای جدید که براساس تحقیقات اخیر می‌باشد و به وسیله سازمان جهانی بهداشت نیز توصیه می‌شود، بهترین زمان برای شروع غذای کمکی، پایان شش ماهگی است. ممکن است شما تغییر یا تفاوت فوری بین سلامت کودکان خود در مقایسه با کودکانی که زودتر غذای کمکی را شروع کرده‌اند، نبینید، اما می‌توانید مطمئن باشید بهترین فرصت و شانس را برای سلامت در طول زندگی به کودک خود می‌دهید.

کودکم چه غذایی بخورد؟

- تغذیه تکمیلی، زمانی برای تجربه غذاها و رشد مهارت های خوردن در کودک است. کودک شما موارد ذیل را یاد خواهد گرفت.
- غذاها، رنگ ها، طعم ها و بافت های متفاوتی دارند.
 - برخی غذاها با قاشق خورده می شوند، در حالی که برخی غذاها را می توان با دست نگه داشت و خورد.
 - برخی نوشیدنی ها را باید با فنجان نوشید.



در حالی که به تدریج غذاهای جامد به کودک معرفی می شود، شما باید تغذیه با شیر مادر یا در صورت محرومیت شیرخوار از شیر مادر، شیر مصنوعی (فورمولا) را نیز ادامه دهید. غذاهای جامد باید پس از دادن شیر معمول روزانه به شیرخوار داده شوند.

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، شیرخواران باید به خوردن انواع مواد غذایی از هریک از پنج گروه اصلی غذایی (نان و غلات - شیر و لبنیات - گوشت ها، تخم مرغ، حبوبات و مغزها - سبزی ها - میوه ها) تشویق شوند. ضمناً علاوه بر ۵ گروه اصلی غذایی از کمی روغن مایع یا کره پاستوریزه نیز استفاده نمایید.



۱. نان و غلات

این غذاها منبع مهم انرژی، ویتامین ها و املاح معدنی هستند و باید بخش عمده و اصلی رژیم غذایی کودک باشند. این گروه غذایی همچنین حاوی غلات صبحانه کم شیرین (ساده) و نودل یا رشته فرنگی می باشند.

۲. میوه ها

این گروه از مواد غذایی حاوی فیبر، پتاسیم، ویتامین ث، پیش ساز ویتامین آ و نیز با توجه به رنگ های مختلف حاوی آنتی اکسیدان های مختلف هستند. این گروه فاقد چربی ها و سدیم هستند. از این گروه می توانید به صورت ترجیحاً تازه یا خشک شده در برنامه غذایی کودک خود استفاده کنید.



۳. سبزیجات

این گروه از مواد غذایی شامل سبزیجات سبزرنگ، صیفی جات و سبزیجات نشاسته ای می باشند. این گروه حاوی فیبر، ویتامین ها به ویژه ویتامین ث، پیش ساز ویتامین آ و املاح معدنی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم هستند که برای سلامت کودک شما ضروری است. این گروه بخش مهمی در رژیم غذایی کودک می باشد. شما می توانید از میوه ها و سبزیجات تازه و خشک شده استفاده کنید.

میوه ها و سبزیجات نرم، غذاهای اولیه ایده آلی برای کودک شما هستند. شما می توانید موز یا گلابی له شده یا هویج پخته را امتحان کنید. همچنین می توانید غذاها را تکه تکه کرده به شیرخوار بدهید تا با دستان خود بگیرد و بخورد.



برای تشویق شیرخوار به خوردن میوه و سبزیجات، خودتان نیز با او بخورید، شیرخوار دوست دارد که از والدینش الگو برداری کند.

برای کاهش خطر خفگی در کودک

- هرگونه هسته یا لکه را از روی میوه یا سبزی بردارید.
- میوه‌ها و سبزیجات کوچک مانند گوجه فرنگی را نصف یا ریز ریز کنید.
- میوه‌های بزرگ را ترجیحاً به صورت تکه‌های کوچکتر سرو کنید و از دادن میوه‌های درشت در تکه‌های بزرگ به کودک خودداری کنید.



۴. انواع گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه‌ها

این غذاها برای رشد و تکامل کودک شما مهم است و شامل گوشت قرمز، گوشت سفید، انواع ماهی به ویژه ماهی‌های روغنی (به عنوان مثال؛ ماهی آزاد و ساردین)، مرغ، تخم مرغ و حبوبات (لوبیا، نخود و عدس و...) و مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو و...) می‌باشد. همچنین از مصرف فراورده‌هایی مانند سوسیس و کالباس پرهیز کنید. ضمناً دقت کنید مغزها حتماً به صورت پوره شده یا نرم به شیرخوار داده شود.



۵. شیر و لبنیات

این غذاها حاوی کلسیم هستند که برای استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری هستند. آن‌ها همچنین انرژی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی بدن کودک شما را تأمین می‌کنند. پنیر و ماست فرآورده‌های لبنی هستند که از شیر به دست می‌آیند. مطمئن شوید که از محصولات لبنی پرچرب پاستوریزه مانند ماست ساده پرچرب، شیر گاو پرچرب (۲، ۳) برای پخت غذاهایی مانند فرنی استفاده می‌کنید. البته در کودکانی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند، بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب استفاده شود.

چه نکاتی را برای غذا خوردن شیرخوار باید رعایت کنم؟

- بهتر است همراه با شروع غذای تکمیلی برای کودک، نکاتی را رعایت کنید تا این دوره از تغذیه او مطلوب‌تر باشد:
- تغذیه شیرخوار با شیر مادر همچنان در اولویت قرار دارد. پس همیشه به خاطر داشته باشید، تغذیه تکمیلی باید پس از مصرف شیر مادر انجام شود.
- اول از یک غذای ساده شروع کنید و به آرامی از غذاهای مخلوط در برنامه غذایی کودک استفاده کنید.
- بین اضافه کردن غذای جدید ۳ تا ۵ روز فاصله بگذارید تا در صورتی که شیرخوار به یک ماده غذایی حساسیت یا آلرژی داشته باشد، بتوانید به راحتی تشخیص دهید (۲).
- از پافشاری کردن در دادن یک غذای خاص به کودک پرهیز کنید. در صورتی که شیرخوار نسبت به غذایی بی میلی نشان داد، ۲ تا ۳ روز آن را از برنامه غذایی حذف کنید و سپس دوباره امتحان کنید. می‌توانید تا ۱۰ بار این کار را تکرار کنید

(۲) تا کودک شما غذای جدید را بپذیرد. بد نیست بدانید، شیرخوارانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند، پذیرش بهتر و سریع‌تری نسبت به غذاهای جدید نشان می‌دهند، علت این امر، انتقال طعم مواد غذایی مختلف از طریق شیر مادر به شیرخوار است.

- قوام و غلظت غذاهای کمکی را متناسب با سن شیرخوار در نظر بگیرید. یعنی غلظت اولین غذای کمکی مانند فرنی، شبیه ماست معمولی باشد و به تدریج با بزرگ شدن شیرخوار، غلظت غذا را بیشتر کرده و به نیمه جامد و در پایان به جامد تبدیل کنید.
- با شروع غذای کمکی، در طول روز آب جوشیده سرد شده به شیرخوار بدهید. تعداد دفعات و حجم آب مصرفی را مطابق میل شیرخوار خود تنظیم کنید.
- از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن برای تغذیه شیرخوار استفاده کنید.
- ظروف غذای شیرخوار را از سایر ظروف جدا کنید.
- در هنگام غذا دادن به شیرخوار از تنبیه، تشویق یا پرت کردن حواس او پرهیز کنید.
- از به اجبار غذا دادن به کودک خودداری کنید.

برای شروع تغذیه تکمیلی به چه وسایلی نیاز دارم؟

بهبتر است پیش از شروع تغذیه تکمیلی برای شیرخوار خود، کلیه وسایل مورد نیاز را تهیه کنید. برای این کار می‌توانید لیستی از لوازم ضروری برای تغذیه شیرخوار مطابق زیر داشته باشید.

- کاسه نشکن، قاشق مناسب تغذیه کودک (پلاستیکی نرم و ضخیم) و فنجان نشکن یا لیوان مخصوص کودک
- چند عدد پیش بند حوله‌ای با آستر پلاستیکی در ماه‌های اول شروع تغذیه تکمیلی
- پیش بند حوله‌ای دارای آستین در زمانی که کودک بزرگتر می‌شود.
- در صورت امکان، صندلی بلند مخصوص کودک (شیرخوار در حدود ۷ ماهگی می‌تواند روی این صندلی بنشیند و از استقلال در غذا خوردن با انگشتان خود بهره‌مند شود).



چگونه غذای بهداشتی تهیه کنیم؟

- دستان خود را پیش از آماده سازی غذای کودک و دستان کودک خود را پیش از غذا خوردن بشویید.
- مطمئن شوید مکانی که غذا آماده می شود، کاملاً پاکیزه و تمیز است. حیوانات خانگی را از محل آماده سازی غذا دور نگهدارید.



۴ نکته در
ایمنی غذا



- میز یا سینی غذا را پیش از خوردن غذا و پس از آن با یک پارچه تمیز، کاملاً تمیز کنید. برای شستشوی ظروف و سطوح از آب داغ و مایع ظرفشویی و پارچه تمیز استفاده کنید. ظروف و سطح را از دسترس حشرات دور نگهدارید.
- از اسفنج برای شستشوی ظروف غذای کودک استفاده نکنید. زیرا اغلب سبب گسترش میکروب ها می شوند.
- تخته های خرد کردن مواد غذایی را در فواصل مصرف مواد غذایی مختلف با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید، به خصوص اگر برای بریدن گوشت خام از آن ها استفاده کرده اید.
- حتماً از تخته هایی استفاده کنید که جنس آن ها از مواد غیرمنفذدار باشد.

- همه میوه ها و سبزیجات حتی میوه ها و سبزیجات بسته بندی شده، باید به طور کامل قبل از استفاده شسته شوند.
- مطمئن شوید گوشت به طور کامل پخته شده است. این امر به ویژه برای مرغ و گوشت چرخ کرده بسیار اهمیت دارد. این مواد غذایی باید تا زمانی که به دمای جوش برسند، پخته شوند و باید دقت شود که در وسط گوشت قرمز هیچ نقطه صورتی رنگی باقی نماند و به رنگ قهوه ای یا خاکستری برسد. ماهی باید به قدری بپزد که مات شده و با یک چنگال لایه لایه شود.

- حتماً هر غذایی را پیش از این که به کودک بدهید، هم زده و خودتان با قاشقی غیر از قاشق کودک (باکتری های دهان مادر برای کودک مضر هستند) تست کنید.



- از فوت کردن غذای کودک بپرهیزید، زیرا سبب انتقال باکتری های دهان شما به غذای کودک می شود.

- مطمئن شوید که غذاهای تاریخ مصرف گذشته را استفاده نمی کنید. دستورالعمل های روی برچسب های مواد غذایی را به دقت بخوانید.

- حتی الامکان غذای تهیه شده را فوراً مصرف کنید. در صورتی که می خواهید غذا را ذخیره کنید، باید آن را در ظرف شیشه ای دردار، تمیز و به مقدار یک وعده شیرخوار ریخته و بلافاصله در یخچال (دمای کمتر از ۵ درجه سلسیوس) حداکثر به مدت یک روز نگهداری نمایید. این غذاها باید هنگام استفاده، مجدداً داغ شود.



- در صورتی که می خواهید غذا را در فریزر بگذارید، ابتدا آن را در یخچال گذاشته و سپس به فریزر در دمای ۱۸- درجه سانتیگراد منتقل کنید. این غذا را حداکثر به مدت ۲ ماه می توانید نگهداری کنید (۴). ذکر این نکته الزامی است که استفاده از غذای منجمد فقط هنگام مشغله زیاد مادر که امکان تهیه غذای روزانه ندارد، مجاز است.

- غذاهای منجمد باید پیش از گرم کردن مجدد، از حالت یخ زدگی خارج شوند. غذای باقیمانده که یک بار از حالت یخ زده خارج شده و گرم شده، نباید مجدداً فریز شود.
- غذای کمکی یخ زده نباید در دمای اتاق ذوب شود. بهتر است ابتدا آن را یخ زدایی نموده و سپس گرم کنید. برای این کار، شب قبل غذا را در یخچال بگذارید و سپس هنگام استفاده، آن را در قابلمه کوچکی ریخته و داغ کنید.
- غذای تهیه شده تا دو ساعت در دمای اتاق قابل نگهداری است و به داغ کردن مجدد نیاز ندارد. فرنی اگر با شیر مادر تهیه شده باشد تا دو ساعت و اگر با شیر پاستوریزه تهیه شده باشد، تا یک ساعت قابل نگهداری است.
- غذاهای مایع مانند سوپ را تا زمانی گرم کنید که به دمای جوش برسند و قبل از این که به کودک بدهید، آن را خنک کنید. غذاهای جامد باید تا دمای ۷۴ درجه سانتی گراد گرم شوند و سپس برای خوردن شیرخوار ولرم شوند.
- بهتر است از ماکروفر برای گرم کردن غذا استفاده نشود، زیرا همه غذا به طور یکنواخت گرم نمی شود. هنگام داغ نمودن غذا، باید آن را مرتب هم زد تا گرما به طور یکنواخت به همه قسمت های غذا برسد. قبل از دادن غذا به کودک ابتدا خودتان دمای غذا را با قاشق دیگری تست کنید.
- غذاهای پخته و آماده که در یخچال یا فریزر نگهداری می شوند، فقط یک بار باید گرم شوند.



شروع کنیم ...

کارشناسان و متخصصان بهداشت اکنون توصیه می‌کنند که کودکان باید خوردن غذاهای جامد یا کمکی را از پایان ۶ ماهگی زمانی که نشانه‌های آمادگی برای خوردن غذای جامد را نشان دادند، آغاز کنند. یک زمانی از روز را برای شروع غذای کمکی انتخاب کنید که هم شما و هم کودکان آرام هستید. کودک خواب آلوده نبوده و مشتاق غذا خوردن باشد و مادر یا پرستار کودک با خوش خلقی، صبر و حوصله، همراه با نگاه کردن، لبخند زدن و تشویق کودک به غذا خوردن، این لحظات را برایش لذت بخش کند. محیط غذا خوردن باید آرام باشد و حواس کودک و توجهش به موضوع دیگری پرت نشود. بهترین و مناسب‌ترین کار این است که کودک شما ابتدا شیر معمول روزانه خود را خورده باشد. پس از دو هفته شما یک الگوی مناسب برای خود و کودکان پیدا خواهید کرد. شما به یک پیش بند کودک، یک قاشق نرم و یک کاسه نیاز دارید. این ابزارها باید تمیز باشند.



در هنگام غذا دادن، کودک در وضعیت دراز کشیده نباشد و راست بنشیند و تا زمانی که خودش نمی‌تواند مادر، پدر یا پرستار کودک، او را در حالت نشسته در آغوش بگیرند و غذا بدهند. هر زمان که کودک توانست راست بنشیند او را در مقابل خود و در صورت امکان در صندلی مخصوص غذا خوردن کودکان بنشانند. به این ترتیب هم احتمال خفگی به دلیل پرت شدن غذا در گلوئی کودک کمتر خواهد شد و هم کودک می‌تواند غذایش را ببیند و بر تجربیات و کشفیاتش افزوده شود.



به کودک اجازه دهید مطابق با اشتیاق و اشتیهای خود غذا بخورد و به زور به او غذا نخورانید. غذا باید متناسب با توانایی‌ها و مهارت‌های تغذیه‌ای کودک تهیه شود. غذا خوردن برای کودک یک سرگرمی است و کودک شما نیز این را یاد خواهد گرفت! نگران روش غذا خوردن کودک خود و استفاده از ظروف نباشید. ممکن است کودک شما در دفعات اول، غذا را به بیرون تف کند. این کاملاً طبیعی است، فقط صبر کنید و یک روز دیگر دوباره غذا را امتحان کنید. برخی از کودکان این را به سرعت و برخی دیرتر می‌آموزند. برخی از کودکان خودشان می‌خواهند گزینش و انتخاب کنند و شما ممکن است یک غذای جدید را چندین بار به او بدهید تا زمانی که این غذای جدید را بپذیرد. بسیاری از کودکان به آهستگی غذا خوردن را آغاز می‌کنند، صبور باشید و اجازه دهید کودک به شیوه خود پیش برود.

بخاطر داشته باشید: کودک شما چیزی را که شما احساس می‌کنید، درک می‌کند، بنابراین اگر شما عصبی باشید، او نیز عصبی می‌شود.

شیرخواران بزرگتر از ۸ ماه ترجیح می‌دهند غذاهای تکه شده را با دست خود بردارند. بنابراین به او اجازه دهید از انگشتانش استفاده کند و غذا را به دهانش ببرد. تا ۹ ماهگی باید به کودک در غذا خوردن کمک شود، پس از آن در صورتی که کودک می‌تواند به تنهایی غذا بخورد، بهتر است با نظارت خود یا پرستار، این اجازه را به او بدهید.

بسیاری از کودکان به خوردن برخی از غذاهای کمکی مانند سوپ تمایل نشان نمی‌دهند، برای تشویق کودک به غذا خوردن می‌توان ظاهر یا قوام غذا را تغییر داد، یا از زردچوبه یا از سبزی‌های خوشبوی ساییده شده در تغییر طعم غذا استفاده کرد. افزودن چاشنی مانند آب لیموترش تازه یا آب نارنج به مقدار خیلی کم در آخرین لحظه پخت غذا نیز از راهکارهای مناسب دیگر برای خوشمزه‌تر کردن غذا است. به دلیل خطر ابتلای کودک به فشار خون در آینده و نیز عادت نمودن ذائقه کودک به

غذاهای شور، استفاده از نمک در تهیه غذای کمکی ممنوع است.

چگونه به کودکم غذا بدهم؟

پیش از آماده کردن غذای شیرخوار، ابتدا دست هایش را بشویید. دمای غذای کودک باید ولرم یا با دمای اتاق یکسان باشد.

۱. مقداری غذا را روی نوک قاشق بگذارید و مراقب باشید که بیش از حد پرنشود. پربودن قاشق سبب می شود شیرخوار غذا را به بیرون تف کند.

۲. قاشق را به لب پایینی کودک مالش دهید و بگذارید غذا را بمکد. ممکن است در ابتدا غذا را به بیرون تف کند، عجله نکنید، صورت و چانه اش را پاک کرده و دوباره امتحان کنید.

۳. در صورتی که شیرخوار همچنان از خوردن غذا پرهیز کرد، مقداری از غذا را با نوک انگشت خود به او بدهید.



غذای کمکی مناسب چه ویژگی هایی دارد؟

- غذای کمکی باید کم حجم بوده، اما انرژی بیشتری نسبت به شیر مادر داشته و حاوی پروتئین و ریزمغذی های لازم باشد.

- قوام غذای کمکی با سن شیرخوار متناسب باشد، کاملاً پخته، نرم و با پشت قاشق له شود، تا کودک بتواند آن را به راحتی ببلعد و هضم نماید. گوشت های تکه ای را بهتر است ابتدا ریش ریش کرده و سپس برش های افقی بزنید و سپس به غذا اضافه نمایید.

- غذای کمکی باید با عادات غذایی خانواده متناسب بوده و مورد علاقه کودک نیز باشد.

- مواد غذایی مورد استفاده باید تازه و قابل دسترس بوده و به روش بهداشتی تهیه شود.

- از شکر، نمک و ادویه های تند استفاده نشود. برای تهیه فرنی می توان اندکی شکر به آن افزود.



چه وقت، چه مقدار و چند دفعه

در پایان ۶ ماهگی، می توانید غذای کمکی را از دو تا سه قاشق غذاخوری و دو تا سه بار در روز آغاز نمایید و تا پایان یک سالگی کودک این مقدار را به نصف لیوان برسانید. لازم است بدانید، نصف لیوان معادل ۸ قاشق غذاخوری است.

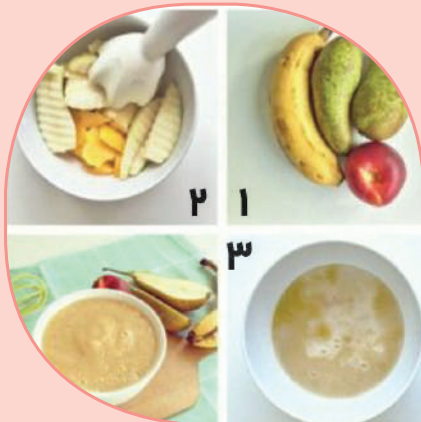


غذاهای اولیه

غذاهایی که معمولاً سبب آلرژی می شوند، باید هر کدام در یک زمان، به طور جداگانه و به مقدار بسیار کم به شیرخوار داده شوند و به هیچ وجه پیش از ۶ ماهگی به کودک داده نشوند.

سعی کنید پیشنهادات و توصیه های زیر را برای غذاهای اولیه کودک امتحان کنید:

- فرنی، حریره، سوپ و پوره گوشت



- پوره میوه‌ها مانند موز، کمپوت سیب یا گلابی
- پوره سبزیجات پخته مانند پوره هویج، نخود فرنگی یا لوبیا سبز و ...
- تکه‌های کوچک میوه‌های نرم یا سبزیجات پخته مانند؛ هویج یا سیب زمینی.
- نان‌های سنتی، انواع نان.
- پنیر، تخم مرغ پخته و سفت شده یا تکه‌های گوشت، مرغ و ماهی کباب شده یا آب‌پز که کودک می‌تواند خودش برداشته و بخورد. دقت کنید که تمام استخوان‌های ماهی را برداشته‌اید.

- برنج یا غلات صبحانه کودک را با شیر معمول روزانه وی (شیر مادر یا در صورت محرومیت از شیر مادر، شیر مصنوعی) مخلوط کرده و له کنید. این کار را در یک کاسه انجام دهید. اگر کودک شما ۶ ماه و بیشتر است، شیر گاو پرچرب پاستوریزه نیز می‌تواند برای این کار مورد استفاده قرار گیرد.
- غذای کمکی را با یک مقدار کم و له شده از یک ماده غذایی شروع کنید و سپس از پایان ۸ ماهگی به صورت تکه‌های کوچک و انگشتی، در یک وعده غذایی در روز ادامه دهید.
- به تدریج مقدار غذا را افزایش دهید. از ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری و ۲ تا ۳ بار در روز شروع کنید و به تدریج مقدار را افزایش دهید.

- اشتهای کودک راهنمای شما برای غذای او باشد، مثلاً او ممکن است بخواهد یک قاشق چایخوری غذای له شده بخورد یا این که یک تکه یا قطعه غذای کوچک را انتخاب کند.



- از ۸ ماهگی به بعد، اجازه دهید کودک شما خودش و با نظارت شما غذا بخورد، استفاده از انگشتان سبب می‌شود، او به زودی به این کار تمایل نشان دهد.
- به کودک طیف وسیعی از غذاها با بافت‌های مختلف را به تدریج معرفی کنید.
- هیچوقت به زور به کودک غذا ندهید. اگر به نظر می‌رسد که او این غذا را نمی‌خورد، می‌توانید در یک زمان دیگر دوباره امتحان کنید.

- فراموش نکنید که شیر هنوز مهمترین و اصلی‌ترین بخش رژیم غذایی کودک محسوب می‌شود، ابتدا او باید از شیر مادر یا در صورت محرومیت از شیر مادر، شیر مصنوعی خورده و سپس به او غذای کمکی داده شود.

- به غذای کودک خود نمک، شکر، ادویه و سس اضافه نکنید. نمک و شکر سبب تغییر ذائقه کودک شده و علاوه بر آن شکر به دندان‌های کودک آسیب می‌زند و ذائقه کودک به طعم شیرین عادت می‌کند و زمینه ساز مشکلاتی مثل چاقی می‌شود. اگر کودک در سفره خانواده شریک است، همه اعضای خانواده باید از مزایای خوردن غذای کم نمک و کم شیرین بهره‌مند شوند.

- دقت کنید که هیچ نوع غذایی در بطری کودک نریزید (۵، ۶)، زیرا این می‌تواند سبب شود شیرخوار شیر کمتری بخورد.
- هیچوقت کودک خود را هنگام غذا خوردن تنها نگذارید، زیرا ممکن است غذا سبب خفگی وی شود.
- دادن آب جوشیده سرد شده به کودک را فراموش نکنید.

حرکت به جلو...

همین که کودک شما به خوردن غذا مبادرت ورزید، زمان حرکت به سمت جلو آغاز می شود:

- **وعده های غذایی بیشتر؛** از یک وعده غذا در روز می توانید به دو تا سه وعده غذا در روز افزایش دهید.
- **غذای متنوع تر؛** از همه گروه های غذایی به او بدهید. شما می توانید از غذاهای زیادی که برای بقیه اعضای خانواده پخته اید تا زمانی که نمک، شکر و ادویه افزوده نشده باشد، برای کودک خود استفاده کنید.
- **بافت های بیشتر؛** از غذاهای له شده به غذاهای تکه ای و سپس به غذاهای چرخ کرده همراه با غذاهای انگشتی بروید. مخلوط کردن یک غذای جدید به غذاهای آشنا، مانند افزودن عدس پخته به هویج له شده می تواند ساده تر و آسان تر باشد.

• **مواد مغذی بیشتر؛** با رشد کودک نیازهای مواد مغذی او مانند آهن و سایر مواد مغذی افزایش می یابد.

- **تجربه های غذایی بیشتر؛** نوشیدن مایعات از یک فنجان و تغذیه کودک به تنهایی با طیف وسیعی از غذاهای انگشتی.
- این فرایندها باید متناسب با درخواست یا تقاضای کودک شما انجام شود. برخی کودکان ممکن است تنها چند قاشق غذا بخوانند.



وعده های غذایی بیشتر

هنگامی که به نظر می رسد کودک شما آماده است، غذاهای جامد را از یک بار در روز به دو تا سه بار در روز افزایش دهید. کودک هنوز مقدار معمول شیر روزانه خود را دریافت می کند، غذاهای جامد باید هر بار پس از تغذیه با شیر معمول روزانه داده شود. بعلاوه، کمی آب در فنجان همراه با غذا به کودک بدهید. به یاد داشته باشید که کودکان با یکدیگر تفاوت دارند. نیاز کودک شما از یک روز با روز دیگر متفاوت است بنابراین متناسب با درخواست و تقاضای او غذا بدهید.



بسیار اهمیت دارد که کفایت تغذیه کودک با پایش رشد او (توزین مرتب و رسم منحنی رشد) با کمک مراقبین سلامت کنترل شود.

مقوی و مغذی کردن غذا

در صورتی که شیرخوار دچار کم وزنی، کوتاهی قد، لاغری و یا هرگونه مشکل وزنی یا قندی باشد و مراقب سلامت و بهورز نیز این مورد را به شما گوشزد نمود، بهتر است با استفاده از مقوی و مغذی کردن غذای کودک به بهبود وضعیت رشدی وی کمک کنید.

مغذی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی که سبب شود مقدار پروتئین، ویتامین ها و املاح غذا افزایش یابد، شما می توانید از روش های زیر برای مغذی کردن غذای کودک خود استفاده نمایید.

۱. از پودر جوانه گندم، پودر جوانه غلات و حبوبات به غذاهایی مانند سوپ، فرنی با شیر مادر و کته اضافه نمایید.
۲. گوشت یا مرغ به غذای شیرخوار اضافه کنید.
۳. از انواع حبوبات مانند عدس و ماش کاملاً پخته به شیرخوار بدهید.

۴. تخم مرغ آب پز را داخل سوپ یا ماکارونی رنده کنید.

۵. از انواع سبزی های زرد و نارنجی مانند کدو حلوائی، هویج و انواع سبزیجات برگ سبز مانند جعفری و شوید به غذای شیرخوار اضافه کنید.

۶. سوپ از جمله غذاهای بسیار مغذی است که اگر رقیق باشد مقدار انرژی آن ناکافی است. برای این که انرژی سوپ برای کودک کافی باشد بهتر است آن را با کمک افزودن کمی کره، روغن یا برنج آن را مقوی کنید.

مقوی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی تا مقدار انرژی آن افزایش یابد.

روش های زیر برای مقوی کردن غذای کودک توصیه می شود.



۱. غذاها را با آب کم بپزید. بعد از پخت، تکه های جامد غذا مانند گوشت و حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها را از سوپ جدا کرده و له کنید، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کنید تا یک پوره غلیظ درست شود.

۲. در صورت امکان می توانید یک قاشق مربا خوری شیر خشک به حریره یا سوپ کودک اضافه کنید.

۳. به غذای کودکانی که دچار کم وزنی یا کوتاه قدی هستند، به اندازه یک قاشق مربا خوری کره، روغن زیتون یا روغن مایع اضافه کنید. این کار بدون این که حجم غذای کودک را زیاد کند، مقدار کالری آن را افزایش می دهد. با این کار بلع غذا برای کودک آسان تر نیز می شود. اما توجه کنید مقدار روغن نباید بیش از مقدار توصیه شده باشد. زیرا ممکن است کودک زودتر احساس سیری کند و نتواند همه غذایش را بخورد.

۴. بر روی نان کودک که معمولاً به عنوان میان وعده مصرف می شود، کمی کره بمالید.

۵. میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. غذاهای شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می تواند جایگزین غذاهای اصلی و حتی شیر مادر شده و به دلیل دارا نبودن ریز مغذی ها سبب سوء تغذیه در کودک می شود.

۶. مغزها مانند گردو، بادام و پسته دارای انرژی و پروتئین و ریز مغذی های متعددی هستند. از انواع مغزها به صورت پودر شده جهت مقوی کردن و مغذی کردن غذای کودک استفاده کنید.

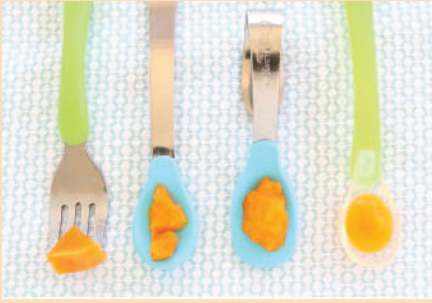


یک نمونه برنامه غذایی روزانه برای شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی در جدول زیر ارائه شده است (۷). شما می‌توانید برای تنظیم برنامه روزانه کودک خود از این راهنما استفاده کنید. دقت کنید که انتخاب غذا باید متناسب با سن کودک باشد.

وعده غذایی	برنامه پیشنهادی
صبحانه	شیر مادر بر اساس تقاضای کودک در طول شبانه روز + یکی از موارد زیر: • فرنی آرد برنج • حریره بادام یا هرگونه حریره محلی • پوره سیب زمینی با کره یا روغن زیتون • آب جوشیده سرد شده
ناهار یا شام	شیر مادر بر اساس تقاضای کودک + یکی از موارد زیر: • پوره انواع سبزیجات مانند: سیب زمینی، هویج، کلم بروکلی، نخود فرنگی، لوبیا سبز و ... با اندکی کره یا شیر پاستوریزه به منظور مقوی کردن غذای کودک • کته با آب مرغ یا گوشت همراه با یک تکه گوشت قرمز یا مرغ کاملاً پخته و ریز شده • تخم مرغ پخته (کاملاً سفت) له شده با شیر یا اندکی کره • سوپ با گوشت و سبزیجات • آب جوشیده سرد شده
میان وعده صبح یا عصر	شیر مادر بر اساس تقاضای کودک در طول شبانه روز + یکی از موارد زیر: • فرنی • شیربرنج • پوره میوه یا میوه های نرم و رسیده • بیسکویت ساده یا یک تکه نان از ۹ ماهگی به بعد • ماست



معرفی بافت و قوام مختلف غذاها به کودک



از دادن غذاهای تکه‌ای یا به صورت توده‌ای مانند پوره‌ها به کودک نترسید. مهم است که کودک بیاموزد غذا بافت‌های مختلفی دارد، این غذاها کودک را تشویق به جویدن می‌کنند. برخی کودکان، غذاهایی مانند پوره دوست ندارند، اما از خوردن غذاهای انگشتی یا تکه تکه و خرد شده مانند هویج پخته یا تکه‌های کوچک نان لذت می‌برند.



با افزایش مقدار غذای کودک، او به شیر کمتری نیاز دارد. به هر حال، حجم شیر دریافتی روزانه شیرخوار تا زمانی که به ۱۲ ماهگی برسد، در شیرخواران شیرمادرخوار هر چقدر میل دارد و در شیرخوارانی که از شیر مادر محروم هستند، حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر در روز باید باشد. در این زمان بهتر است اول شیر و سپس غذای کمکی به او بدهید.



بافت غذا از طریق حس هنگام جویدن غذا به دست می‌آید. منظور از بافت غذا در این بخش، ساختار و ترکیب غذا است که در آن ویژگی‌هایی مانند اندازه و شکل ذرات، میزان رطوبت و محتوای چربی، چسبندگی و کشش پذیری غذا نیز درک می‌شود. منظور از قوام، غلظت غذا است که بر اثر کاهش حجم آب غذا و بالا رفتن مقدار غلظت غذا می‌گوییم غذا قوام بیشتری دارد و جاافتاده است.

آهن

آهن برای تکامل کودک شما ضروری است. شیر مادر حاوی آهن است، اما پس از حدود ۶ ماهگی مقدار آن برای نیاز کودک شما کافی نیست و باید به شیرخوار قطره آهن داده شود. بهتر است غذاهایی که منبع خوبی از آهن هستند را به طور مرتب به کودک خود بدهید:

- گوشت قرمز، ماهی یا تخم مرغ خوب پخته شده حاوی مقادیر خوبی آهن هستند.
- غلات صبحانه کم شیرین غنی شده با آهن، نان سبوس دار، عدس، لوبیا و سبزیجات سبز نیز حاوی مقداری آهن هستند.
- حبوبات (انواع لوبیا)، آجیل (پسته، بادام زمینی، گردو و بادام)، برخی مغزها (تخم کدو و آفتابگردان) میوه‌جات خشک شده مانند؛ آلو، زردآلو، خرما و کشمش، حاوی آهن زیادی هستند. در صورت تمایل می‌توانید به جای گوشت قرمز یا سایر مواد پروتئینی حیوانی مانند ماهی یا پرندگان و تخم مرغ از این مواد غذایی به صورت پودر یا ریزوله شده در برنامه غذایی کودک خود استفاده کنید.

- برخی سبزیجات و میوه‌ها به دلیل دارا بودن ویتامین ث زیاد می‌توانند در جذب بهتر آهن حاصل از مواد غذایی موثر باشند. این سبزیجات عبارتند از: گوجه فرنگی، سیب زمینی، انبه، کلم بروکلی و مرکبات.



از غذاها و نوشیدنی‌هایی که به دلیل شیرینی زیاد یا چربی بالا، سبب احساس سیری در کودک می‌شوند، یا غذاهایی که مقدار زیادی نمک دارند یا دارای مقادیر کمی ویتامین‌ها و املاح معدنی می‌باشند، پرهیز شود. غذاهایی مانند؛ نوشیدنی‌های شیرین یا گازدار، شربت‌های میوه، نوشیدنی‌های میوه‌ای، شکلات، شیرینی‌ها، چیپس و تنقلات ذرت، غذاهای سرخ شده، بیسکویت‌های با روکش شکلات، کماچ و کلوچه‌ها، چای و قهوه.



ویتامین‌ها: از مراقب سلامت درباره ویتامین‌ها برای خود و کودکان بپرسید. توصیه می‌شود شیرخواران از ۳ تا ۵ روزگی قطره آ+د دریافت کنند. مادران شیرده نیز به توصیه سازمان جهانی بهداشت باید روزانه مکمل ویتامین «د» دریافت کنند.



میان وعده های کوچک

همانطور که کودک شما به تولد سال اول زندگی خود نزدیک می شود می توانید از یک یا چند میان وعده زیر بر حسب تمایل او استفاده کنید. توجه به تنوع در طعم، شکل و نوع غذا و تمایل کودک اصل مهمی در موفقیت تغذیه کودک است:

- نان تست ساده با اندکی پنیر و اندکی پودر گردوی نرم شده
- یک کاسه کوچک یا چند قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام به میزان تمایل کودک
- یک کاسه کوچک یا دو تا سه قاشق مرباخوری ماست ساده
- یک تا دو قاشق مرباخوری عدسی کاملاً پخته و نرم شده
- دو تا سه قاشق مرباخوری پوره میوه یا سبزی ساده (مانند سیب، موز، هلو، شلیل، زردآلو، گلابی، هویج و ...)
- نصف کف دست نان ساده همراه با مقداری مربا و کره
- ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری آش (در صورت امکان حبوبات آن کاملاً له شده باشد) یا سوپ
- یک برش خالی هویج یا سیب زمینی پخته شده
- ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری شله زرد
- خرمای پوست کنده و له شده همراه با کمی پودر آجیل کاملاً نرم شده بدون نمک



چگونه از خفگی کودک پیشگیری کنیم

- همیشه در مدت غذا خوردن کودک، کنار او بمانید.
- در صورت استفاده از سبزیجات رشته ای یا سفت مانند لوبیای سبز یا هویج به صورت غذای انگشتی، آن ها را تا زمانی که کاملاً نرم شوند، خوب بپزید و به صورت خام به کودک ندهید.
- کودک را به جویدن غذا تشویق کنید. گوجه فرنگی گیلای را تکه تکه کنید و به کودک بدهید.
- مراقب کودکان باشید تا غذا را به مقدار زیاد در دهان خود نگذارد، این می تواند سبب خفگی در کودک شود.
- قبل از این که لقمه بعدی را به دهانش بگذارید، مطمئن شوید دهان کودک خالی از غذاست. مهم است که خود را با سرعت غذا خوردن کودکان هماهنگ کنید.
- به کودک خود اجازه دهید، خودش غذا بخورد، و در این مدت مراقب او باشید.
- از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلای پرهیز کنید. این نکات را ترجیحاً تا سه سالگی کودک رعایت نمایید.
- آجیل و مغزها را کاملاً پودر کرده و به منظور مقوی کردن غذای کودک استفاده نمایید.
- در صورت وجود هر نوع مشکل در غذا خوردن کودکان، از مراقب سلامت خود درباره راه های مقابله با خفگی کودک اطلاعات لازم را کسب کنید.

پیوستن کودک به خانواده

- غذا خوردن با کودک این احساس را به او منتقل می کند که بیشتر به خانواده تعلق دارد و به او کمک می کند مهارت های اجتماعی خود را پرورش دهد. این کار او را تشویق می کند که از سنین پایین رفتارها و عادات خوب را کسب کند. ممکن است کودک آهسته تر از بقیه غذا بخورد و هنگام غذا کثیف کاری کند اما بهتر است شما صبور باشید.
- سعی کنید زمان وعده های غذایی را هر روز در یک زمان مشخص قرار دهید. با این کار کودک خواهد دانست که انتظار چه چیزی را باید داشته باشد و بیشتر احتمال دارد که از خوردن آن خوشحال شده و لذت ببرد.
 - چیزی را بپزید که همه اعضای خانواده می توانند، بخورند.
 - هیچگونه نمک یا شکر هنگام پخت به غذا اضافه نکنید. در نتیجه شما نیز از غذای کم نمک و کم شیرین بهره مند خواهید شد.
 - از غذاهای آماده و مواد غذایی که دارای نمک و قند بالایی هستند، پرهیز کنید.
 - کودک را تشویق کنید تا خودش غذا بخورد.
 - هنگام غذا خوردن با کودک صحبت کنید و به او لبخند بزنید.

استفاده از غذاهای آماده کودک

برخی اوقات به دلیل مشغله مادر و در کوتاه مدت استفاده از غذاهای بسته بندی شده برای کودک بلامانع است. اما نباید اجازه دهید که این غذاها، جایگزین غذای خانگی و در دسترس شود. غذاهای خانگی به کودک شما بافت های مختلف و متنوع را می شناساند و او را تشویق خواهد کرد تا غذاهای جامد را بپذیرد. غذاهای تجاری و آماده معمولاً دارای ویژگی های زیر هستند:

- طعم غذاهای تجاری همیشه یکسان است و کودک نمی تواند طعم های مختلف را تجربه کند.
- بیشتر غذاهای آماده به شکل پوره خیلی نرم استفاده می شوند. این امر می تواند مانع رشد مهارت کودک در خوردن سایر غذاها شود.





- اکثر غذاهای آماده تجاری، از پودر شیر خشک تهیه شده‌اند که هنگام مصرف باید با آب مخلوط شوند. بعضی از این غذاها، فاقد شیر هستند که هنگام مصرف باید شیر هم به آن افزود. عدم توجه به این نکات ممکن است سبب تهیه نادرست غذا شده و تعادل مواد غذایی و آب و املاح را به هم بزنند.
- استفاده از آب نجوشیده در تهیه غذای آماده، احتمال بروز بیماری را در کودک بیشتر می‌کند.



- ممکن است این غذاها حاوی آلاینده‌های محیطی، شامل؛ فلزات سنگین مانند آرسنیک، سرب، آلومینیوم، کادمیوم، جیوه و یا آلودگی‌های میکروبی باشد (۵، ۸).
 - در برخی از فراورده‌ها از شیر گاو استفاده می‌شود. این امر می‌تواند سبب بروز آلرژی به پروتئین شیر گاو در کودکان مستعد شود.
 - با توجه به ترکیب بودن مواد غذایی در غذاهای آماده، در صورت وجود عدم تحمل یا آلرژی در کودک، عامل آلرژن شناسایی نمی‌شود.
 - به دلیل وجود فیتات در برخی از غذاهای آماده، جذب آهن و روی در این غذاها کمتر است.
 - در بیشتر این غذاها از نمک، شکر و سایر طعم دهنده‌ها و مواد نگهدارنده استفاده می‌شود.
 - روش‌های حمل و نقل، انبارداری و نگهداری این غذاها از زمان تولید تا هنگام فروش آن نامشخص است.
 - این غذاها در مقایسه با غذای خانگی بسیار گرانتر هستند.
- با توجه به ویژگی‌های ذکر شده، بهتر است تنها در شرایط خاص که امکان تهیه غذای خانگی ندارید و یا در هنگام مسافرت و به صورت کوتاه مدت از این غذاها استفاده کنید. در صورت استفاده از این غذاها، به نکات زیر توجه نمایید:
- غذاهایی را انتخاب کنید که برچسب آن مقدار شکر یا قند اضافه شده را نشان بدهد. همچنین به یکی از کلمات زیر در برچسب دقت نمایید، همه این موارد شامل اشکال مختلف شکر یا قند هستند؛
 - عسل، ساکارز، گلوکز، مالتوز، دکستروز، فروکتوز، نشاسته هیدرولیز شده، شربت ذرت، ملاس، شکر خام / قهوه ای، شیر قند و آب میوه غلیظ شده.
 - مطمئن شوید غذا دارای تاریخ تولید و انقضاء باشد و نشان یا مهر آن مخدوش نشده باشد.
 - فقط به اندازه‌ای که نیاز دارید از غذا تهیه کنید و غذای باقیمانده و خورده نشده کودک را دور بریزید.
 - روی برخی غذاهای کودک جمله «مناسب از چهار ماهگی» نوشته شده، اما کارشناسان سلامت معتقدند، بهترین و مناسب‌ترین سن برای شروع غذای کمکی و جامد به کودک پایان ۶ ماهگی است.

چه غذاها و نوشیدنی‌هایی را نباید به کودک بدهم؟

- عسل، نمک، شکر و شیر گاو تا ۱۲ ماهگی باید پرهیز شود.
- دادن غذاهای پرفیبر و کم کالری به کودکان توصیه نمی‌شود، زیرا آن‌ها به غذاهای پرکالری و مغذی در مقدار کم نیاز دارند، نه به غذاهای حجیم با فیبر بالا.
- آب میوه‌های صنعتی، نوشابه‌های گازدار، قهوه و کاکائو، هله هوله مثل چیپس و پفک، غذاهای فراوری شده مثل سوسیس و کالباس نیز از جمله مواد غذایی هستند که بهتر است در کودکان پرهیز شود.

- شیر مصنوعی سوپا باید فقط بر اساس توصیه و تجویز پزشک یا مشاور و کارکنان بهداشتی و درمانی به کودک داده شود. زیرا ممکن است فرمول مبتنی بر سوپا و قند آن، عوارض جانبی طولانی مدت به همراه داشته باشد (۹). قندهای شیر سوپا ممکن است سبب پوسیدگی دندان شوند، پس این نکته اهمیت دارد که حتماً از فنجان استفاده شود. اگر نوشیدنی سوپا تنها در وعده های اصلی غذایی روزانه به کودک داده شود، آسیب را به حداقل می رساند. نوشیدنی سوپا برای پیش از خواب مناسب نیست. سایر نوشیدنی های مبتنی بر سوپا تا ۱۲ ماهگی کودک باید پرهیز شود.



- شیر بز و شیر گوسفند برای کودکان زیر یکسال مناسب نیستند و برای کودکان بالاتر از یک سال نیز شیرهای پاستوریزه توصیه می شوند.
- غذاهای شیرین، نوشیدنی های انرژی زا، نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی، غذاهایی که به آن ها قند میوه اضافه شده است، برای کودکان مناسب نیستند. آن ها مواد مغذی بسیار کمی دارند و تنها می توانند سبب پر شدن حجم معده کودک و سیری او شوند. آن ها همچنین به دندان کودک آسیب می رسانند (۲).
- شیرهای طعم دار و ماست های میوه ای حاوی شکر یا قند افزوده هستند و برای کودکان مناسب نمی باشند.
- چای و قهوه حاوی موادی هستند که مانع از جذب برخی از مواد مغذی موجود در غذا می شوند، محرک بوده و ارزش غذایی ندارند. بنابراین مقدار بسیار اندکی از چای کمرنگ یا قهوه در وعده غذایی شیرخوار خود بگجانید.

به یاد داشته باشید: اگر کودک شما غذاهای جامد را به خوبی پذیرفت و در طول شب یک نوشیدنی می خواهد تنها آب ساده یا شیر مادر به او بدهید.



چگونه می توانم کودکم را به خوردن غذاهای جدید تشویق کنم؟ تلاش، تلاش و تلاش دوباره، بهترین راه برای تشویق کودکان به خوردن غذاهای با طعم های جدید است. آن ها با مشاهده میل و علاقه اعضای خانواده به غذاها، بیشتر احتمال دارد غذاهای جدید بخورند.

کودک چه می‌تواند بنوشد؟



- تغذیه با شیر مادر تا هر زمان که شما و کودک آن را تداوم آن را تشخیص می‌دهید، مناسب و سودمند است. ترکیبات شیر مادر با رشد کودک شما و برای انطباق با نیازهای او تغییر می‌کند.
- در کودکان با وزن طبیعی، شیر گاو پرچرب و پاستوریزه نوشیدنی اصلی پس از ۱۲ ماهگی می‌باشد. پس از ۶ ماهگی، شما می‌توانید شیر گاو پرچرب را هنگام پخت و پز به مقدار کم و فقط به مقداری که در دستور تهیه غذای

کمکی گفته شده، با غلات مخلوط نمایید. همچنین شما می‌توانید از محصولات تهیه شده از شیر گاو پرچرب مانند ماست پرچرب استفاده کنید. شیر نیم چرب برای کودکان زیر دو سال مناسب نیست، زیرا سبب کاهش دریافت اسیدهای چرب ضروری در شیرخوار می‌شود (۲). به طور کلی بهتر است شیر گاو یا بز، شیر شکلات، کاکائو یا قهوه به شیرخواران داده نشود (۵). اما اگر کودک اضافه وزن دارد یا چاق است باید از شیر و لبنیات کم چرب به او داده شود.

فنجان

استفاده از فنجان توسط خود شیرخوار، نیاز به رشد و تکامل مهارت‌های او دارد. از ۶ ماهگی، شما باید تغذیه با شیر مادر را به صورت عادی ادامه دهید و در صورتی که احساس کردید کودک شما به آب نیاز دارد، آب را در یک فنجان همراه با وعده‌های غذایی به او بدهید. اگر کودکان از شیر مادر محروم است و به کودک شیر مصنوعی می‌دهید، می‌توانید از ۶ ماهگی، دادن آب به کودک را شروع کنید یا در یک فنجان، شیر مصنوعی معمول را به او بدهید. ممکن است برای نگهداشتن فنجان تا زمانی که خودش بتواند این کار را انجام دهد، لازم باشد به او کمک کنید. تلاش کنید استفاده از بطری را تا ۱۴-۱۲ ماهگی کودک کاملاً حذف نمایید و تنها از فنجان برای نوشیدن کودک خود استفاده کنید (۱۰). یادگیری نوشیدن از فنجان سبب کثیف شدن کودک می‌شود، اما کودک باید جرعه جرعه نوشیدن را یاد بگیرد. اگر فنجان در دسترس است، مطمئن شوید که اگر وارونه شود، آب می‌تواند از آن بچکد. همچنین فنجان‌های نی دار کودک را به جای جرعه جرعه نوشیدن، به مکیدن تشویق می‌کنند، بنابراین باید پرهیز شوند. مکیدن به طور غیرمستقیم می‌تواند منجر به مشکلات گفتاری در کودک شود (۳). استفاده از بطری برای نوشیدن، احتمالاً منجر به بروز مشکلات و پوسیدگی دندان در کودک می‌شود، زیرا در مقایسه با زمانی که کودک از یک فنجان جرعه جرعه می‌نوشد، مایع به مدت طولانی‌تر در دهان کودک می‌ماند. به طور کلی بهتر است کودک از اولین روز تولدش نوشیدنی مثل شیر دوشیده شده مادر را تنها از طریق فنجان (و نه از بطری) دریافت کند.



آب آشامیدنی سالم بهترین نوشیدنی در کنار شیر مادر است و این تنها نوشیدنی است که اگر بین وعده‌های غذایی کودک به او داده شود، برای دندان‌های کودک بی‌خطر است. استفاده از آب آشامیدنی سالم در کنار شیر مادر، مثل آب‌های معدنی که املاح دارد یا شیرین شده یا طعم‌دار و گازدار است برای کودک مناسب نیست، زیرا املاح معدنی بالا و نمک زیادی دارد. برای کودکان زیر ۶ ماه آب لوله کشی باید جوشانده و سپس سرد شود.

مراقبت از دندان های کودک

در کودکان زیر یک سال: به محض ظاهر شدن نخستین دندان در دهان کودک، لازم است شما آن را تمیز کنید. استفاده از یک تکه گاز استریل که دور انگشت سبابه پیچیده شده و یا مسواک انگشتی یک بار در روز برای تمیز کردن دندان ها توصیه می شود. از آن جایی که کف کردن خمیردندان برای نوزاد ایراد دارد، استفاده از خمیردندان در این گروه سنی نه لازم است و نه توصیه می شود. در طی این دوره بایستی اولین ملاقات کودک با دندانپزشک انجام گیرد.



در کودکان ۱ تا ۳ سال: از یک سالگی کودک باید با مسواک آشنا گردد. برای این گروه سنی بایستی از مسواک کوچک که سر آن به اندازه دهان کودک باشد، استفاده شود. در این گروه سنی به دلیل عدم توانایی کامل در بیرون ریختن آب دهان، استفاده از خمیردندان های فلوریده باید به میزان حداقل (Smear به اندازه یک دانه برنج) و با دقت صورت گیرد. میزان خمیردندان مورد استفاده برای کودکان ۳ سال به بالا، به اندازه یک نخود می باشد. با توجه به تغییر رنگ دندان ها بر اثر مصرف قطره آهن، بهتر است قطره را در عقب دهان بچکانید و پس از دادن قطره، به شیرخوار شیر یا آب بدهید (۱).





دستورات پخت غذایی

به یاد داشته باشید، شکر یا نمک به غذای کودکان اضافه نکنید. غذای خانگی اساساً ارزان تر و سالم تر و آسان تر است. انجماد در ظروف کوچک باید انجام شود، تا غذا به سرعت سرد شود. از میوه ها و سبزیجات فصلی تا حد امکان استفاده کنید، زیرا ارزان تر و خوشمزه تر هستند.



برای اندازه گیری مایعات جهت تهیه غذای کودک می توانید از راهنمای زیر استفاده کنید:
 ۱ قاشق غذاخوری = ۱۵ میلی لیتر
 ۱ قاشق چای خوری = ۵ میلی لیتر



۱. انواع فرنی و حریره

فرنی آرد برنج

- آرد برنج: ۲ قاشق مرباخوری سرصاف
- شکر: ۱ قاشق مرباخوری سرصاف
- شیر پاستوریزه: ۱۲۰ میلی لیتر (نصف لیوان معمولی)

ابتدا شیر را به مدت یک دقیقه بجوشانید. سپس در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. سپس آرد برنج (آرد گندم یا نشاسته) و شکر را به شیر افزوده روی شعله ملایم قرار دهید و مرتب آن را هم بزنید تا به قوام مناسب برسد و از قاشق نریزد. به این ترتیب شما ۱۲ تا ۱۵ قاشق مرباخوری فرنی درست می کنید که می توانید در چند وعده به شیرخوار بدهید.

در صورتی که افزایش وزن کودک شما مناسب و مطلوب نیست، می توانید در هنگام تهیه فرنی، نصف قاشق مرباخوری کره به آن اضافه کنید. اگر از شیر استریل یا با ماندگاری طولانی مدت استفاده می کنید، نیازی به جوشاندن این شیر نیست، ولی حواستان باشد، پس از باز کردن در بطری، حتماً آن را در یخچال نگهداری کنید و نهایتاً تا ۴۸ ساعت مصرف نمایید. در صورتی که به شیر پاستوریزه دسترسی ندارید و تنها می توانید از شیر تازه دام استفاده نمایید، حتماً آن را ۲۰ دقیقه بجوشانید و در حین جوشیدن، در ظرف را باز بگذارید و مرتب آن را هم بزنید تا املاح آن ته نشین نشود.

اگر فرنی را با شیر مادر تهیه می کنید، اول آرد را با یک قاشق مرباخوری سرصاف شکر و آب بپزید و وقتی قوام بیشتری پیدا کرد، از روی اجاق بردارید. سپس شیر مادر را به آن اضافه کنید تا قوام مناسب را پیدا کند. با توجه به اینکه حجم فرنی تهیه شده با مقدار مواد گفته شده، بیش از نیاز یک وعده شیرخوار می باشد، می توانید بقیه فرنی تهیه شده را که هنوز شیر مادر به آن اضافه نکرده اید، در یخچال بگذارید و هر بار هنگام استفاده، اندکی از آن را گرم کرده، سپس با شیر خود مخلوط نموده و به کودک بدهید.

حریره بادام

- مغز بادام شیرین متوسط: ۵ عدد
- آرد برنج: ۲ قاشق مرباخوری سرصاف
- شکر: نصف قاشق مرباخوری
- شیر پاستوریزه: ۱۲۰ سی سی معادل نصف لیوان معمولی

ابتدا مغز بادام ها را در آب جوش بخیسانید. پس از سه تا پنج ساعت پوست آن ها را بگیرید، کوبیده یا آسیاب کنید تا نرم شوند. سپس آرد برنج و شکر و بادام کوبیده را به شیر اضافه کرده و روی حرارت ملایم بگذارید و مرتب هم بزنید تا به قوام مورد نظر برسد. با این مقادیر، ۱۷ قاشق مرباخوری حریره بادام تهیه می شود.



۲. انواع پوره ها

پوره گوشت

- گوشت گوسفند، گوساله یا مرغ: به اندازه یک تخم مرغ
- پیاز: یک عدد کوچک
- کره: یک قاشق مرباخوری

گوشت را به تکه های خیلی کوچک خرد کنید و با پیاز کمی تفت بدهید. سپس آن را با مقداری آب بپزید. وقتی که جوش آمد بگذارید با حرارت ملایم کاملاً پخته شود. سپس گوشت پخته را با آب گوشت و کره نرم و له کنید و به کودک بدهید.



پوره سیب زمینی

- سیب زمینی زرد و سالم: یک عدد متوسط
- شیر پاستوریزه: ۵ قاشق غذاخوری برای ایجاد قوام مناسب در پوره
- کره: یک قاشق مرباخوری (یا دو قاشق مرباخوری روغن زیتون یا روغن مایع)

ابتدا سیب زمینی را با پوست کاملاً بشویید و با مقداری آب بپزید. سپس پوست آن را زمانی که هنوز گرم است جدا کنید. آن را رنده کرده و با کره و شیر مخلوط نمایید تا کاملاً نرم و یکنواخت شود. در صورتی که شیرخوار شما خوب وزن نمی گیرد، می توانید یک قاشق مرباخوری پودر بادام یا گردو، فندق، یا تخم مرغ پخته و رنده شده به پوره اضافه کنید. ترکیب نشاسته در سیب زمینی پخته و سرد شده تغییر می کند و در روده غیرقابل هضم می شود، به همین خاطر باید زمانی که هنوز گرم است از آن در تهیه پوره استفاده کنید. به جای سیب زمینی می توانید از هویج نیز برای تهیه پوره استفاده کنید.



پوره عدس و سیب زمینی

- عدس: ۴ قاشق مرباخوری
- سیب زمینی متوسط، پوست کنده و خرد شده به قطعات کوچک: ۱ عدد
- کره یا روغن مایع: یک قاشق مرباخوری

عدس را با ۳۰۰ میلی لیتر آب به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. سپس سیب زمینی را اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید، بپزد، تا زمانی که بافت غذا کاملاً نرم شود. اگر غذا سفت و



چسبناک شد، می‌توانید کمی آب به آن اضافه کنید. با استفاده از آبکش، آب اضافی غذا را بگیرید و آن را در یک ظرف دیگر نگه دارید. غذا را با کمک یک جفت قاشق مرباخوری و با استفاده از آب اضافه غذا و اندکی کره یا روغن مایع به صورت خمیر درآوردید. در صورت نیاز برای تنظیم قوام غذا، آب بیشتری به آن اضافه کنید.



پوره لوبیا سبز یا نخود فرنگی

• لوبیا سبز: ۴ عدد (یا نخود فرنگی ۲۰ عدد)

• کره: یک قاشق مرباخوری

ریشه های لوبیا سبز را بگیرید و آن ها را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید. سپس با کمی آب بپزید تا کاملاً پخته و بدون آب باشد. با پشت قاشق آن را له کرده و با کره مخلوط نموده و به شیرخوار بدهید.

روش تهیه سایر پوره سبزیجات، نیز مانند پوره لوبیا سبز است.



پوره گوشت و کدو حلوایی

• گوشت چرخ کرده گوساله یا گوسفند یا مرغ: ۶۰ گرم

• کدو حلوایی: ۲ تکه کوچک

• گوجه فرنگی: ۱ عدد

• پیاز: یک عدد کوچک

• کره: یک قاشق مرباخوری

گوشت چرخ کرده را با پیاز اندکی تفت دهید. سپس گوجه فرنگی رنده شده را به آن بیفزایید. کدو حلوایی را از پوست جدا کنید و آن را ریز کرده و همراه با کره به مایه اضافه کنید. سپس کل مواد را با پشت قاشق نرم و له کنید.



پوره سبزیجات

• نخود فرنگی: ۱۰ عدد

• کدو حلوایی: ۱ برش

• گلچ کلم بروکلی: ۵ عدد

• کره: ۱ قاشق مرباخوری

ابتدا نخود فرنگی را در آب بپزید. وقتی نیم پز شد، کدو حلوایی را به تکه های کوچک تقسیم

کرده و به آن اضافه کنید. کلم بروکلی را در دقایق آخر پخت به سبزیجات در حال پخت اضافه کنید. سپس کره را بیفزایید و همه مواد را با پشت قاشق نرم و له نمایید. می‌توانید در صورت امکان اندکی شیر مادر به پوره اضافه کنید.

پوره سیب زمینی با سبزیجات

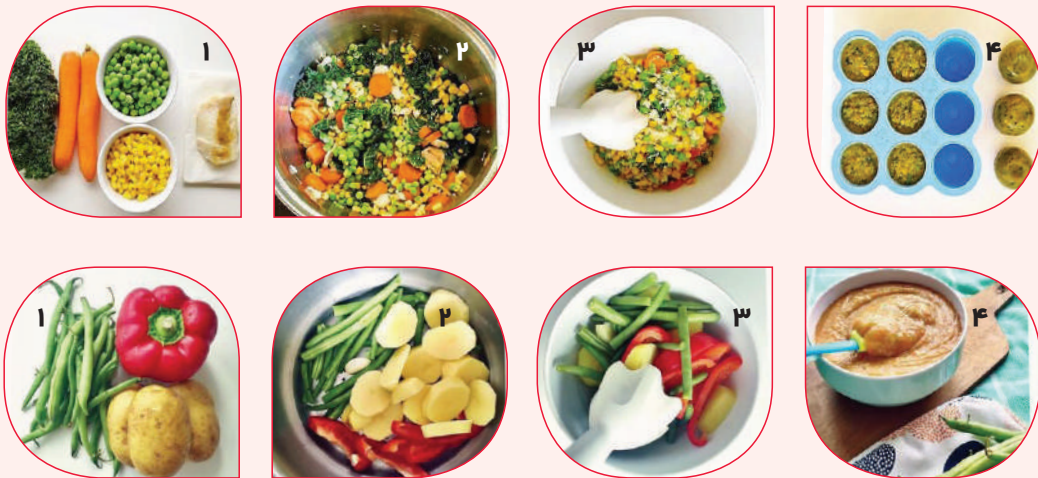
• سیب زمینی متوسط: ۲ عدد (یا یک عدد سیب زمینی و یک عدد هویج متوسط، پوست کنده و خرد شده)

• کلم بروکلی: ۵ عدد گلچ کوچک

• پیاز شسته و برش داده شده: یک عدد

• شیر پرچرب (در کودکان با وزن طبیعی برای مخلوط کردن، در کودکان با اضافه وزن یا چاق از شیر پاستوریزه معمولی استفاده شود)

سیب زمینی‌ها (و هویج) را در یک قابلمه آب جوش بپزید. کلم بروکلی را در ۵ دقیقه نهایی پخت، به قابلمه اضافه کنید. پس از پخت، سبزیجات را از آب خارج کنید و بروکلی را جدا گذاشته و سیب زمینی و هویج را با اضافه کردن اندکی شیر یا آب به صورت پوره و خمیری در آورید. تکه‌های کوچک پیاز را به پوره اضافه کنید. پوره را در یک ظرف ریخته و با بروکلی پخته تزئین نموده و سرو کنید. به جای کلم بروکلی و پیاز می‌توانید از فلفل دلمه‌ای و لوبیا سبز یا سایر سبزیجات استفاده کنید.



پوره میوه‌ها

- موز: نصف یک عدد
- گلابی: نصف یک عدد
- شلیل: ۲ عدد

میوه‌ها را پوست بکنید و در یک ظرف تکه تکه نمایید. سپس آن‌ها را کاملاً له کنید تا به شکل پوره در بیاید. پوره شما آماده است. شما می‌توانید از ترکیب سایر میوه‌ها با توجه به ذائقه کودک خود نیز برای تهیه پوره استفاده کنید. این پوره برای ساعات میان وعده کودک شما بسیار مناسب است.



خورشت (پوره) سیب و زردآلو

- سیب پوست کنده و ریز خرد شده: ۱ عدد
- زردآلوی خرد شده به قطعات کوچک: ۵ عدد
- آب: ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه: سیب و زردآلو را در یک قابلمه ریخته و آب را به آن اضافه کنید و بگذارید تا آب آن به تدریج و به آرامی بجوشد تا زمانی که میوه‌های آن نرم شوند. در صورت لزوم مقداری آب بیشتر به آن اضافه کنید تا خورشت خشک نشود. سپس همه مواد را به خوبی با هم مخلوط و له نمایید تا به شکل یک خمیر نرم در بیاید. غذای شما آماده است.



۳. انواع سوپ‌ها

سوپ سبزی



- گوشت گوسفند، گوساله یا مرغ: معادل یک تخم مرغ و در تکه‌های بسیار کوچک (یا ۲ قاشق غذاخوری سرپُر گوشت چرخ کرده)
- برنج یا آرد برنج: ۱ قاشق مرباخوری
- پیاز: یک عدد کوچک
- جعفری خرد شده: ۱ قاشق مرباخوری
- سیب زمینی: ۱ عدد متوسط
- هویج: ۱ عدد متوسط
- گوجه فرنگی: ۱ عدد متوسط
- کره: ۱ قاشق مرباخوری

ابتدا گوشت را با پیاز خرد شده کمی تفت داده و با ۲ لیوان آب (برای گوشت چرخ کرده کمتر) بگذارید بپزد. سپس هویج و سیب زمینی را کاملاً ریز کرده و همراه برنج به سوپ اضافه کنید. بگذارید نیم ساعت روی شعله بماند و سپس گوجه فرنگی رنده شده و کره را داخل سوپ بریزید. پس از این که چند جوش زد و به قوام مناسب مانند ماست رسید، از روی شعله بردارید.

سوپ جو



سوپ جو نیز مانند سوپ سبزی تهیه می‌شود. در این سوپ به جای برنج یا آرد برنج، از یک قاشق غذاخوری بلغور جو یا جو پرک شده استفاده کنید.

سوپ کرفس یا کدو حلوائی

مانند سوپ سبزی تهیه می‌شود، ولی به جای هویج از یک ساقه کرفس خرد شده یا چند تکه کدو حلوائی یا کدو خورشتی استفاده کنید.

سوپ هویج (برای همه خانواده)

- روغن نباتی: ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز کوچک، ریز خرد شده: ۱ عدد
- هویج بزرگ، پاک کرده و خرد شده یا رنده شده: ۵ عدد
- آب: ۵۰۰ میلی لیتر
- جوز هندی رنده شده: نصف قاشق چایخوری
- سیب زمینی بزرگ، پوست کنده و خرد شده به قطعات کوچک: ۱ عدد
- شیر پرچرب: حدود ۱۵۰ میلی لیتر

روغن را در یک قابلمه بزرگ ریخته و روی حرارت بگذارید. پیاز را به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت ۵ دقیقه روی حرارت ملایم نرم شود. سپس هویج رنده شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید و سپس در قابلمه را بگذارید. به مدت ۵ دقیقه بگذارید این مایه بپزد و هر از گاهی آن را هم بزنید. سپس آب و جوز هندی را به قابلمه اضافه کنید و بگذارید تا به جوش بیاید. سپس سیب زمینی خرد شده را به مواد اضافه کنید در ظرف را گذاشته و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات نرم

شوند، آهسته بجوشد. سپس مواد پخته شده را از قابلمه خارج کرده و با کمک قاشق، کاملاً با هم مخلوط، له و نرم نمایید. دوباره مخلوط را به قابلمه برگردانیده و به آن شیر اضافه کنید تا به شکل سوپ صاف و یکدست در بیاید. در طول مدت نیز مواد را مرتباً هم بزنید و حرارت بدهید. این سوپ را می‌توانید با یک تکه نان با کره یا مارگارین سرو کنید.

سوپ عدس

- گوشت گوسفند، گوساله یا مرغ: معادل یک تخم مرغ و در تکه‌های بسیار کوچک (یا ۲ قاشق غذاخوری سرپُر گوشت چرخ کرده)
- آرد برنج: ۱ قاشق مرباخوری
- پیاز: یک عدد کوچک
- عدس: ۱ قاشق مرباخوری



- سبزی خرد شده (گشنیز یا جعفری): ۱ قاشق غذاخوری
 - گوجه فرنگی: ۱ عدد متوسط
 - کره: ۱ قاشق مرباخوری
- ابتدا گوشت و عدس را بپزید. آرد برنج را با کمی کره تفت دهید و به سوپ اضافه کنید. پس از آن که همه مواد پخته شد، بقیه کره و گوجه فرنگی رنده شده و سبزی را داخل سوپ بریزید، صبر کنید تا چند جوش بزند و کاملاً به غلظت لازم برسد.

۴. انواع آش

آش ماش و عدس

- گوشت تکه‌ای: معادل یک عدد تخم مرغ (یا ۲ قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده)
- ماش: ۱ قاشق مرباخوری
- عدس: ۱ قاشق مرباخوری
- برنج: ۱ قاشق مرباخوری



- پیاز: ۱ عدد کوچک
 - سبزی آش (شوید، جعفری، گشنیز و تره): ۱ قاشق غذاخوری
 - کره: ۱ قاشق مرباخوری
- عدس و ماش را بپزید. سپس گوشت را با کمی پیاز و آب بپزید. سپس برنج را به آن اضافه کنید. وقتی جا افتاد، سبزی و کره را به آش اضافه کنید. پس از چند دقیقه جوشیدن، حبوبات پخته شده را هم اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند.

آش لوبیا و عدس

مانند آش ماش و عدس می‌توانید تهیه کنید. فقط به جای ماش از یک نوع لوبیا (سفید، قرمز یا چیتی) استفاده می‌شود. حواستان باشد، حبوبات آش باید کاملاً پخته شوند که با پشت قاشق بتوانید له و نرم کنید. می‌توانید برای خوشمزه‌تر کردن آش، دو قاشق غذاخوری ماست یا چند قطره آب نارنج یا آب لیموی تازه اضافه کنید.



۵. انواع خوراک و خورشت

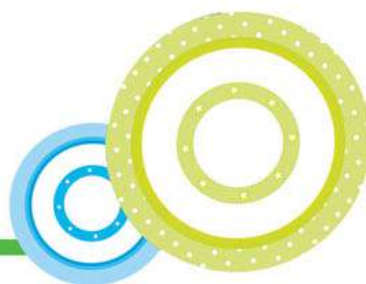
عدس خامه‌ای و سبزیجات

- روغن نباتی: ۱ قاشق مرباخوری
 - پیاز کوچک، پوست کنده و ریز خرد شده: ۱ عدد
 - هویج کوچک، تمیز شده و رنده یا خرد شده: ۱ عدد
 - ۱۰۰ عدس قرمز دو نیم شده: ۱۰۰ گرم (۸ قاشق مرباخوری)
 - آب: ۲۰۰ میلی لیتر
 - ماست پرچرب طبیعی: یک بسته کوچک
- ابتدا، روغن را حرارت دهید و پیاز را به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت پنج دقیقه پیاز نرم شود. سپس، هویج و عدس را به آن اضافه کنید. آب را افزوده، مواد را هم زده و بگذارید تا بجوشد. در قابلمه را بگذارید، حرارت را کم کرده و بگذارید غذا به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد. به طور مداوم غذا را هم بزنید. در صورت نیاز اندکی آب به غذا اضافه کنید. مایه اندکی سفت می شود، اما نباید خشک باشد. وقتی عدس کاملاً نرم شد. قابلمه را از روی اجاق بردارید و مواد را در ماست کاملاً هم بزنید. در صورت نیاز می توانید آن را کاملاً له و خمیری نموده و با برنج سفید پخته شده سرو کنید.
- برای ایجاد تنوع می توانید، یک عدد سینه مرغ کوچک را پوست کنده و به تکه های کوچک در آورید به روغن و پیاز در ابتدای پخت غذا اضافه کنید.

ماهی سالمون یا قزل آلا و پای سیب زمینی

- فیله ماهی قزل آلا بدون پوست: ۱۰۰ گرم
 - سیب زمینی متوسط، پوست کنده و خرد شده: ۲ عدد
 - شیر پرچرب: ۶ قاشق مرباخوری
- ماهی را در یک قابلمه گذاشته و روی آن شیر بریزید. ماهی را با حرارت ملایم بپزید. با چنگال ماهی را تست کنید تا زمانی که چنگال به راحتی داخل گوشت ماهی فرو برود. ماهی پخته را از شیر خارج کنید. ولی شیر را برای سیب زمینی در مرحله بعد نگه دارید. سیب زمینی ها را در قابلمه دارای آب جوش بگذارید به مدت ده دقیقه روی حرارت بماند، تا زمانی که نرم شوند. سیب زمینی ها را پس از پخت از آب خارج کرده و با شیر باقیمانده از پخت ماهی به صورت خمیری و پوره در آورید. در صورت نیاز کمی شیر بیشتر به آن اضافه کنید تا به قوام مورد نظر برسید. ماهی را به تکه های کوچک و برش های نازک در آورده و به سیب زمینی اضافه کنید یا این که می توانید به طور جداگانه آن را سرو کنید.

1. McDonald. J. Dentistry for child and adolescent 10th ed ed2016.
2. Mahan LK, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process: Elsevier Health Sciences; 2016.
3. NHS Health Scotland. Fun First Food, An easy guide to introducing solid foods: NHS Health Scotland; 2014.
4. Luxembourg Ministry of Health. Feeding your baby (0–12 months). 2nd edition ed: Luxembourg Ministry of Health conjointly 2015.
5. Gamba Ryan. California Infant Feeding Guide 2016. In: WIC CBCAtC, editor.: California Department of Public Health; 2016.
6. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. Feeding guidelines for infants and young toddlers: a responsive parenting approach. Nutrition Today. 2017;52(5):223–31.
7. USDA. Child and Adult Care Food Program (CACFP), Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks. In: Service FaN, editor. 2017.
8. American Academy of Pediatrics. AAP group offers advice to reduce infants' exposure to arsenic in rice. AAP News. 2014;35(11):13–.
9. Leung A, Otley A, Society CP, Nutrition, Committee G. Concerns for the use of soy-based formulas in infant nutrition. Paediatrics & child health. 2009;14(2):109–13.
10. WIC. Infant Nutrition and Feeding, a guide for use in the WIC and CFS programs. Complementary Foods. U.S. Department of Agriculture policy2009. p. 101–30.
11. Butte N, Cobb K, Dwyer J, Graney L, Heird W, Rickard K. The start healthy feeding guidelines for infants and toddlers. Journal of the American Dietetic Association. 2004;104(3):442–54.
12. Hauk L. Early Peanut Introduction and Prevention of Peanut Allergy in High-Risk Infants: Consensus Communication. American family physician. 2016;93(1):61–2.



شروع به هنگام تغذیه تکمیلی علاوه بر فراهم نمودن
زمینه مساعد برای ایجاد تجربیات جدید در شیرخوار،
سبب رشد و نمو مناسب در کودک می شود.



انتشارات اندیشه ماندگار

۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622-7007-04-8



9 786227 007046