



راهنمای تغذیه تکمیلی کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه

تغذیه با شیر مادر به تنهایی تا پایان شش ماه اول تولد کودک نیازهای تغذیه ای شیرخوار را تامین می کند اما پس از پایان شش ماهگی باید علاوه بر شیر مادر، کودک با غذاهای دیگر نیز تغذیه شود تا همه نیازهای او به مواد مغذی تامین گردد. باید دقت نمود تا قبل از یک سالگی هنوز شیر مادر برای کودک غذای اصلی بوده و در هر وعده غذایی می بایست کودک ابتدا با شیر مادر تغذیه شود و سپس به او غذای کمکی داد. تغذیه تکمیلی علاوه بر تامین مواد مغذی کافی برای رشد کودک فواید دیگری از جمله کمک به تکامل جویدن، بوجود آمدن عادات صحیح غذایی و آشنا شدن کودک با غذای خانواده دارد.

نکات مهم در تغذیه تکمیلی کودکان

- از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کنید و به تدریج مخلوطی از چندین ماده غذایی به کودک بدهید.
- بین اضافه کردن مواد غذایی جدید ۳ تا ۵ روز فاصله باشد تا اگر کودک به ماده غذایی حساسیت داشته باشد مشخص شود.
- در صورتی که کودک به خوردن غذایی جدید تمایل نداشته باشد پافشاری نکنید بلکه آن غذا را حذف کرده و ۲ تا ۳ روز بعد مجدداً امتحان کنید. (تا ۱۰ بار می توانید معرفی این غذا را امتحان کنید تا کودک بپذیرد).
- غلظت و قوام غذای کمکی باید متناسب با سن شیر خوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای کمکی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده اما به تدریج بر حسب سن شیرخوار غلظت غذا افزایش می یابد به طوری که به تدریج غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر می یابد.
- با شروع غذای کمکی، دادن آب جوشیده سرد شده به دفعات و حجم مورد علاقه شیرخوار لازم است.
- اگر کودک به ماده غذایی خاصی آلرژی دارد باید از برنامه غذایی شیرخوار حذف و جایگزین مناسب استفاده شود.
- از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن استفاده شود. ظرف غذای کودک مجزا باشد.
- نکات بهداشتی در مراحل آماده سازی، تهیه و طبخ غذا رعایت شود.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد. به زور به کودک غذا داده نشود.
- قطره آد (AD) از ۳ تا ۵ روزگی و قطره آهن از زمان شروع غذای کمکی باید مطابق توصیه واحد بهداشتی روزانه به شیرخوار داد شود.

برنامه غذایی کودک در ۶ تا ۸ ماهگی

- هر چقدر شیرخوار می خواهد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر مادر تغذیه شود. به عنوان اولین ماده غذایی از غلات مانند آرد برنج به شکل فرنی استفاده شود. فرنی از ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری در روز شروع و این میزان را بتدریج افزایش دهید. (بعد می توانید گاهی فرنی را با شیربرنج یا حریره بادام یا حریره های محلی غلیظ جایگزین نمایید).
- پس از معرفی غلات می توان پوره یا شکل نرم شده گوشت ترجیحاً گوشت گوسفند یا مرغ را برای کودک شروع کنید و سایر انواع گوشت ها مثل ماهی یا گوشت پرندگان را هم بعداً می توانید به عنوان تنوع غذایی استفاده کنید.
- بعد از تحمل غلات و گوشت، پوره میوه ها مثل پوره موز یا سیب (بدون اضافه کردن شکر) و پوره سبزیجات مثل پوره سیب زمینی یا هویج را به شیرخوار معرفی کنید. اکنون می توانید از دو یا چند ماده غذایی مانند میوه، سبزی، گوشت، غلات پوره ترکیبی یا سوپ تهیه و به شیرخوار بدهید.
- غذاهای بعدی شامل: تخم مرغ کاملاً پخته (سفیده و زرده) - ماست و پنیر پاستوریزه کم نمک - اضافه کردن حبوباتی مانند عدس و ماش به سوپ کودک (حبوبات قبل از مصرف خیسانده و آبش دور ریخته شود).
- ۱ تا ۲ میان وعده غذایی مانند پوره سبزیجات (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوه ها (موز) بین وعده های اصلی در روز بر حسب اشتهای شیرخوار به او داده شود.

برنامه غذایی کودک در ۹ تا ۱۱ ماهگی

- هر چقدر شیرخوار می خواهد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر مادر تغذیه شود.
- به شیرخوار هر روز ۳ تا ۴ وعده غذا داده شود.
- هر روز می توان برحسب اشتهای شیرخوار بین وعده های اصلی ۱ تا ۲ میان وعده غذایی مانند هویج پخته، میوه رسیده به او داد.
- میزان غذای شیرخوار را می توانید به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش دهید.
- علاوه بر غذاهای معرفی شده در سن ۶ تا ۸ ماهگی، غذاهایی که له شده و ریزشده بصورت تکه تکه و غذاهای انگشتی که کودک بتواند با دستش بگیرد به کودک بدهید مثل: تکه های خوب پخته شده و ریز شده انواع گوشت - تکه های تخم مرغ پخته - ماکارونی پخته شده.
- سبزی های سبز تیره یا زرد و نارنجی مثل: اسفناج، چغندر، گوجه فرنگی، هویج، مرکبات، کدو حلوای در برنامه غذایی کودک استفاده شود.

غذاهای نامناسب و ممنوع برای کودک زیر یکسال

- از دادن شیر گاو به شیرخوار زیر یکسال (بجز برای تهیه فرنی یا حریره بادام یا شیر برنج) خودداری شود.
- از دادن عسل به کودک زیر یکسال (بدلیل خطر بوتولیسم) اجتناب شود.
- نمک و ادویه به غذای کودک اضافه نشود و نیز غذاهای کنسروی بدلیل داشتن نمک و ادویه زیاد در تهیه غذای کودک استفاده نشود.
- از دادن ماست و پنیر غیر پاستوریزه خودداری گردد.
- از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلان به دلیل احتمال خفگی به کودک خودداری شود. (از مغزها می توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود).
- از چای حتی برای نرم کردن غذای شیرخوار استفاده نشود چون باعث کاهش جذب مواد مغذی از جمله آهن و کم خونی می گردد.



طرز تهیه چند نوع غذای کمکی

فرنی: ۲ قاشق مرباخوری سرصاف آرد برنج را در ۱ لیوان شیر حل کرده و به آن ۱ قاشق مرباخوری سرصاف شکر افزوده روی شعله ملایم گاز قرار داده آرام آرام بهم می زنیم تا غلیظ شود.

حریره بادام: ۳ عدد بادام درختی را در آب خیس کرده پوستش را گرفته و پودر گردد (معادل ۱ قاشق مرباخوری پودر بادام). سپس با ۲ قاشق مرباخوری سرصاف آرد برنج و ۱ قاشق مرباخوری سرصاف شکر و ۱ لیوان شیر مخلوط نموده مانند فرنی روی شعله کم غلیظ شود.

پوره گوشت: مقدار کمی گوشت مرغ یا گوسفند را بپزید با پشت قاشق له کنید. برای بهبود طعم می توانید از آب لیمو استفاده کنید.

پوره سبزیجات: سیب زمینی یا هویج یا هر سبزی دیگر را کاملا شسته بعد از پختن له کرده و با کمی کره یا روغن مایع و شیر مخلوط کرده و گرم شود.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان"