



طرز تهیه غذاهای کمکی  
شیر خواران شش تا دوازده ماه

گروه هدف: مادران  
هدف: افزایش آگاهی-تغییر نگرش

تغذیه جزء مهمی از مراقبت همه جانبه از شیر خوار است و تغذیه خوب و متناسب با سن شیر خوار موجب رشد و نمو مطلوب او می شود.

تغذیه فقط تامین نیازهای غذایی شیر خوار نیست بلکه برقراری یک ارتباط اجتماعی بین والدین و کودک است که در روابط اجتماعی آینده شیرخوار نقش مهمی دارد.

بسیاری از والدین از تغذیه مناسب این تصور را در ذهن دارند که فرزندشان چاق یا تپل و گوشتالود به نظر برسد و چنین کودکی را دارای رشد مناسب و کافی میدانند و در نتیجه همین نگرش نادرست، امروز پدیده چاقی و اضافه وزن در شیرخواران به شدت رواج یافته و مشکلات فراوانی را برای خانوادهها بوجود آورده یا خواهد آورد.

دقت ناکافی خانوادهها برای آشنایی اولیه شیر خوار با طعم و مزه های مختلف و سالم باعث رواج عادات غذایی نادرست و گرایش به هله هوله هایی نظیر کالباس، سوسیس، چپس، پنک و ... در بزرگسالی میشود.

شیر مادر، تا پایان شش ماهگی به تنهایی و بدون نیاز به هیچ نوع ماده غذایی دیگر برای رشد طبیعی شیر خوار کافی است.

حتی اگر شیر خوار در هوای گرم و در مناطق گرمسیر زندگی کند شیر مادر آب مورد نیاز بدن او را نیز تامین می کند و شیر خوار در شش ماه اول عمر به جز شیر مادر و قطره مولتی ویتامین و یا قطره آ + ۵ که معمولا از بدو تولد توسط پزشک یا کارکنان مراکز بهداشتی توصیه می شود نیاز به هیچ نوع ماده غذایی دیگری ندارد.





## توصیه‌های تغذیه‌ای ۸ - ۶ ماهگی



هر چقدر شیر خوار می‌خواهد او را با شیر خود تغذیه کنید.

با ۱ وعده غذا شروع کنید و به ۳ وعده در روز برسانید.

برای تهیه اولین غذا به شیر خوار از آرد برنج استفاده کنید.

غذای کمکی را با ۲-۳ قاشق مربا خوری از فرنی یا حریره بادام غلیظ ۲-۳ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش دهید در ضمن می‌توانید از انواع فرنی‌ها و حریره‌های محلی غلیظ نیز در تغذیه شیر خوار استفاده کنید.

پس از معرفی غلات، می‌توانید پوره له شده یا شکل نیمه جامد شده انواع گوشت‌ها (قمرز، مرغ، ماهی و پرندگان) خوب پخته و ریز ریز شده، تخم مرغ، میوه‌ها و سبزی‌های برگ سبز تیره و زرد و نارنجی مانند اسفناج، گشنیز، چغندر، هویج، گوجه فرنگی، انبه، مرکبات و کدو حلوائی را به شیر خوار بدهید.

حبوبات مانند عدس و ماش (خیساندن حبوبات قبل مصرف) در سوپ و آش اضافه شود.

ماست پاستوریزه و پنیر کم‌نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک اضافه شود.

یک تا دو میان وعده غذایی مانند پوره سبزی‌ها (هویج یا سیب زمینی)، پوره میوه‌ها (موز) بین وعده‌های اصلی در روز بر حسب اشتهای شیر خوار به او بدهید.

میزان غذای شیر خوار را تا نصف لیوان (هر لیوان ۲۵۰ سی سی) در هر وعده غذایی به طور تدریجی افزایش دهید.

آب جوشیده سرد شده به شیر خوار بدهید.

اگر کودک شیر مادر نمی‌خورد روزانه ۱ تا ۲ وعده غذایی اضافه به او داده شود.

بهترین زمان برای شروع غذای کمکی پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) است.



## توصیه های تغذیه ای ۱۱ - ۹ ماهگی



تنوع و استفاده از پنج گروه اصلی غذایی در برنامه غذایی شیر خوار در نظر گرفته شود.

استفاده از غذاهایی که له شده یا به خوبی ریز ریز شده، و تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملا پخته شده یا با پشنت قاشق له شده، تخم مرغ، ماکارونی پخته شده، میوه ها و سبزی های برگ سبز تیره و زرد و نارنجی مانند اسفناج، کشنیز، چغندر، هویج، گوجه فرنگی، انبه، مرکبات و کدو حلوائی.

شیرخوار را در هنگام غذا خوردن مشارکت دهید (تشویق شیر خوار برای در دست نگه داشتن غذا یا استفاده از قاشق).

هر روز سه تا چهار وعده غذایی به شیرخوار بدهید.

آب جوشیده سرد شده به شیرخوار بدهید.

اگر کودک شیر مادر نمی خورد روزانه ۱ تا ۲ وعده غذایی اضافه به او داده شود.





## توصیه های تغذیه ای ۱ - ۲ سالگی



از غذاهای متنوع خانواده شامل پنج گروه اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها، سبزی ها و میوه ها) به کودک بدهید.

در هر وعده غذایی  $\frac{4}{3}$  تا یک لیوان غذا به شیر خوار بدهید:

(یک لیوان = ۲۴۰ سی سی) با توجه به اینکه یک قاشق غذا خوری سر صاف انواع برنج پخته ۱۵ گرم و یک قاشق غذا خوری سر پر انواع برنج پخته ۲۰ گرم است. یک لیوان معادل ۱۶ قاشق غذا خوری سر صاف انواع برنج پخته و یا ۱۲ قاشق غذا خوری سر پر انواع برنج پخته است.



هر روز ۳ تا ۴ وعده غذا بدهید.

به عنوان میان وعده در برنامه غذایی کودک ۱ تا ۲ ساله تنقلات بی ارزش نظیر غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، آب میوه های تجاری و نظایر آنها جایگاهی نداشته به جای آن از میان وعده های مغذی نظیر انواع میوه ها، سبزی ها، شیر پاستوریزه، ماست، نان، پنیر کم نمک و خرما استفاده شود.

از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.

در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شده و از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی خودداری شود. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شده و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.



غذای کودک از مقدار کم شروع و بتدریج بیشتر شود.

میان وعده را ۱/۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید .

اگر کودک به ماده غذایی آلرژی دارد، باید از برنامه غذایی کودک حذف و جایگزین مناسب قرار گیرد.

از دادن مغزها، آب نبات، هویج خام، انگور و ذرت به دلیل احتمال خفگی به شیرخوار خودداری شود ( از مغزها می‌توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود).

تخم مرغ کاملاً پخته شده به کودک داده شود و از دادن تخم مرغ خام یا خوب پخته نشده خودداری شود.

از دادن شیر و لبنیات غیر پاستوریزه خودداری شود.

آب میوه طبیعی روزانه به میزان ۱۲۰ تا ۱۸۰ سی سی در روز به کودک داده شود.



از نمک پدیدار تصفیه شده در پخت غذا استفاده شود.

از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن استفاده 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.

## اصول کلی تغذیه تکمیلی



در صورتی که شیر خوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، با فشاری نکنید، بلکه برای ۲ تا ۳ روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کنید. می‌توانید تا ۱۰ بار مجدد این کار را تکرار کنید تا شیر خوار آن را بپذیرد.



از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کرده و کم کم به مخلوطی از چندین ماده غذایی افزایش دهید.

بین اضافه کردن مواد غذایی جدید بین ۵ - ۳ روز فاصله بگذارید.

غلظت و قوام غذایی کمکی باید متناسب با سن شیرخوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای کمکی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده اما به تدریج بر حسب سن شیرخوار غلظت غذا افزایش می‌یابد.

غذای کمکی با غلات به میزان ۳-۲ قاشق مربا خوری ۳-۲ بار در روز شروع شود. به تدریج می‌توان غلات را دو بار و هر بار به میزان یک تا چهار قاشق غذاخوری (۱۵ تا ۶۰ گرم) به شیرخوار داد.

یک قاشق غذا خوری سرصاف انواع برنج پخته ۱۵ گرم و یک قاشق غذاخوری سر پر انواع برنج پخته ۲۰ گرم است. یک قاشق غذا خوری فرنی ۱۲ تا ۱۵ گرم و یک قاشق غذاخوری آش، ۲۰ گرم است. نصف لیوان فرنی معادل ۱۰ - ۸ قاشق.

در صورت استفاده از حبوبات به عنوان جایگزین گوشت حتما از ترکیب حبوبات و غلات و همچنین از منابع غذایی حاوی ویتامین ث مانند سبزی‌ها و میوه‌های تازه استفاده شود.

بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵ تا ۷ روز فاصله بدهید که اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی وجود داشته باشد شناخته شود.

پس از معرفی آب میوه طبیعی به شیر خوار می توان به تدریج میزان آن را به ۱۲ - ۶ قاشق مرباخوری (۳۰-۶۰ سی سی) در روز رساند. توصیه میشود آب میوه با فنجان یا لیوان نشکن داده شود. در سنین بالاتر به شیر خوار حداکثر ۱۸۰ - ۱۲۰ سی سی در روز آب میوه طبیعی داده شود. از اضافه کردن شکر یا قند به آب میوه خودداری شود.

از دادن انواع شیرینی‌ها، بیسکویت‌های شیرین، چیپس، پفک به شیر خوار خودداری نموده و مصرف چای و قهوه کاهش یابد (حتی برای نرم کردن غذا ی شیرخوار از چای استفاده نشود) در صورتی که برای دادن چای به شیر خوار اصرار دارید حداقل چای و قهوه ۲ ساعت قبل یا بعد از غذا به شیر خوار داده شود.

از دادن نوشیدنی‌های شیرین و آب‌میوه‌های صنعتی به شیر خوار خودداری شود.

از اضافه کردن شکر به ماست خودداری شود. به شیرخوار ماست میوه آماده نیز داده نشود زیرا دارای شکر می باشد.



از دادن شیر گاو به شیر خوار تا یکسالگی خودداری شود.

شیر گاو، تخم مرغ، ماهی، گندم، بادام، گردو، فندق پسته و بادام زمینی آلرژی زا هستند. در شیر خواران، آلرژی به شیر گاو، بادام زمینی و تخم مرغ نسبت به سایر مواد غذایی آلرژن بیشتر مشاهده میشود. اگر شیر خوار سابقه آلرژی مواد غذایی در بستگان درجه یک دارد پس از شروع غذای کمکی و در صورت تحمل مواد غذایی مانند غلات، گوشت، میوه و سبزی می توان مواد غذایی آلرژن (غیر از شیر گاو) و نداشتن علائم آلرژی به مواد غذایی می توان غذایی آلرژن را به مقدار جزئی به آنان داد و اگر مشکلی نداشت مقدار آنان را به تدریج در برنامه غذایی شیر خوار اضافه نمود.



از دادن عسل به شیر خوار (به دلیل بوتولیسم) خودداری شود.