



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

# اولین خوشمزه‌های هیجان‌انگیز

راهنمای ساده شروع غذای کمکی برای کودکان ۶ تا ۱۲ ماه



بسم الله الرحمن الرحيم

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



عنوان و نام پدیدآور: اولین خوشمزه‌های هیجان‌انگیز (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: فیبا  
 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 هیجان‌انگیز 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: ۰۹۱۲۳۵۲۶۲۱۳





|    |                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۵  | مقدمه                                                                                                |
| ۶  | 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؟                       |
| ۷  | چطور بفهمم چه زمانی کودکم آماده شروع غذای کمکی است؟                                                  |
| ۸  | اگر غذای کمکی زودتر یا دیرتر از زمان توصیه شده، آغاز شود، چه مشکلی پیش خواهد آمد؟                    |
| ۹  | 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؟ |
| ۱۰ | کودکم چه غذایی بخورد؟                                                                                |
| ۱۰ | ۱. نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و سایر غذاهای نشاسته ای                                            |
| ۱۰ | ۲. میوه ها                                                                                           |
| ۱۰ | ۳. سبزیجات                                                                                           |
| ۱۱ | 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؟                                                   |
| ۱۲ | برای شروع تغذیه تکمیلی به چه وسایلی نیاز دارم؟                                                       |
| ۱۳ | چگونه غذای بهداشتی تهیه کنیم؟                                                                        |
| ۱۵ | شروع کنیم                                                                                            |
| ۱۶ | چگونه به کودکم غذا بدهم؟                                                                             |
| ۱۶ | غذای کمکی مناسب چه ویژگی هایی دارد؟                                                                  |
| ۱۶ | چه وقت، چه مقدار و چند دفعه                                                                          |
| ۱۶ | غذاهای اولیه                                                                                         |
| ۱۸ | حرکت به جلو                                                                                          |
| ۱۸ | وعده های غذایی بیشتر                                                                                 |
| ۱۸ | مقوی و مغذی کردن غذا                                                                                 |
| ۲۱ | معرفی بافت و قوام مختلف غذاها به کودک                                                                |

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

## 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 بر اساس 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؟

بر اساس 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، شیر مادر 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 هم زمان 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 ننگه‌داری 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 سن‌تر 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 طولانی تراز 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 فراورده‌های 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 بی‌میلی 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 داریم؟

بهتر 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 بشوید.
- مطمئن شوید مکانی که غذا آماده می شود، کاملاً پاکیزه و تمیز است. حیوانات خانگی را از محل آماده سازی غذا دور نگهدارید.



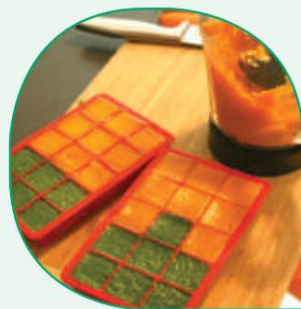
۴ نکته در  
ایمنی غذا



- 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 بشوید، 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 پیش‌بند 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، صبر 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 بلعد 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.

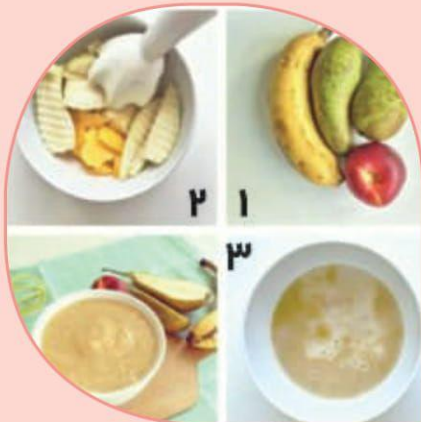


### غذاهای اولیه

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 سبزی‌های 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.**

**روش‌های زیر برای مقوی کردن غذای کودک توصیه می‌شود.**



۱. غذاها را با آب کم بپزید. بعد از پخت، تکه‌های جامد غذا مانند گوشت و حبوبات، سیب زمینی و سبزی‌ها 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 می‌توانید 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 می‌دهد. با این کار بلع غذا برای کودک آسان‌تر نیز می‌شود. 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 می‌شود، کمی کره بمالید.

۵. میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. غذاهای شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می‌تواند جایگزین غذاهای اصلی و حتی شیر مادر شده و به دلیل دارا نبودن ریز مغذی‌ها سبب سوءتغذیه در کودک می‌شود.

۶. مغزها مانند گردو، بادام و پسته دارای انرژی و پروتئین و ریزمغذی‌های 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                  | <p>شیر مادر بر اساس تقاضای کودک در طول شبانه روز + یکی از موارد زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فرنی آرد برنج</li> <li>• حریره بادام یا هرگونه حریره محلی</li> <li>• پوره سیب زمینی با کره یا روغن زیتون</li> <li>• آب جوشیده سرد شده</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| ناهار یا شام            | <p>شیر مادر بر اساس تقاضای کودک + یکی از موارد زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• کته با آب مرغ یا گوشت همراه با یک تکه گوشت قرمز یا مرغ کاملاً پخته و ریز شده</li> <li>• تخم مرغ پخته (کاملاً سفت) له شده با شیر یا اندکی کره</li> <li>• سوپ با گوشت و سبزیجات</li> <li>• آب جوشیده سرد شده</li> </ul> |
| میان وعده<br>صبح یا عصر | <p>شیر مادر بر اساس تقاضای کودک در طول شبانه روز + یکی از موارد زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فرنی</li> <li>• شیربرنج</li> <li>• پوره میوه یا میوه های نرم و رسیده</li> <li>• بیسکویت ساده یا یک تکه نان از ۹ ماهگی به بعد</li> <li>• ماست</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |

