



دانستیهای لازم در مورد تغذیه تکمیلی شیرخواران



تغذیه خوب کودکان بویژه تا دو سالگی داشتن کودک باهوش، با نشاط و سالم

معاونت امور بهداشتی
واحد تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

مقدمه:

از سن ۶ ماهگی به بعد شیرخوار علاوه بر شیر مادر به غذاهای سالم و مناسب، کم حجم و پرانرژی و تازه احتیاج دارد.

این غذاها در شروع غلظت کمی بیشتر از شیر مادر داشته و به تدریج بر مقدار غلظت و تنوع آن افزوده می شود تا شیرخوار بتواند با طعم، مزه و قوام غذاها آشنا شده و عادت جویدن در او تقویت گردد، در ضمن دستگاه گوارش شیرخوار در حوالی ۶ ماهگی برای پذیرش غذای نیمه جامد آمادگی لازم را پیدا می کند.

سن شروع غذای کمکی

پایان ۶ ماهگی بهترین زمان برای شروع غذای کمکی است در این سن وزن شیرخوار افزایش یافته و به بیش از دو برابر وزن زمان تولد می رسد، در این سن شیر مادر به تنهایی دیگر یک غذای کامل و کافی برای کودک نیست.

اگر چنانچه با وجود تلاش والدین و کارکنان بهداشتی منحنی رشد کودک نشان دهنده رشد نامناسب باشد می توان غذای کمکی را با مشورت پزشک زودتر نیز شروع نمود.

نحوه شروع و ادامه غذای کمکی

غذای کمکی معمولاً در پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) شروع می شود، همزمان با شروع غذای کمکی تغذیه با شیر مادر همچنان ادامه داشته و حتی دفعات آن افزایش می یابد. در ضمن تغذیه کمکی باید از یک نوع ساده شروع و تدریجاً به مخلوطی از چند نوع افزایش یابد.

هفته اول ماه هفتم

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که: روز اول از یک قاشق مرباخوری یکبار در ظهر شروع شده روز دوم با دو قاشق مرباخوری (ظهر و عصر) روز سوم با سه قاشق مرباخوری (صبح، ظهر و شب) روز چهارم با چهار قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار یک قاشق) روز پنجم ۸ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار دو قاشق) روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار سه قاشق) می رسد.



شیرپاستوریزه جوشیده شده، آرد برنج، فرنی، شکر

نحوه شروع و ادامه غذای کمکی

غذای کمکی معمولاً در پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) شروع می شود، همزمان با شروع غذای کمکی تغذیه با شیر مادر همچنان ادامه داشته و حتی دفعات آن افزایش می یابد. در ضمن تغذیه کمکی باید از یک نوع ساده شروع و تدریجاً به مخلوطی از چند نوع افزایش یابد.

هفته اول ماه هفتم

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که: روز اول از یک قاشق مرباخوری یکبار در ظهر شروع شده روز دوم با دو قاشق مرباخوری (ظهر و عصر) روز سوم با سه قاشق مرباخوری (صبح، ظهر و شب) روز چهارم با چهار قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار یک قاشق) روز پنجم ۸ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار دو قاشق) روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار سه قاشق) می رسد.



شیرپاستوریزه جوشیده شده، آرد برنج، فرنی، شکر

توجه:

با شروع غذای کمکی دادن آب جوشیده سرد شده به دفعات و مقدار مورد علاقه شیر خوار لازم است. علاوه بر نظره موثی ویتامین که از ۱۵ روزگی شروع می شود، دادن قطره آهن به میزان تجویز شده همزمان با شروع غذای کمکی تا پایان ۲ سالگی ضروری است. قطره باید در عقب دهان شیرخوار چکانده شود و بعد از دادن قطره آهن به شیرخوار آب داده شود تا از سیاه شدن دندانها جلوگیری شود.



هفته دوم ماه هفتم

در این هفته می توان حریره بادام را به رژیم غذایی کودک اضافه نمود شروع و ادامه آن مانند فرنی آرد برنج می باشد. فراموش نشود در این هفته به تدریج که به مقدار دفعات تغذیه با حریره بادام افزایش می یابد، مقدار و دفعات تغذیه با فرنی کم میشود جهت رعایت تنوع در غذای شیرخوار می توان یک روز در میان از فرنی و حریره بادام استفاده نمود. در نظر داشته باشید بیرون ریختن غذا از دهان کودک نشانه بی میلی او نیست بلکه ممکن است به این علت باشد که هنوز قدرت بلعیدن کافی ندارد و مادر باید با صبر و حوصله فراوان به کودک خود غذا دهد.

دو هفته آخر ماه هفتم

ضمن ادامه تغذیه با شیرمادر قبل از هر وعده غذای کمکی در این دو هفته شیرخوار با غذاهای جدیدتری آشنا می شود به طوری که در هفته سوم از ماه هفتم پوره سبزیجات مثل سیب زمینی، هویج، نخود فرنگی و ... و در هفته چهارم این ماه سوپ را می توان به غذای کودک اضافه نمود. در این موارد نیز دادن غذا از یک قاشق مرباخوری شروع و کم کم افزایش داده می شود.

بدین ترتیب که روز اول صبح وعصر و شب هر بار از ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام یا پوره استفاده می کند و ظهر یک قاشق مرباخوری سوپ می خورد. روز دوم سه قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام یا پوره صبح وعصر می خورد و ظهر و شب یک قاشق مرباخوری سوپ و هر روز یک قاشق مرباخوری به سوپ ظهر و شب اضافه می شود تا بر حسب اشتهای کودک به ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری در هر وعده برسد.

طرز تهیه سوپ

مواد لازم:

گوشت بدون چربی به اندازه یک قوطی کبریت و به ترتیب اریخ بودن گوشت گوسفند، مرغ، گوساله. برنج یک قاشق مرباخوری. هویج متوسط یک سوم. بعد از اینکه گوشت کمی پخته شد برنج و هویج اضافه می شود پس از پختن کامل باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا به غلظت فرنی برسد.

توصیه:

هر سه روز یکبار یک نوع سبزی به سوپ اضافه می شود مانند جعفری، گشنیز، لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس و ...

دو هفته دوم ماه هشتم

در این دوره ماست به مقدار دو قاشق مرباخوری بعد از سوب ظهر و دو قاشق مرباخوری بعد از سوب شام داده می شود. هر سه روز یکبار می توان جو، بلغور گندم، رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوب اضافه نمود. بعد از اضافه نمودن جو، گندم و... می توان به اندازه یک قاشق مرباخوری کره و یا روغن مایع به سوب اضافه نمود.



دو هفته اول ماه نهم

در این زمان می توان حیوانات را نیز به سوب شیر خوار اضافه نمود، معمولاً از عدس و ماش که هضم آسانتری دارد شروع می شود.

در صورت امکان می توان جوانه عدس یا ماش را به محتویات سوب اضافه نمود.

در مورد سایر حیوانات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز بهتر است قبلاً آنها را خیس نمود و پوست آنها را جدا نمود و بعد از پختن به سوب اضافه نمود.



دو هفته دوم ماه نهم

در این دو هفته از میوه های فصل به صورت آب میوه استفاده شود.

هر روز صبح همزمان با فرنی مقدار زرده تخم مرغ را به تدریج اضافه می کنید تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل تخم مرغ برسد از آن به بعد هر روز نصف زرده تخم مرغ همراه با سه قاشق مرباخوری فرنی یا حریره به کودک بدهید یا یک روز یک زرده کامل تخم مرغ و روز دیگر سه قاشق مرباخوری فرنی داده می شود. از دادن سفیده تخم مرغ تا یکسالگی به شیر خوار خوداری کنید.



در این زمان کم کم می توان از سبزیهای نشاسته ای مثل سیب زمینی، کدو حلوانی، نخود فرنگی نیز به فاصله هر سه روز به سوب اضافه نمود. ضمناً غلظت سوب باید به اندازه حلیم باشد. به عنوان مثال سه نوع سوب که تنوع غذایی در محتویات آن رعایت شده است ذکر می گردد.

- ۱- گوشت گوسفند، لوبیا سبز، برنج، گشنیز و گوجه فرنگی
- ۲- گوشت مرغ، هویج، برنج، جعفری و سیب زمینی
- ۳- گوشت گوساله، کدو حلوانی، جعفری، سیب زمینی و گوجه فرنگی



بهبود است که کدو لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوب اضافه کنید.

سبزیها باید در آخرین لحظات پخت سوب اضافه شود و در ظرف بسته شود تا ویتامین های آن از بین نرود.

اضافه نمودن اسفناج به سوب شیرخوار تا یکسالگی صحیح نمی باشد.

همچنین از اضافه نمودن نمک، شکر و چاشنی به غذای شیر خوار و عسل تا یک سالگی خودداری کنید.

در صورتیکه در شروع یک غذای جدید کودک آتزا پذیرفت پاشاری نکنید به مدت ۲-۱ هفته آن غذا را قطع و مجدداً امتحان کنید.

دو هفته اول ماه هشتم

در این دو هفته برنامه قبل ادامه یافته و زرده تخم مرغ به رژیم غذایی شیرخوار اضافه می شود. بدین ترتیب که یک تخم مرغ را در آب به مدت ۲۰ دقیقه جوشانیده تا کاملاً سفید شود سپس زرده سفت شده را از سفیده آن جدا نموده و روز اول به اندازه نصف قاشق چایخوری از زرده تخم مرغ را در کمی آب جوشیده یا شیر مادر نرم و حل کرده سپس به شیر خوار داده شود.

دو هفته دوم ماه دهم

در این زمان ضمن تنوع بخشیدن به سوبی که برای شیر خوار تهیه می شود می توان از کته نرم که در آب گوشت یا آب مرغ پخته شده همراه با خود گوشت استفاده کرد. برای تنوع غذا به کته نرم می توان هر بار یک نوع از سبزیها یا حیوانات را اضافه کرد.

ماه یازدهم و دوازدهم

تنوع غذا در تهیه سوب پاکته، پوره و... رعایت شود و باتوجه به اشتهاى کودک می توان به مقدار غذای هر وعده او اضافه نمود. توصیه می شود که از دادن غذاهای سفزه به علت داشتن نمک و چاشنی در این سن اجتناب شود.

بعد از ماه دوازدهم هم می توان از غذاهای سفزه خانواده برای کودک استفاده کرد در ضمن می توان بشقاب و غذای کودک را جدا نمود که مقدار غذای او مشخص و کافی باشد.



اول به مقدار یک قاشق مرباخوری در روز همراه با یک قاشق مرباخوری آب سالم شروع نموده، کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص می رسد. آب میوه را می توان بعد از فرنی یا حریره ساعت ۱۰ صبح داد.



توجه:

تا یک سالگی استفاده از کیوی، انواع توت، خربزه، آلبالو، گیلان و مرکبات به علت ایجاد حساسیت در شیر خوار توصیه نمی شود.

دو هفته اول ماه دهم

در این دوره به جای آب میوه از خود میوه های مجاز می توان از یک قاشق مرباخوری سیب، هلو، موز و... شروع و به سه قاشق مرباخوری رساند. میوه مورد نظر باید کاملاً رسیده و شسته شده باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته آن را با پشت قاشق کاملاً نرم و به شیر خوار داد.



مقدار میوه را بتدریج زیاد کرده به جای فرنی ساعت ۱۰ صبح ۵ تا ۶ قاشق مرباخوری میوه به کودک داده شود. در اواخر هفته دوم این ماه یک خرماى رسیده (بدون پوست و هسته) بعد از غذای ظهر به عنوان دسر برای کودک لذت بخش است.

دو هفته دوم ماه هشتم

در این دوره ماست به مقدار دو قاشق مرباخوری بعد از سوب ظهر و دو قاشق مرباخوری بعد از سوب شام داده می شود. هر سه روز یکبار می توان جو، بلغور گندم، رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوب اضافه نمود. بعد از اضافه نمودن جو، گندم و... می توان به اندازه یک قاشق مرباخوری کره و یا روغن مایع به سوب اضافه نمود.



دو هفته اول ماه نهم

در این زمان می توان حیوانات را نیز به سوب شیر خوار اضافه نمود، معمولاً از عدس و ماش که هضم آسانتری دارد شروع می شود.

در صورت امکان می توان جوانه عدس یا ماش را به محتویات سوب اضافه نمود.

در مورد سایر حیوانات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز بهتر است قبلاً آنها را خیس نمود و پوست آنها را جدا نمود و بعد از پختن به سوب اضافه نمود.



دو هفته دوم ماه نهم

در این دو هفته از میوه های فصل به صورت آب میوه استفاده شود.