



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

مرکز بهداشت شماره ۲ شهرستان مشهد

تغذیه

تکمیلی در کودکان



واحد سلامت خانواده و جمعیت - تغذیه

سال ۱۳۸۷

۵- اضافه کردن انواع سبزیجات (برای کودکان زیر یکسال اسفناج استفاده نگردد) به غذای کودک

مغذی نمودن غذای کودک با سواده غذایی ارزان قیمت

۱- **تخمه خربزه** : بایستی تخمه خربزه را سرتفت داده و خوب کوبیده و در یک لیوان آب حل کرده و بجوشانیم تا مغز تخمه کاملاً باز شود سپس آن را از صافی عبور داده و به غذای کودک اضافه نماییم .

۲- **ارزن پوست گرفته** : بایستی ارزن پوست گرفته را شسته و سپس با کمی آب بپزیم و به غذای کودک اضافه نمائیم .

۳- اضافه نمودن **رشته فرنگی** ، **بلغور گندم** یا **بلغور جو** بجای برنج به سوپ کودک

۴- اضافه نمودن **کتجد** کوبیده شده به غذای کودک

۵- اضافه نمودن **مللی** یا **ملک** (عدس سنگ) به غذای کودک : بایستی ملک را به مدت چند ساعت خیسانده و بعد آن را کمی تفت داده و سپس کوبیده و به غذای کودک اضافه نماییم .

مادری می تواند در تغذیه کودک خود موفق باشد که :

۱- احساس استقلال کودک را در خوردن غذا برآورده کند کودک در سن ۱۰-۱۲ ماهگی موقعی که می تواند قاشق به دست گیرد می خواهد در غذا خوردن خود شرکت کند و باید به او این اجازه داده شود .

۲- ذائقه او را به انواع غذاها عادت دهید .

۳- اگر در شروع تغذیه تکمیلی ، شیر خوار به غذای بخصوص بی میلی نشان داده ، نباید پافشاری کرد . می توان برای یک یا دو هفته آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کرد .

۴- هرگز به زور کودک را وادار به خوردن غذا ننمائید . یکی از عواملی که باعث عادات بد غذایی کودک در سنین بالاتر می شود ، همین مساله می باشد .

۵- در هنگام تغذیه کودک محیطی ، سرشار از محبت و صمیمت و به دور از جنجال فراهم کنید

۶- سفره غذا را در شرایط مناسبی که خاطره دلپذیری ایجاد

۴- سپس حبوبات و غلات را به خوبی آسیاب و از الک بسیار ریز رد کنید .

۵- آرد حاصل را می توان در ظرف دربسته و در محل خشک به مدت ۴ ماه نگهداری کرد .

این آرد منبع بسیار خوبی از پروتئین و انرژی است و می توان در تهیه انواع سوپ و یا به صورت فرنی با استفاده از شیر یا آب بکار برد .

روش تهیه بودر جوانه غلات و حبوبات

غلات (مانند گندم) و حبوبات (مانند عدس و ماش) را بعد از پاک کردن و شستن ، به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کرده و سپس آب آن را خالی کرده و به صورت غیر فشرده ، در یک ظرف ریخته و روی ظرف را با یک پارچه بپوشانید هر ۷-۸ ساعت یکبار محتویات ظرف را خیس کرده تا جوانه زدن شروع شود و بعد از گذشت حدود ۲ روز می توان از جوانه برای تهیه سوپ استفاده کرد جوانه ها را می توان حدود یک هفته در یخچال نگهداری کرد . دقت شود تا جوانه قبل از سبز شدن استفاده شود .

روش تهیه عصاره استخوان :

اضافه کردن عصاره استخوان گوسفند به غذای کودک باعث افزایش املاح و مغذی کردن غذا می شود برای تهیه عصاره استخوان قلم گوسفند را به مدت چند ساعت در آب جوشانده و عصاره بدست آمده را می توان برای مدت ۲ ماه در فریزر یا برای سه روز در یخچال نگهداری کرد .

روش مقوی نمودن غذای کودک :

اضافه نمودن روغن و کره به غذای کودک

روش مغذی کردن غذای کودک :

۱- اضافه کردن حتی الامکان مقداری گوشت یا عصاره استخوان به غذای کودک (گوشت سفید مثل گوشت مرغ ارزش غذایی بیشتر از گوشت قرمز دارد)

۲- افزودن شیر به سوپ یا پوره کودک

۳- افزودن تخم مرغ آب پز به غذای کودک به صورت رنده شده (برای کودکان زیر یکسال فقط زرده)

۴- اضافه کردن نخود ، لوبیا و عدس کاملاً پخته شده و له شده یا آرد آنها بعد از ۹ ماهگی به غذای کودک

مادر گرامی :

داشتن فرزند سالم آرزوی هر مادر و پدری است و رسیدن به این آرزو مستلزم مراقبت‌های لازم و رعایت اصول بهداشتی به ویژه در تغذیه کودک می باشد .

مادر عزیز، شیر مادر بهترین غذایی است که خداوند برای شیرخوار قرار داده است و هیچ غذا یا نوشیدنی دیگری جای شیر مادر را نمی گیرد زیرا تمام مواد لازم را برای رشد مناسب شیرخوار دارد شیر مادر به تنهایی تا سن ۶ ماهگی تمام احتیاجات شیرخوار حتی آب مورد نیاز او را تامین می کند .

بعد از ۶ ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار فقط با شیر مادر برآورده نمی شود ، هر چند که شیر مادر دارای مواد غذایی است که برای کودک ضروری بوده و از هیچ منبع غذایی دیگری قابل دریافت نمی باشد ، بنابراین برای کامل شدن نیازهای تغذیه ای کودک پس از ۶ ماهگی ، لازم است که علاوه بر شیرمادر غذاهای نیمه جامد را برای او شروع کرد .

بنابراین تغذیه تکمیلی دوره ای است که شیرخوار علاوه بر شیر مادر از غذاهای دیگر نیز استفاده می کند و این دوره تا پایان شیر دهی (۲ سالگی) ادامه می یابد .

این غذاها به این دلیل مورد استفاده قرار می گیرد که مکمل شیر مادر بوده ، نیازهای تغذیه ای اضافه کودک را برآورده ساخته و سرانجام راهی است برای دریافت غذای خانواده .

به خاطر بسپارید .

۱-زود شروع کردن غذای کمکی باعث کاهش شیر مادر که منبع اصلی غذای شیر خوار است می شود

۲-زود شروع کردن غذای کمکی باعث عفونت و ایجاد حساسیت در نتیجه افت رشد کودک خواهد شد .

۳-دیر شروع کردن غذای کمکی باعث کاهش رشد کودک می شود

۴-تا قبل از یکسالگی ابتدا شیر مادر و بعد غذای کمکی . بعد از یکسالگی اول غذای کمکی و بعد شیر مادر به کودک داده شود

برای شروع تغذیه تکمیلی به این نکات

توجه فرمائید .

۱-در هنگام شروع تغذیه تکمیلی امکان دارد کودک غذا را از دهان بیرون دهد که این به دلیل عادت نداشتن به غذاهای جامد بوده و نشانه عدم علاقه کودک به غذا نمی باشد .

۲-مواد غذایی از نظر مقدار و نوع باید به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شود مثلاً روز اول از یک قاشق مرباخوری شروع کرده و روز دوم ۲ قاشق، روز سوم ۳ قاشق، روز چهارم ۴ قاشق، روز پنجم ۸ قاشق و روز ششم و هفتم ۱۰ قاشق مرباخوری .

۳-از یک نوع غذای ساده شروع کنید و به تدریج به مخلوطی از چند غذا تغییر دهید

۴-ببین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵ تا ۷ روز فاصله لازم است که شیر خوار به غذای اول عادت کند و بعد غذای جدید به او داده شود .

۵-غذاها را ابتدا کمی غلیظتر از شیر مادر تهیه کنید و به مرور زمان به غلظت آن بیفزایید .

۶-غذا را با قاشق و مایعات را با لیوان یا استکان به شیرخوار بدهید .

۷-موقعی که غذای جدیدی را شروع کردید، غذای قبلی را هم ادامه دهید .

۸-از اضافه کردن نمک و ادویه به غذای کودک زیر یکسالپرهیز نمایید .

۹-همزمان با شروع غذای کمکی می توان از آب شرب مطمئنی برای بر طرف کردن نیاز کودک استفاده نمود

۱۰-تغذیه با بطری و استفاده از پستانک سلامت کودک شما را به خطر می اندازد .

۱۱-مصرف انواع توت و توت فرنگی، گیلان و آلبالو، کیوی، خربزه، اسفناج، سفیده تخم مرغ، شیر گاو، عسل، بادام زمینی، شکلات، میگو، ماهی، نوشابه، قهوه، سوسیس، کالباس به دلیل حساسیت در سال اول توصیه نمی شود .

جگونگی شروع غذای کمکی :

جهت شروع غذای کمکی به پشت کارت رشد (کارت واکسیناسیون) کودک مراجعه شود .

دستهای خود را قبل از تغذیه کودک بشویید

دستور تهیه چند نوع غذای کمکی

حریره بادام .

آرد برنج	۱ قاشق غذا خوری
شکر	۱ قاشق مرباخوری
شیر	۱/۵ لیوان
بادام	۳ عدد

ابتدا بادام ها را ۳ ساعت در آب جوش خیس کرده و سپس پوست آن را گرفته و پودر کنید پودر بادام را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده و داخل شیر جوشیده بریزید و روی حرارت ملایم آترا بهم بزنید تا به قوام بیاید .

پوره سیب زمینی:

سیب زمینی :	۲ عدد خیلی کوچک
شیر	نصف لیوان
کره	یک قاشق مرباخوری

ابتدا سیب زمینی را شسته و با پوست بپزید سپس پوست آن را کنده و با گوشت کوب نرم نمائید و با شیر جوشانده شده و کره حرارت دهید .

پوره هویج ، کدو حلوایی نیز مانند پوره سیب زمینی درست می شود .

روش تهیه آرد مخلوط غلات و حبوبات تفت داده

نسبت این مخلوط ۲ به ۱ یعنی ۴ قسمت غلات (برنج یا گندم) بعلاوه ۲ قسمت حبوبات (لوبیا یا نخود) است .
۱-غلات و حبوبات را تمیز کرده و بشویید
۲-حبوبات را در داخل ماهی تابه و روی شعله ملایم به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه تفت دهید .

۳-غلات را نیز به همین منوال به طور جداگانه و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه تفت دهید