



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

راهنمای تغذیه کودکان زیر ۶ سال



معاونت امور بهداشتی
گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

سال ۱۳۸۸



راهنمای تغذیه کودکان زیر ۶ سال

گروه هدف: مادران دارای کودک زیر ۶ سال

تهیه و تنظیم: دکتر سید کاظم شاهزاده فاضلی، فرشته فزونی، زهرا کرمی،

سحر اسماعیلی دورانی

زیر نظر: دکتر علی رمضانخانی، معاون بهداشتی دانشگاه

ناشر: معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

شهید بهشتی

چاپ اول: ۱۳۸۸

فهرست

۱	مقدمه
۲-۶	تغذیه شیر خواران تا ۶ ماهگی
۷-۱۷	تغذیه تکمیلی (پایان ۶ ماهگی تا ۱۲ ماهگی)
۱۸-۲۱	تغذیه کودکان ۱ تا ۲ ساله
۲۲-۲۵	تغذیه کودکان ۳ تا ۶ ساله
۲۶	منابع

مقدمه

یکی از ویژگیهای مهم کودکی رشد و نمو مداوم است و تغذیه مناسب و مراقبت کافی از او نقش اساسی در رشد و تکامل مطلوب کودک دارد. در ۶ ماه اول زندگی تغذیه انحصاری با شیر مادر و مصرف قطره مولتی ویتامین یا قطره آ+د تمام نیازهای ضروری کودک را تامین می کند و شیر خوار نیاز به مصرف هیچ ماده غذایی و حتی آب ندارد.

زود شروع کردن تغذیه تکمیلی به دلیل آماده نبودن دستگاه گوارش شیر خوار برای پذیرش غذاهایی غیر از شیر مادر و هم چنین تهیه غیر بهداشتی غذا، امکان ابتلا به عفونت را ایجاد نموده و منجر به توقف رشد کودک می شود. از طرف دیگر سبب کمتر مکیدن پستان مادر شده و تولید شیر مادر کاهش می یابد.

بعد از پایان سن ۶ ماهگی نیازهای تغذیه ای کودک تنها با خوردن شیر مادر تامین نمی شود و باید علاوه بر شیر مادر به کودک غذای کمکی نیز داده شود.

شیر خواران از ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی در معرض بیشترین خطر کمبودهای تغذیه ای و تاخیر رشد قرار دارند که علت عمده آن ناآگاهی تغذیه ای والدین است.

شروع تغذیه تکمیلی دوره بسیار حساسی برای ایجاد عادات صحیح غذایی و آمادگی کودک برای پذیرش غذای خانواده بعد از یک سالگی می باشد و مادران باید با صبر و حوصله غذا خوردن را به شیر خوار یاد دهند.

تغذیه شیر خوار در ۶ ماه اول زندگی



راهنمای تغذیه در ۶ ماه اول زندگی

شیر مادر از لحاظ تغذیه ای برای شیرخوار کامل است و تمام مواد مغذی مورد نیاز کودک را برایش فراهم می کند. شیرخوار در شش ماه اول زندگی نیاز به مصرف هیچ گونه ماده غذایی و حتی آب ندارد. البته مصرف قطره مولتی ویتامین و یا آ + د ضروری است و در شرایط بیماری مصرف دارو نیز اشکالی ندارد.

نکات مهم درباره تغذیه با شیر مادر

- شیردهی باید بلافاصله بعد از تولد شروع شود و حتما شیر آغوز به نوزاد داده شود.
- آغوز یا شیرروزیهای اول تولد که زرد رنگ و غلیظ است بسیار مغذی و حاوی مواد مفید وارزنده است و اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک علیه بیماریهای عفونی است.
- در ابتدا شیر مادر کم است ولی مکیدن مکرر پستان توسط نوزاد باعث زیاد شدن شیر مادر می شود.
- تغذیه با شیر مادر در هر ساعت از شب یا روز که شیرخوار احساس نیاز کند باید انجام شود.
- به شیرخواری که شیر مادر می خورد نباید با بطری شیر بدهیم زیرا باعث کم شدن شیر مادر می شود.
- بهترین راه برای اطمینان از کفایت شیر مادر کنترل مرتب وزن و توجه به منحنی رشد کودک می باشد.
- کودکی که به میزان کافی شیر مادر نخورد مقدار دفع ادرارش کم می شود.
(کمتر از ۶ تا ۸ بار به صورت کهنه کاملاً خیس در ۲۴ ساعت)

- نوزاد در روزهای اول پس از تولد به طور طبیعی کمی وزن از دست می دهد و نباید آن را به کمبود شیر مادر نسبت داد .
- مدفوع شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می شوند شل تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیر های دیگر می خورند .
- بعضی از شیرخواران به مدت ۵ دقیقه پستان را تخلیه می کنند و بعضی دیگر حدود ۲۰ دقیقه زمان لازم دارند.
- شیر دادن خطر ابتلا به سرطان پستان ، سرطان تخمدان، کم خونی و پوکی استخوان را در مادر کاهش می دهد .
- تغذیه با شیر مادر ارتباط عاطفی بین مادر و شیرخوار را محکم تر میکند.
- پستان را نباید از دهان شیر خوار کشید اگر مادر هنگام شیر دادن درد داشته باشد یا وضعیت او هنگام شیر دادن غلط باشد می تواند با گذاشتن انگشت کوچک خود در گوشه دهان شیرخوار پستان را خارج کرد.
- در پایان شیر دادن بهتر است شیرخوار را روی شانه خود بگذارید تا بادگلوئی او خارج شود.

اگر احساس می کنید شیرتان ناکافی است با بکارگیری نکات زیر میتوانید آن را افزایش دهید :

- ۱- تکرار شیردهی (دفعات شیر دهی را افزایش دهید)
- ۲- مطمئن شوید که طرز در آغوش گرفتن نوزاد و پستان گرفتن شیر خوار صحیح است.
- ۳- در هر نوبت از هر دو پستان شیر بدهید و شیر دادن از یک پستان را آنقدر ادامه دهید تا انتهای شیر را که بسیار چرب و پر انرژی است دریافت نماید.
- ۴- اگر نوزاد تان خواب آلوده و تنبل است و مکش ضعیفی دارد به محض اینکه مکیدن و بلع شیر خوار آهسته شد وی را جابه جا کنید.

۵- از خودتان مراقبت کنید (رژیم غذایی مناسب داشته باشید و از رژیم لاغری در زمان شیردهی پرهیزید).

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

- در وضعیتهای مختلف (خوابیده یا نشسته) میتوانید به کودک خود شیر دهید، در هر صورت باید شانه ها و قفسه سینه شیرخوار و روبروی پستان مادر باشد و بینی او هم سطح نوک پستان.

- دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر را طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار بگیرند.

روش صحیح شیردهی

- چانه چسبیده به پستان است
- بیشتر هاله پستان در دهان کودک قرار گرفته است.
- لب تحتانی کودک به بیرون برگشته است.

درست



نادرست



Fig.19 a. A baby well attached to his mother's breast

b. A baby poorly attached to his mother's breast

چگونه شیردهی موفق داشته باشیم؟

- استراحت متعادل و مناسب داشته باشید.
- از هر گونه اضطراب و تشویش دوری نمایید.
- در برنامه غذایی خود ، فراورده های لبنی مثل شیر، ماست ، پنیر و کشک بگجانید .
- از رژیمهای کاهش وزن اجتناب نمایید . اگر تغذیه دوران شیردهی مناسب و کافی داشته باشید و به صورت مکرر کودک خود را شیردهی نیازی به گرفتن رژیم برای کاهش وزن نیست.
- اگر نوزاد در طی هفته اول خواب آلوداست و برای شیر خوردن بیدار نمی شود به محض بروز نشانه های گرسنگی یا خواب سبک مثل لولیدن ، جویدن لب ، مکیدن انگشت ، خمیازه کشیدن یا سرفه کردن ، پستان خود را در دهان او بگذارد .

نکات قابل توجه در شیر دادن:

- ✓ مادر قبل از هر نوبت شیردهی و نیز قبل از دوشیدن پستانها دست خود را با آب و صابون بشوید .
- ✓ شستن پستانها با آب حداقل یکبار در روز کار مفیدی است.
- ✓ برای شستشوی پستان استفاده از الکل صابون و غیره لازم نیست زیرا موجب خشک شدن و دردناک شدن نوک پستان در زمان مکیدن می شود.
- ✓ بعد از شیر دادن نیازی به شستشوی پستان نیست. توصیه می شود یک قطره شیر روی نوک پستان گذاشته شود تا در معرض هوا خشک شود.

تغذیه تکمیلی

(پایان ۶ ماهگی تا ۱۲ ماهگی)



تغذیه تکمیلی

بعد از پایان ۶ ماهگی نیازهای تغذیه ای کودک فقط با خوردن شیر مادر تامین نمی شود و باید علاوه بر شیر مادر به کودک غذای کمکی نیز داده شود. در این زمان دستگاه گوارش شیرخوار آمادگی لازم را برای پذیرش غذای نیمه جامد پیدا می کند. غذای کمکی باید سالم، تازه، کم حجم و پر انرژی باشد و در هنگام شروع کمی غلیظ تر از شیر مادر تهیه و به تدریج بر غلظت و تنوع آن افزوده شود.

اصولی که باید در تغذیه تکمیلی رعایت شود

- ۱- در سال اول زندگی ابتدا کودک با شیر مادر و سپس با غذای کمکی تغذیه شود.
- ۲- از یک نوع ماده غذایی ساده شروع و بتدریج مخلوطی از چند نوع غذا به کودک داده شود.
- ۳- مقدار غذای کمکی در زمان شروع با توجه به میل شیر خوار و حدود یک تا دو قاشق مرباخوری می باشد و بتدریج بر مقدار آن افزوده می شود.
- ۴- در تهیه غذای کودک حتما از موادی که در سفره خانواده وجود دارد استفاده شود.
- ۵- مواد غذایی مختلف با فاصله ۷-۵ روز به غذای کودک اضافه گردد تا شیر خوار بتواند به آن عادت کند و اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی دارد مشخص شود
- ۶- اگر شیر خوار به غذای خاصی بی میلی نشان داد پافشاری نکنید و به مدت یک تا دو هفته آن غذا را حذف نموده و سپس دوباره بدهید
- ۷- غذا با قاشق کوچک به کودک داده شود.

۸- غذا باید کاملاً بهداشتی، تمیز و پخته باشد و تا حد امکان به اندازه یک وعده تهیه شود.

توجه

با شروع غذای کمکی آب جوشیده سرد شده به مقدار مورد علاقه شیرخوار و به دفعات داده شود.

علاوه بر قطره مولتی ویتامین یا آ+د که از ۱۵ روزگی شروع شده است مصرف قطره آهن تا پایان ۲ سالگی ضروری می باشد. قطره آهن باید در عقب دهان شیرخوار چکانده شود سپس به کودک کمی آب جوشیده خنک شده بدهید و دندانهای او را با پارچه تمیزی پاک کنید.

در کودکان زیر ۲ سال در صورتی که مبتلا به کم خونی فقر آهن شوند لطمه ای که به تکامل مغز و بهره هوشی کودک وارد می شود غیر قابل جبران است و حتی با درمان کودک در دوران های بعدی زندگی هم این صدمات جبران نمی شود. بنابراین مصرف قطره آهن در این گروه سنی به دلیل تاثیر مثبتی که بر رشد جسمی کودک، افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماریها، تکامل مغزی، ارتقاء بهره هوشی و قدرت یادگیری دارد بسیار مهم است.

چون حجم معده شیرخوار کوچک است و مقدار غذایی که در هر وعده می تواند صرف کند زیاد نمی باشد حتی اگر حاوی آهن هم باشد باز هم نمی تواند نیاز سلولهای در حال رشد او را تامین کند و شیرخوار در معرض کم خونی فقر آهن قرار می گیرد. بنابراین مصرف مکمل آهن در این سنین لازم و ضروری می باشد. در کشور ما برای همه شیرخواران از پایان ماه ششم (۱۸۰ روزگی) و همزمان با شروع غذای تکمیلی تا پایان ۲ سالگی قطره آهن تجویز می شود. بنابراین همه شیرخواران شیر مادر خوار و شیر خشک خوار از پایان شش ماهگی تا پایان ۲ سالگی باید روزانه ۱۵ قطره آهن مصرف کنند.

شروع و نحوه تغذیه تکمیلی



ماه هفتم

شیرمادر + غذای کمکی

(از یک وعده غذا شروع کنید و به سه وعده برسانید)

بهترین غذا برای شروع ، فرنی آرد برنج ، حریره بادام و یا هر نوع حریره محلی که با آرد برنج تهیه می شود است . این غذا را از یک قاشق مرباخوری و یک بار در روز شروع کنید و متناسب با اشتهای کودک بیشتر کنید .
از هفته دوم شروع غذای کمکی علاوه بر فرنی ، شیر برنج کاملاً پخته و له شده و حریره بادام را به کودک بدهید . این غذاها را هم مانند فرنی از ۱ قاشق مرباخوری یکبار در روز شروع کنید و بتدریج بر میزان آن اضافه کنید .
در هفته سوم و چهارم ضمن ادامه تغذیه با شیر مادر و مصرف فرنی یا حریره بادام در برنامه غذایی او سوپ نیز گنجانده شود .

در تهیه سوپ کودک می توان از انواع گوشت ، سیب زمینی ، برنج و سبزیجاتی مانند : جعفری ، گشنیز ، لوبیا سبز ، کدوسبز ، ، هویج ، سیب زمینی ، کدو حلوائی استفاده نمود .

سبزیجات در پایان طبخ به غذا اضافه شود .

در اضافه نمودن هر یک از مواد غذایی در سوپ کودک یک هفته فاصله گذاشته شود .

ماه هشتم

شیر مادر + ۴ وعده غذای کمکی

طی این ماه علاوه بر فرنی و سوپ میتوانید انواع پوره مانند پوره سیب زمینی ، کدو و هویج به شیرخوار بدهید. هم چنین زرده تخم مرغ را نیز می توانید برای شیرخوار شروع کنید ، زرده باید کاملاً آب پز و سفت باشد . سپس زرده تخم مرغ را با کمی شیر یا آب جوشیده شده مخلوط کرده و مانند همه غذاها از مقدار کم شروع و به تدریج مقدار مصرف آنرا بیشتر نمایید بطوریکه طی یک هفته تا ده روز به یک زرده کامل برسد .

مقدار کمی نان به دست کودک بدهید ولی این کار باید با نظارت مادر یا مراقب شیرخوار انجام شود . در هفته آخر ۸ ماهگی می توانید مقدار کمی عدس یا ماش خیس شده و پوست کنده که کاملاً پخته و نرم شده باشد را نیز به سوپ کودک اضافه نمایید.

آب میوه طبیعی را نیز می توانید در این ماه به برنامه غذایی کودک اضافه کنید . آب میوه را از یک قاشق مرباخوری در روز شروع کنید و کم کم به مقدار آن اضافه کنید . مدت ۷-۵ روز فقط از یک نوع آب میوه استفاده کنید تا اگر ناسازگاری وجود داشت شناخته شود.

دادن ماست نیز از این ماه شروع می شود . ماست را می توان بعد از غذا به کودک داد و یا داخل سوپ یا آش او ریخت .

جهت تنوع بخشیدن به ترکیب سوپ کودک می توان جو و گندم نیز اضافه نمود.

ماه نهم و دهم

شیر مادر + ۴ تا ۵ وعده غذا

از این ماه می توانید علاوه بر غذاهایی که کودک تاکنون مصرف کرده کته نرم با گوشت خورشتی کاملاً پخته و نرم شده ، گوشت چرخ کرده و یا مرغ را به کودک بدهید هم چنین سایر حبوبات و یا جوانه حبوبات خیس شده و کاملاً پخته و نرم شده را می توانید به سوپ کودک اضافه نمایید .
مصرف میوه های مانند خرمای پوست گرفته و نرم شده ، گلابی ، سیب یا موز را هم می توانید از این ماه و از مقدار کم برای شیر خوار شروع کنید

ماه یازدهم و دوازدهم

شیر مادر + ۵ وعده غذای کمکی

بعد از ۱۱ ماهگی دادن انواع میوه و همچنین مصرف ماهی توصیه می شود . البته قبل از دادن ماهی ابتدا به دقت تیغ های آنرا جدا کنید .
از پایان ۱۱ ماهگی کم کم کودک را به غذای خانواده عادت دهید .
مواد غذایی مانند سفیده تخم مرغ و پنیر که مصرف آن تا یکسالگی توصیه نمی شود ولی بعد از یکسالگی مصرف این دو ماده غذایی برای کودک بسیار مفید است .

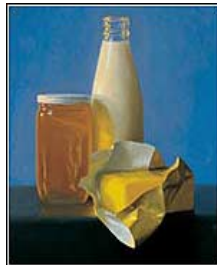
از این سن تنوع غذایی کودک را بیشتر کنید بطور مثال :

برای وعده صبحانه ، غذاهایی مانند فرنی ، شیر برنج ، تخم مرغ تهیه کنید .
برای میان وعده صبح یا عصر به کودک آبمیوه ، میوه یا بیسکویت ساده بدهید .

برای وعده نهار و شام از انواع سوپ ، کته ، پوره یا ماکارونی استفاده کنید
مادر گرامی : تا این زمان کودک با انواع مواد غذایی آشنا شده است و از این به بعد فقط شکل مصرف غذاها تغییر می کند . بطوریکه شیرخوار توانایی

خوردن غذاهایی مانند کته نرم را پیدا می کند . بدین ترتیب از این به بعد غذاهایی نظیر شوید پلو با مرغ ، کته ماهیچه و ماکارونی را می توان به شیرخوار داد.

مواد غذایی غیر مجاز تا یکسالگی: شیر گاو - سفیده تخم مرغ - پنیر - توت سفید - توت فرنگی - شاتوت و تمشک - آلبالو - گیلاس - خربزه - کیوی - انگور - بادام زمینی - کشمش - عسل - اسفناج - کلم.



مقوی و مغذی کردن غذای کودک

جوانه گندم ، ماش و یا عدس را تهیه و پودر کنید و از این آرد در سوپ کودک استفاده کنید . مصرف پودر جوانه غلات و حبوبات انرژی ، پروتئین ویتامین ها و املاح غذای کودک را بیشتر می کند و غذا را مقوی و مغذی می کند .

با افزودن یک قاشق مرباخوری روغن مایع یا کره هم می توانید انرژی غذای کودک را افزایش داده و غذا را مقوی کنید.

طرز تهیه غذاهای تکمیلی

فرنی

مواد لازم :

آرد برنج	۱ قاشق غذاخوری
شکر	نصف قاشق مربا خوری
شیر	نصف لیوان

طرز تهیه :

ابتدا شیر جوشیده شده سرد شده را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده در حالیکه روی شعله ملایم است بهم بزنید تا کم کم آرد برنج پخته شده و قوام بیاید . معمولاً بعد از جوش آمدن حدود ۱۰ دقیقه حرارت ملایم برای قوام آمدن آن کافیست .

شیر برنج

مواد لازم:

برنج	۱ قاشق غذا خوری
شیر	نصف لیوان
شکر	نصف قاشق مربا خوری

طرز تهیه: ابتدا برنج پاک کرده را بشوئید. سپس آنرا با ۱ لیوان آب روی شعله گذاشته تا برنج کاملاً پخته و له شود. سپس شیر جوشیده شده و شکر را به آن اضافه کرده و روی شعله ملایم گذاشته تا برنج لعاب بیندازد. باید مراقب بود که مواد سر نرود و هر از چند گاهی آنرا بهم زد تا به غلظت فرنی برسد.

حویره بادام:

مواد لازم:

آرد برنج	۱ قاشق غذا خوری
شکر	نصف قاشق مربا خوری
شیر	نصف لیوان

بادام ۳ عدد (معادل ۱ قاشق مربا خوری پودر بادام)

طرز تهیه: ابتدا بادامها را بمدت ۳ ساعت در آب جوش خیس کرده و پوست آن را گرفته و پودر کنید. پودر بادام را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده و داخل شیر بریزید و روی حرارت ملایم آنرا بهم بزنید تا قوام بیاید.

سوپ رشته فرنگی

مواد لازم:

هویج کوچک ۱ عدد

سیب زمینی ۱ عدد خیلی کوچک

گوشت مرغ یا گوسفند ۳۰ گرم

پیاز کوچک نصف یک عدد

برنج یک قاشق مرباخوری

رشته فرنگی ۱ قاشق غذاخوری

جعفری ریز شده ۱ قاشق ریز شده

کره نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه: ابتدا گوشت مرغ یا گوسفند را با پیاز بپزید. بعد برنج و هویج را اضافه کنید و وقتی هویج و برنج کمی پخته شد، سیب زمینی و جعفری را اضافه کنید. وقتی تمام مواد کاملاً پخته و له شد، رشته فرنگی را داخل سوپ بریزید تا پخته و لعاب بیندازد. در انتها بعد از برداشتن از روی حرارت کره را داخل سوپ بیندازید

پوره سیب زمینی:

مواد لازم:

سیب زمینی ۲ عدد کوچک

شیر ۵ قاشق غذاخوری

کره نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی را شسته و با پوست بپزید. بعد از پخته شدن پوست آنرا گرفته و رنده کنید. سپس سیب زمینی را با کره مخلوط کنید تا کاملاً نرم شود و کم کم به آن شیر جوشیده شده را اضافه کنید تا به غلظت دلخواه برسد.

سوپ ماش :

مواد لازم :



۱ قاشق غذاخوری	ماش
۱ قاشق غذاخوری	برنج
۳۰ گرم	گوشت گوسفند
یک چهارم پیاز کوچک	پیاز
نصف قاشق مربا خوری	کره

طرز تهیه : گوشت را ریز کرده و همراه پیاز بپزید . بعد از اینکه کمی گوشت پخت ، ماش و برنج را اضافه کنید تا کاملا پخته و له شود و لعاب بیندازد . در انتها کره را اضافه و مخلوط کنید .

به جای گوشت گوسفند می توان از گوشت مرغ هم استفاده نمود.

تغذیه کودک ۱ تا ۲ ساله



اهمیت تغذیه صحیح کودک در سال دوم زندگی

دومین سال زندگی کودک با راه افتادن ، رشد سریع مغز ، بیان چند کلمه و قدرت ابراز سلیقه در انتخاب غذا همراه بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است . در این سن عادات غذائی او شکل می گیرد و ایجاد عادات غذائی خوب مثل مصرف غذاهای کم نمک و تنوع غذایی به حفظ سلامتی او در سالهای بعدی کمک می کند .

اشتهای کودکان یک تا دو ساله چگونه است ؟

هریک از کودکان یک تا دو ساله الگوی رشد خاص خود را دارند و نباید با سایر کودکان مقایسه شوند .

اشتهای کودک تحت تاثیر عوامل زیادی از جمله میزان رشد او قرار دارد . در سال دوم زندگی به نظر می رسد کودک اشتهای سابق را ندارد که این امر به علت کند شدن سرعت رشد او نسبت به سال قبل می باشد.

نکات مهم در تغذیه کودک یک تا دو ساله

- ۱- در این سن ابتدا به کودک غذا و بعد شیر مادر داده شود .
- ۲- به غیر از شیر مادر ۴ تا ۵ بار در روز به کودک غذا بدهید.
- ۳- غذای خانواده را بگونه ای تغییر دهید تا هضم آن آسانتر شود مثلا برنج یا تکه های کوچک گوشت را با پست قاشق کمی نرم کنید و به کودک بدهید.
- ۴- کودک بعد از ۱۲ ماهگی دوست دارد احساس استقلال بیشتری داشته باشد به همین دلیل توصیه می شود هنگام غذا خوردن یک قاشق به دست کودک داده شود و با قاشق دیگر به کودک غذا بدهید . کودک باید فعالانه در غذا خوردن نقش داشته باشد و غذا را با دست تمیز یا قاشق کوچک بردارد و به دهان ببرد.

- ۵- رنگ مواد غذایی در اشتهای کودک موثر است خوردن غذاهایی با رنگ سبز ، نارنجی ، زرد برای کودکان بسیار جالب خواهد بود.
- ۶- سفیده تخم مرغ پخته شده را بتدریج در برنامه غذایی کودک بگنجانید .
- ۷- به کودک آبمیوه های طبیعی بدهید .مصرف آبمیوه های صنعتی به دلیل افزودن قند و رنگ مناسب نمی باشد.

نحوه از شیر گرفتن کودک

قران کریم توصیه می کند ، تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی ادامه یابد. مادر می تواند تا ۲.۵ سالگی کودک را از شیر بگیرد. از طرفی از شیر گرفتن زودتر از ۲۱ ماهگی ستم بر کودک محسوب می شود. بنابراین باید از شیر گرفتن با ظرافت خاص انجام و با ایثار عشق و محبت و علاقه جایگزین گردد.

مشاهدات حاکی از این است که شیر خوردن طولانی تر منجر به سلامت جسمی و ثبات روانی بیشتر می شود.

۱- برای شروع از شیرگیری ، کوتاه کردن زمان شیر خوردن در کودکان بالای ۲ سال مناسب است . در این روش هرگاه کودک شیر بخورد ولی مثل قبل ، مادر بطور طولانی به او شیر نمیدهد .

۲- تغییر در برنامه معمول روزانه از اقدامات دیگری است که میتواند کمک کننده باشد ، چون اکثر کودکان در زمان و مکان خاصی شیر میخورند باید با همفکری مادر به نحوی زمان و مکان شیردهی را تغییر داد که شیر خوردن را یادآوری نکند.

۳- مورد بعدی کمک گرفتن از پدر میباشد: پدر برای بغل کردن ، بیرون بردن ، خواباندن در شب ، بغل کردن زمان بیدار شدن در شب ، بردن به محل بازی ، ایجاد سرگرمی و غیره کمک کند و صبح ، هنگام بیدار شدن از خواب و شیر خواستن ، به او صبحانه بدهد .

- ۴- توجه کودک را به چیز یا جای دیگر جلب کنید، بعضی از کودکان با مواجه شدن با سایر کودکان کمتر میخورند ولی تعدادی از کودکان نوپا تحت تأثیر محیط، بیشتر میخورند لذا بهتر است اینها بیشتر در خانه بمانند .
- ۵- توجه شود که وقتی کودک تمایلش را برای شیر خوردن اعلام کند نمیتوان حواس او را پرت کرد .پس زمان شیر خواستن او پیش بینی شده و قبل از آنکه شیر بخواهد مادر او را با یک خوردنی یا نوشیدنی تغذیه کند و سپس او را به مکان مورد علاقه اش مثلاً مکان بازی ، بیرون از منزل ، سوار کردن بر وسیله نقلیه بی خطر تفریحی و سالم و مشاهده سایر کودکان ببرد.
- ۶- چنانچه خوردن کودک منظم نیست و مادر حس کند که میتواند شیر خوردن او را به تأخیر اندازدو به تأخیر انداختن شیردهی اشکالی ایجاد نمیکند میتواند این کار را انجام دهد .
- ۷- در از شیرگیری تدریجی یک وعده شیردهی را حذف نموده و هنگامی که مشکل نداشته باشددر نوبت بعدی یک وعده دیگر داده نشود.
- ۸- درشرایطی که مادر زمان محدودی برای از شیرگیری کودک دارد به دفعات شیرخوردن وزمان موجود توجه شود. مثلاً"چنانچه کودک روزانه ۱۰ بار شیر میخورد و ۵ روز فرصت باقی است روزانه ۲ وعده شیر ، قطع می شود و اگر ۲ روزوقت دارد وعده های شیردهی یک درمیان حذف شود.
- ۹-کودکان نیاز به توجه و در آغوش گرفته شدن دارند . اگرغذا نمی خورند و بیشتر پستان را طلب میکنند باید علت را پیدا کرد .
- ۱۰-آنها که بیشتر از یکسال با شیر مادر تغذیه شده اند ، تکامل بهتری در فک و دهان داشته مشکلات دندانی کمتری دارند . حرف زدن را زودتر شروع کرده ، مشکل یادگیری کمتر دارند، سالمترند و کمتر بیمار میشوند .

تغذیه کودکان ۳ تا ۶ سال



تغذیه صحیح در کودکان ۳ تا ۶ سال

در این سنین کودک باید هر روز حداقل ۵ وعده غذا شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده بخورد. میان وعده باید بین وعده های اصلی داده شود. صبحانه کودک مهم ترین وعده غذایی اوست و مصرف آن موجب یادگیری بهتر و دقت بیشتر او می شود. بهتر است کودک صبحانه را با سایر افراد خانواده بخورد تا عادت صبحانه خوردن در او ایجاد شود.

کودک زیر شش سال باید شب زودتر از سایر افراد خانواده بخوابد بنابراین بهتر است که شام را جداگانه و قبل از بقیه صرف کند.

برنامه غذایی روزانه

برنامه غذایی باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف در گروه های غذایی باشد.

۱- گروه نان و غلات مانند نان - برنج - ماکارونی - گندم - جو که تامین کننده انرژی مورد نیاز کودک است و سهم بیشتری از غذای کودک را تشکیل می دهد.

۲- گروه میوه و سبزی مانند سیب - پرتقال - زردآلو - طالبی - هلو - هویج - گوجه فرنگی - کدو حلوائی - اسفناج - جعفری - کلم - و ... که ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز را تامین می کند.

۳- گروه شیر و لبنیات مانند شیر - ماست - پنیر - دوغ - بستنی که پروتئین کلسیم و فسفر مورد نیاز را تامین می کند.

۴- گروه گوشت حبوبات تخم مرغ و مغزها مانند گوشت قرمز مرغ ماهی و تخم مرغ عدس و سایر انواع حبوبات مغز گردو و بادام که تامین کننده پروتئین و آهن مورد نیاز کودک است.

کودکانی که عادت به بازی و فعالیت زیاد دارند نیازشان به انرژی بیش از کودکانی است که تحرک کمتری دارند. همچنین کودک پس از بیماری برای جبران وزن از دست رفته نیاز به انرژی بیشتری دارد.

افزودن جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم - جوانه ماش - جوانه عدس به غذای کودک بسیار مفید است.

کودکان غذاهایی با چاشنی ملایم را دوست دارند. از دادن غذاهای پر ادویه و تند به آنها پرهیز کنید.

میان وعده

چون حجم معده کودک کوچک است با خوردن سه وعده غذای اصلی نیازهایش تامین نمی شود و باید حتما بین وعده های اصلی غذای مختصری بخورد. بین وعده های اصلی و میان وعده باید حداقل ۳-۲ ساعت فاصله گذاشته شود.

میان وعده های مناسب عبارت است از شیر پاستوریزه - نان و پنیر - خرما - بیسکویت - کیک میوه - خشکبار مانند گردو - پسته - کشمش - نخودچی - برگه ها - توت خشک

از دادن میان وعده هایی نظیر شکلات - آب نبات - شیرینی - چیپس - پفک - یخمک و . . . که ارزش تغذیه ای آنها کم است و باعث می شود که اشتهای کودک کم شود و نتواند غذای اصلی خود را بخورد خودداری کنید

نکات مهم رفتاری در تغذیه کودک

- ۱- کودک باید در زمان غذا خوردن راحت باشد .
- ۲- قاشق نباید زیاد گود باشد و لیوان باید به اندازه ای باشد که کودک به راحتی آن را بگیرد.
- ۳- رنگ مواد غذایی می تواند در اشتهای کودک و علاقه او به غذا تاثیر بگذارد . خوردن غذاهایی با رنگ ها سبز نارنجی و زرد مانند هویج و گوجه فرنگی برای او جالب است.
- ۴- غذا خوردن در یک ساعت معین می تواند موجب تحریک اشتهای کودک شود.
- ۵- خستگی کودک مهم ترین عامل از بین بردن اشتهای اوست . بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود.
- ۶- دادن غذای تکراری و یکنواخت سبب بیزاری و کم شدن اشتهای کودک می شود .
- ۷- امتناع کودک از خوردن بعضی از غذاها ممکن است تقلیدی از اطرافیان باشد.
- ۸- به کودک اجازه دهید اگر غذای بیشتری می خواهد بیان کند.
- ۹- برای غذا دادن به کودک از بشقاب و فنجان ثابت استفاده کنید و غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا به راحتی کودک آن را بخورد.
- ۱۰- با کودک در حین غذا خوردن صحبت کنید تا علاقه اش به غذا بیشتر شود.

والدین گرامی

مصرف پفک ، چیپس ، شکلات و نوشابه های گازدار نیازهای غذایی کودک دلبنده تان را تامین نمی کند و عادت دادن ذائقه ی او به خوردن غذاهای شور یا شیرین بیماریهای قلبی ، عروقی، فشار خون و دیابت را به همراه خواهد داشت .
بیائیم با تغذیه صحیح ، سلامتی و شادابی را به کودکمان هدیه کنیم .

منابع مورد استفاده

- ۱- کتاب بهبود رشد و تغذیه کودکان (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۲- کتاب شیر مادر (ریچارد ج اسکنلر)
- ۲- راهنمای تغذیه کودکان ۳ تا ۶ سال (معاونت سلامت)
- ۳- تنظیم برنامه غذایی در دورانهای مختلف زندگی (پروین میر میران - لیلا آزاد بخت)