

نیازهای غذایی شیرخواران و دستور تهیه غذای کمکی



مؤلف: فریبا کلاهدوز
به راهنمایی دکتر ربابه شیخ الاسلام

معاونت سلامت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

نیازهای غذایی شیرخواران و دستور تهیه غذاهای کمکی

مؤلف: فریبا کلاهدوز
به راهنمایی دکتر ربابه شیخ الاسلام

نام کتاب نیازهای غذایی شیرخواران و دستور تهیه غذاهای کمکی

مؤلف	فریبا کلاهدوز
به راهنمایی	دکتر ربابه شیخ الاسلام
طراحی	لاله سلطانمحمدی
صفحه بندی	رامین شافعی
عکاسی	فرید سالمی
لیتوگرافی	کحالی
چاپ	چاپخانه کیانفش
صحافی	سپیدار
شمارگان	۲۰,۰۰۰

پیشگفتار

یکی از ویژگی‌های مهم دوران کودکی رشد و نمو مداوم است. رشد یک تغییر کمی است که با افزایش وزن و قد و اندازه بدن همراه است و نمو یا تکامل یک تغییر کیفی است که شامل افزایش توانائی‌ها و کسب مهارت‌ها در انجام اعمال حرکتی و ذهنی است.

گرچه فرآیند رشد و نمو کودکان منظم و پیوسته است ولی سرعت آن در دوران جنینی و در سال‌های اول عمر بیشتر است. به طوریکه وزن شیرخوار در ۴ تا ۵ ماهگی به دو برابر و در یک سالگی به سه برابر و در دو سالگی به چهار برابر وزن هنگام تولد می‌رسد. برای تأمین رشد و تکامل مطلوب توجه به نیازهای غذایی کودک و مراقبت کافی از او در این دوران از اهمیت ویژه برخوردار است.

نیازهای غذایی کودک با توجه به سن او تغییر می‌کند. در ۶ ماه اول زندگی شیر مادر به تنهایی برای تأمین نیازهای غذایی شیرخوار کافی است، پس از آن کودک به غذای کمکی نیاز دارد. چگونگی شروع تغذیه تکمیلی در این دوران و افزودن مواد غذایی مختلف به برنامه غذایی کودک اگر چه ممکن است بنظر ساده آید ولی نیاز به دقت، صرف وقت و توجه کامل دارد. به همین دلیل آگاهی در مورد اصول تغذیه کودک و نحوه تهیه غذا های متنوع و مقوی که نیاز کودک را با توجه به رشد او تأمین کند، بسیار مهم است.

این کتاب با هدف آموزش کاربردی تغذیه تکمیلی تدوین شده است و به زبانی ساده روش تهیه چند نوع غذای کمکی متداول به همراه ارزش غذایی آن را ارائه می‌دهد. با تشکر از مؤلف محترم، مطالعه این کتاب را به پزشکان خصوصاً متخصصین کودکان، کارشناسان تغذیه برای انتقال اطلاعات به مادرانی که نیاز به مشاوره دارند و همچنین مادران توصیه می‌کنم. در پایان لازم می‌دانم از سرکار خانم دکتر عزالدین زنجانی که قبول زحمت کرده با مطالعه مجموعه پیشنهادات اصلاحی ارائه کردند تشکر و قدردانی نمایم.

سخنی با خوانندگان

این کتاب با هدف آموزش کاربردی تغذیه تکمیلی تهیه شده است؛ در فصل اول این کتاب، خوانندگان بطور مختصر با نیازهای غذایی شیرخوار و حدود نیاز به مواد مغذی آشنا می شوند. در فصل دوم به اصول تغذیه و فصل سوم به ارزش غذایی غذاهای کمکی متداول پرداخته شده است. فصل چهارم و پنجم به چگونگی شروع غذای کمکی و ارزیابی کفایت تغذیه ای شیرخوار با استفاده از کارت پایش رشد اختصاص دارد.

برای محاسبه ارزش غذاها، مواد غذایی در هر دستور غذایی با ترازوی دقیق اندازه گیری و عکسبرداری شده است و در مرحله بعد مواد غذایی طبق دستور طبخ شده و از غذای پخته مجدداً عکس گرفته شده است. برای محاسبه ارزش غذایی ابتدا درصد خوراکی ارقام غذایی استخراج شده و سپس ضرائب تبدیل غذای خام به پخته اعمال شده است و در نهایت ارزش غذا با استفاده از یک نرم افزار کامپیوتری بنام Nutritionist III محاسبه شده است.

این مجموعه نخستین تلاش برای شناساندن ارزش غذایی غذای کودک است و قطعاً پیشنهادات و انتقادات سازنده خوانندگان محترم می تواند ما را در کامل تر نمودن چاپ های بعدی یاری دهد.

فریبا کلاهدوز

کارشناس ارشد، دفتر بهبود تغذیه جامعه

فهرست

فصل اول

- نیازهای غذایی شیرخواران ۱
- انرژی ۲
- پروتئین ۳
- آهن ۴
- روی ۶
- ید ۷
- ویتامین A ۸
- ویتامین C ۹
- ویتامین D ۱۰

فصل دوم

- اصول تغذیه شیرخواران ۱۱
- تولد تا ۶ ماهگی ۱۲
- تغذیه با شیر مادر ۱۳
- قطره مولتی ویتامین یا A+D ۱۳
- استفاده از نور خورشید ۱۳
- ۶ تا ۱۲ ماهگی ۱۴
- عوامل خطر در دوران تغذیه تکمیلی ۱۴
- تکامل تغذیه ای شیرخواران ۱۶
- بهترین سن شروع غذای کمکی ۱۷
- ویژگی های غذای کمکی ۱۷
- مقوی و مغذی سازی غذای کودک ۱۷
- نکات مهم در تغذیه تکمیلی ۱۹

فصل سوم

- چگونگی شروع غذای کمکی ۲۱
- ماه هفتم ۲۲
- ماه هشتم ۲۴
- ماه نهم و دهم ۲۶
- ماه یازدهم و دوازدهم ۲۸
- غذاهای غیر مجاز تا یک سالگی ۳۰

فصل چهارم

دستور تهیه غذا و ارزش غذایی آن ۳۱

۱- فرنی آرد برنج ۳۲

۲- فرنی بادام ۳۴

۳- شیر برنج ۳۶

۴- سوپ نخود فرنگی ۳۸

۵- سوپ رشته فرنگی ۴۰

۶- حلیم گوشت و برنج ۴۲

۷- پوره سیب زمینی ۴۴

۸- سوپ ماش ۴۶

۹- آش ماست ۴۸

۱۰- آش گندم ۵۰

۱۱- آش حبوبات ۵۲

۱۲- حلیم گندم ۵۴

۱۳- شوید پلو با مرغ ۵۶

۱۴- کته ماهیچه ۵۸

۱۵- ماکارونی ۶۰

فصل پنجم

ارزیابی کفایت تغذیه ای شیرخواران ۶۳

پایش رشد ۶۴

زمان شروع پایش رشد کودک ۶۴

چگونگی رسم منحنی رشد ۶۴

قضاوت در مورد رشد کودک ۶۶

رشد طبیعی ۶۶

اختلال رشد ۶۶

۱- کندی رشد ۶۷

۲- توقف رشد ۶۷

۳- افت رشد ۶۸

۴- رشد اضافی یا بیش از اندازه ۶۸

فهرست منابع ۶۹

فصل اول

نیازهای غذایی شیرخواران



تغذیه صحیح یعنی خوردن مقدار کافی مواد غذایی که ضمن حفظ سلامتی، رشد مطلوب کودک را به همراه داشته باشد. نیازهای غذایی شیرخواران بر اساس سن، وضعیت بدنی، جنب و جوش و ساعات خواب متغیر است. با توجه به اهمیت انرژی، پروتئین، آهن، روی، ید و ویتامین های A, C و D که در تغذیه کودک کلیدی هستند، در این فصل به اختصار در مورد هر یک مطالبی بیان شده است.

انرژی

مواد غذایی دارای کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین ها و املاح هستند. بعد از خوردن غذا این مواد در بدن هضم و جذب می شوند و از انرژی موجود در آنها استفاده می شود. انرژی غذاها نیازهای سلولی را برای رشد، حفظ سلامت و فعالیت بدنی و ... تأمین می کند. میزان انرژی انواع غذاها متفاوت است.

برای مثال:

۲ عدد تخم مرغ	۱۵۵ کالری
۱ لیمو شیرین	۲۰ کالری
۱ استکان شیر	۵۰ کالری

انرژی تولید می کنند، در حالیکه از نظر وزنی برابر و حدود ۱۰۰ گرم هستند. با توجه به این تفاوت ها، شناخت ارزش غذایی غذاها و میزان انرژی که تولید می کنند بسیار مهم است.

• جدول شماره ۱

میزان نیاز روزانه شیرخواران به انرژی

سن	متوسط انرژی مورد نیاز (کالری)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۸۰۰
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۱۳۰۰

توجه کنید؛

نیاز شیرخواران به انرژی در هنگام بیماری و بعد از بهبودی، در دوران نقاهت بیشتر می شود. همچنین شیرخوارانی که وزن گیری آنها خوب نیست به انرژی بیشتری نیاز دارند.

پروتئین

پروتئین ها برای ساخت سلول ها و اندام های بدن مورد نیاز هستند . غذاهای مختلف دارای پروتئین هستند ولی هم مقدار آن و هم ارزش غذایی پروتئین موجود در آنها متفاوت است. ارزش غذایی پروتئین های حیوانی بیشتر از پروتئین های گیاهی است. پروتئین حیوانی در غذاهایی مانند انواع گوشت ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات وجود دارد. پروتئین گیاهی در غذاهایی مانند گندم و انواع حبوبات موجود است.

برای مثال در ۱۰۰ گرم:

۹ گرم	نان سنگگ
۸ گرم	لوبیای پخته ^۱
۲۵ گرم	گوشت پخته
۱ گرم	گیلاس

پروتئین وجود دارد.

همانطور که می بینید، غذاها با وزن های مساوی دارای مقادیر متفاوت پروتئین هستند.

• جدول شماره ۲

میزان نیاز روزانه شیرخواران به پروتئین

متوسط پروتئین مورد نیاز (گرم)	سن
۱۴	۶ تا ۱۲ ماهگی
۱۶	۱۲ تا ۲۴ ماهگی

نیاز به پروتئین مانند نیاز به انرژی در هنگام بیماری و بعد از بهبودی و نقاهت بیشتر است.

۱- ۱۰۰ گرم لوبیای پخته حدود ۷ قاشق غذاخوری است.

آهن

آهن یکی از اجزاء تشکیل دهنده هموگلوبین است. هموگلوبین یکی از ترکیبات مهم و اصلی خون است که نقش مهمی در انتقال اکسیژن به بافت‌ها دارد. گرچه مقداری ذخیره آهن در بدن وجود دارد ولی باید هر روز از طریق غذا، آهن به بدن برسد. اگر آهن به مقدار کافی دریافت نشود کمخونی رخ می‌دهد. نوزاد هنگام تولد با ذخایر کافی آهن متولد می‌شود، آهن شیر مادر نیز به خوبی جذب می‌شود. اما بعد از پایان شش ماهگی ذخیره آهن بدن تمام می‌شود و غذای کمکی و شیر مادر نیاز شیرخوار به آهن را تأمین نمی‌کند، بنابراین کودک نیاز به دریافت قطره آهن و همچنین مصرف غذاهای غنی از آهن دارد. بعضی از غذاها دارای مقداری آهن هستند ولی فقط مقدار کمی از آهن موجود در آنها جذب می‌شود و بقیه آن از طریق مدفوع دفع می‌گردد. آهن موجود در غذاهای حیوانی بهتر از غذاهای گیاهی جذب می‌شود. ۱۵ تا ۳۵ درصد آهن موجود در غذاهای حیوانی مانند گوشت گوساله، گوسفند، مرغ و ماهی و حدود ۵ درصد آهن موجود در شیر، تخم مرغ و حبوبات جذب می‌شود. توجه کنید، مصرف توأم بعضی از مواد غذایی می‌تواند باعث افزایش جذب آهن و بعضی از آنها موجب کاهش جذب آهن موجود در وعده غذایی شوند. بنابراین همزمانی مصرف مواد غذایی در چگونگی جذب آهن موجود در وعده غذایی بسیار مهم است.

مواد غذایی افزایش دهنده جذب آهن:

- وجود گوشت در غذا حتی به مقدار کم.
- سبزی‌های غنی از ویتامین C مانند گوجه فرنگی و ...
- میوه‌های غنی از ویتامین C مانند مرکبات، هندوانه و ...
- غلات جوانه زده مانند جوانه گندم، جوانه ماش و ...

مواد غذایی کاهش دهنده جذب آهن:

- غذاهای دارای تانن مانند چای و قهوه.
- لبنیات مثل شیر و پنیر اگر همزمان با غذای آهن دار مصرف شوند جذب آهن را کم می‌کنند.
- غذاهای دارای فیتات مانند نانی که خمیر آن کاملاً ور نیامده باشد.
- نان سبوس دار.

مقدار آهن در برخی مواد غذایی:

مقدار آهن موجود در غذاها متفاوت است.

برای مثال در ۱۰۰ گرم:

لوبیا چیتی پخته	۲/۶ میلی گرم
جعفری خام	۶/۲ میلی گرم
جگر گوسفند پخته	۸ میلی گرم

آهن وجود دارد.

● جدول شماره ۳

میزان نیاز روزانه شیرخواران به آهن

سن	متوسط آهن مورد نیاز (میلی گرم)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۱۰
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۱۰

میزان نیاز روزانه شیرخوار به آهن از طریق غذا تأمین نمی شود چون حتی غنی ترین غذای حاوی آهن که جگر است در ۱۰۰ گرم حدود ۱۰ میلی گرم یعنی معادل نیاز روزانه آهن دارد، بنابراین توجه به دو نکته ضرورت دارد:

- فقط بخشی از آهن موجود در غذا جذب می شود.

- یک کودک (حتی بزرگتر از ۲ سال) نمی تواند هر روز ۱۰۰ گرم جگر بخورد.

بنابراین توجه به مواردی که برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی آورده شده است ضروری است.

پیشگیری از ابتلا به کمخونی فقر آهن:

برای تأمین نیاز کودک به آهن توصیه می شود یک تا دو میلی گرم آهن به ازاء هر کیلو وزن بدن داده شود این میزان حدوداً با دادن ۱۰ تا ۱۵ قطره آهن یا ۱/۵cc شربت آهن تأمین می شود. * اگر نوزاد با وزن طبیعی متولد شده است یعنی وزن او هنگام تولد بیشتر از ۲۵۰۰ گرم بوده است باید همزمان با شروع غذای کمکی یعنی از پایان ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی قطره آهن داده شود.

* چنانچه نوزاد کم وزن متولد شده است یعنی وزن او هنگام تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم بوده است باید زمانی که وزن او به دو برابر هنگام تولد می رسد (ممکن است زودتر از ۶ ماهگی وزن کودک دو برابر شود) دادن قطره آهن شروع شود و تا دو سالگی ادامه یابد.

* قطره آهن را درقاشق چایخوری چکانده و عقب دهان کودک بریزید.

* بعد از دادن قطره آهن کمی آب به کودک بدهید و دندان های او را با دستمال تمیز پاک کنید و یا مسواک بزنید تا رنگ دندان ها تیره نشود.

* هرگز به خاطر تیره شدن رنگ دندان ها دادن قطره را قطع نکنید.

* قطره آهن باعث سیاه شدن رنگ مدفوع می شود، نگران نباشید.

* دادن آب میوه بعد از قطره موجب افزایش جذب آهن قطره می شود.

* قطره را بین دو وعده شیردهی بدهید تا کلسیم شیر مانع جذب آهن نگردد.

روی

روی یکی از املاح مورد نیاز بدن است که برای حفظ رشد و نمو طبیعی شیرخوار ضروری است. یکی از علائم کمبود این ویتامین بی اشتهایی و کندی رشد است که در نهایت منجر به کوتاهی قد و تأخیر بلوغ می‌گردد. غذاهای حیوانی مانند انواع گوشت (گوساله، گوسفند، مرغ، ماهی)، تخم مرغ، لبنیات و غذاهای گیاهی مانند حبوبات و غلات حاوی روی هستند.

برای مثال در ۱۰۰ گرم:

۱ میلی‌گرم

۱/۳ میلی‌گرم

گوشت مرغ

عدس

روی وجود دارد.

• جدول شماره ۴

میزان نیاز روزانه شیرخواران به روی

متوسط روی مورد نیاز (میلی‌گرم)	سن
۵	۶ تا ۱۲ ماهگی
۱۰	۱۲ تا ۲۴ ماهگی

ید

ید یکی از مواد مغذی مورد نیاز بدن است که برای ساختن هورمون‌های غده تیروئید ضروری است. این هورمون‌ها بر روی تکامل و فعالیت طبیعی بدن و مغز تاثیر دارند. مهمترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مانند ماهی آب شور، صدف و جلبک دریایی است. ید غذاهای گیاهی بستگی به میزان ید موجود در خاک منطقه دارد. در کشور ما آب و خاک ید ندارند، بنابراین مواد غذایی گیاهی و حیوانی قادر به تأمین نیاز بدن نیستند. بهترین راه برای پیشگیری از ابتلاء به اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک یددار است. در مورد کودکان توصیه می‌شود تا یک سالگی نمک به غذا اضافه نشود. بعد از یک سالگی نیز از غذاهای کم نمک استفاده نموده و حتماً نمک یددار مصرف شود. در دوران شیردهی نیز اگر مادران از نمک یددار استفاده کنند، ید مورد نیاز شیرخوار از طریق شیر مادر تأمین می‌گردد.

مصرف زیاد نمک باعث می‌شود ذائقه کودک به طعم شور عادت کند. مصرف مواد غذایی شور احتمال ابتلاء به بیماری‌هایی مانند فشارخون و مشکلات قلبی و عروقی را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.

ویتامین A

وجود ویتامین A برای رشد و نمو بدن ، سلامت پوست و مخاط ، حفظ قدرت بینایی و دفاع در برابر بیماری ضروری است . وقتی از محیط روشن به اتاق تاریکی وارد می شویم مدتی طول می کشد تا چشم قدرت بینایی خود را در تاریکی بدست بیاورد و به محیط تاریک عادت کند. در کمبود ویتامین A این زمان طولانی می شود که اصطلاحاً به آن شب کوری گفته می شود . ویتامین A در غذاهای حیوانی مانند جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و کره وجود دارد. در غذاهای گیاهی مانند هویج ، گوجه فرنگی و زردآلو هم ماده ای وجود دارد بنام بتا کاروتن که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود.

برای مثال در ۱۰۰ گرم :

۱۶۰ میلی گرم	کدو تنبل
۱۶۸ میلی گرم	تخم مرغ
۶۲ میلی گرم	گوجه فرنگی
	ویتامین A وجود دارد.

● جدول شماره ۵

میزان نیاز روزانه شیرخواران به ویتامین A

سن	ویتامین A مورد نیاز (میلی گرم اکی والان)*
۶ تا ۱۲ ماهگی	۳۷۵
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۴۰۰

* واحد اندازه گیری ویتامین A، رتینول اکی والان (RE) است.

کمبود ویتامین A می تواند موجب ابتلای مکرر کودک به بیماری شود چون کودکانی که کمبود ویتامین A دارند سیستم ایمنی ضعیفی دارند. با توجه به اینکه نیاز کودک به ویتامین A از طریق شیر مادر و غذا تامین نمی شود از پانزده روز بعد از تولد تا دوسالگی برای همه کودکان روزانه ۱۵۰۰ واحد ویتامین A و ۴۰۰ واحد ویتامین D تجویز می شود، این میزان با مصرف روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین و یا قطره A+D موجود در بازار فعلی* کشور تامین می شود.

ویتامین C

ویتامین C برای ساخته شدن استخوان ها و عروق خونی ضروری است، همچنین برای جذب آهن غذا مورد نیاز است.

سبزی های با برگ سبز (مانند جعفری، گشنیز) و فلفل سبز، گوجه فرنگی، کلم، مرکبات و سیب زمینی منابع غنی از ویتامین C هستند.

برای مثال در ۱۰۰ گرم:

پرتقال (نصف یک پرتقال متوسط)	۵۱ میلی گرم
لیمو شیرین (یک عدد کوچک)	۱۹ میلی گرم
گوجه فرنگی خام (دو عدد کوچک)	۱۹ میلی گرم

ویتامین C وجود دارد.

• جدول شماره ۶

میزان نیاز روزانه شیرخواران به ویتامین C

متوسط نیاز به ویتامین C (میلی گرم)

۳۵

۴۰

سن

۶ تا ۱۲ ماهگی

۱۲ تا ۲۴ ماهگی

در سال های اخیر مطالعات زیادی اثربخشی ویتامین C را در از بین بردن مواد مضر (رادیکال های آزاد) ثابت کرده است. به همین دلیل به عنوان یک ماده ضد سرطان معرفی می شود. به دلیل نقش آنتی اکسیدانی ویتامین C فرآیند پیری را نیز به تعویق می اندازد. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C بعد از غذا یا بعد از قطره آهن، جذب آهن را افزایش می دهد.

ویتامین D

ویتامین D برای رشد و نمو طبیعی شیرخوار و استحکام استخوان‌ها و رویش دندان‌ها ضروری است. این ویتامین در روغن ماهی، زرده تخم مرغ، ماست و پنیر وجود دارد. ولی بهترین منبع آن تابش نور مستقیم به پوست بدن است که از این طریق در بدن ساخته می‌شود. کمبود این ویتامین در شیرخواران باعث نرمی استخوان‌ها می‌شود که به آن راشیتیزم می‌گویند. مصرف قطره مولتی ویتامین یا A+D و استفاده از نور خورشید (نه از پشت شیشه) بهترین راه پیشگیری از ابتلا کودکان به کمبود ویتامین D است.

● جدول شماره ۷

میزان نیاز روزانه شیرخواران به ویتامین D

سن	متوسط ویتامین D مورد نیاز (میلی گرم)
۶ تا ۱۲ ماهگی	۱۰
۱۲ تا ۲۴ ماهگی	۱۰

توجه کنید؛

برای پیشگیری از ابتلا کودکان به کمبود ویتامین‌های A و D توصیه می‌شود از ۱۵ روزگی تا پایان ۲۴ ماهگی روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین و یا قطره A+D به کودک داده شود.

فصل دوم

اصول تغذیه شیرخواران



تولد تا ماه ششم

شیر مادر بر حسب تمایل شیرخوار



قطره مولتی ویتامین یا

A + D

تغذیه با شیر مادر

شیر مادر از لحظه تولد تا پایان ماه ششم زندگی، نیازهای غذایی شیرخوار را تأمین می‌کند و کودک بجز قطره مولتی ویتامین نیاز به مصرف هیچ ماده غذایی، حتی آب و آب قند ندارد. تغذیه با شیر مادر باید طی نیم ساعت اول تولد آغاز شود، این کار موفقیت شیردهی را بیشتر می‌کند. باید دانست که تنظیم ساعت برای شیردهی صحیح نیست، بلکه باید بطور مکرر و بسته به میل شیرخوار در طول روز و شب شیر مادر داده شود^۱.

• جدول شماره ۸

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم شیرمادر (حدود یک استکان) در زیر آورده شده است:

ماده مغذی	مقدار	ماده مغذی	مقدار	ماده مغذی	مقدار
آب	۸۸ (گرم)	انرژی	۷۰ (کالری)	پروتئین	۱ (گرم)
چربی	۴/۴ (گرم)	کربوهیدرات	۷ (گرم)	آهن	۰/۰۴ (میلی گرم)
ویتامین ث	۵ (میلی گرم)	کلسیم	۳۲ (میلی گرم)	ویتامین آ	۷۲ «RE» ^۲

قطره مولتی ویتامین یا A+D

شیرخوار بعد از ۱۵ روزگی علاوه بر شیر مادر روزانه به ۱۵۰۰ واحد ویتامین A و ۴۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارد که در حال حاضر با توجه به قطره‌های موجود در بازار این میزان با دادن ۲۵ قطره از قطره A+D و یا قطره مولتی ویتامین تأمین می‌شود.

استفاده از نور خورشید

ویتامین D در اثر تابش نور مستقیم خورشید به پوست بدن ساخته می‌شود و برای استحکام استخوان‌ها ضروری است. علاوه بر دادن قطره باید روزانه کودک را حدود ۱۰ دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار داد، برای اینکار نیازی نیست کودک را لخت کنید بلکه جذب نور از طریق دست، پاها و صورت کافیت. به جای آفتاب‌گیری روزانه، می‌توان کودک را هفته‌ای یکبار به مدت نیم ساعت در مقابل نور خورشید قرار داد. نور خورشید از پشت شیشه فایده‌ای ندارد. نوزادانی که در ماه‌های سرد سال متولد می‌شوند به دلیل کمبود نور خورشید در این ماه‌ها، بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند.

۱- برای کسب اطلاعات بیشتر به کتاب دانستنی‌های تغذیه شیر خواران از انتشارات انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر مراجعه کنید.
 ۲- میزان ویتامین A، برحسب میلی گرم رتینول اکی والان است.

بعد از شش ماهگی شیرخوار علاوه بر شیر مادر به غذای کمکی نیاز دارد، به این مرحله دوران تغذیه تکمیلی می‌گوییم که شیرخوار به تدریج خوردن غذاهای نیمه جامد و جامد را یاد می‌گیرد و کم‌کم عادت می‌کند بعد از یک سالگی همراه خانواده سر سفره غذا بخورد. این دوران از چند نظر اهمیت دارد:

- ۱- فعالیت کودک بیشتر شده و در نتیجه نیاز او به انرژی نیز بیشتر می‌شود.
- ۲- هنوز غذای اصلی او شیر مادر است و دادن غذا ممکن است موجب کم کردن تعداد دفعات شیردهی شود و در نتیجه رشد کودک کند شود.
- ۳- حجم معده کودک کوچک است و نباید آنرا با غذاهای رقیق و حجیم پر کرد.
- ۴- زمان شکل‌گیری عادت‌های غذایی کودک است، ایجاد عادت‌های غذایی خوب مثل مصرف غذاهای کم‌نمک و تنوع غذایی به حفظ سلامتی او در سال‌های بعدی عمر کمک می‌کند.

عوامل خطر در دوران تغذیه تکمیلی

کودک بعد از ۶ ماهگی وارد مرحله جدیدی از زندگی می‌شود در این زمان شیر مادر به تنهایی نمی‌تواند نیازهای بدن و سلول‌های در حال رشد او را تأمین کند و او باید بخشی از نیازهای خود را از غذاهایی بگیرد که توسط مادر یا فرد مراقبت‌کننده تهیه می‌شود. چگونگی تهیه غذای کمکی، رعایت بهداشت در تهیه و نگهداری آن، زمان شروع کردن غذا همگی می‌توانند در روند تغذیه و رشد کودک مؤثر باشند. در این دوران اغلب کودکان کشور به دلایل مختلفی که اکثر آنها براحتی قابل پیشگیری هستند دچار کم‌وزنی و افت رشد می‌شوند. مهمترین عواملی که می‌تواند سلامت کودک را در معرض خطر قرار دهد عبارتند از:

- ۱- شیردهی ناکافی
 - ۲- شروع غذای کمکی زودتر از پایان شش ماهگی
 - ۳- شروع غذای کمکی دیرتر از پایان شش ماهگی
 - ۴- تغذیه کودک با غذاهای رقیق و یا شکم پر کن
 - ۵- روش‌های نادرست غذا دادن به کودک
 - ۶- رعایت نکردن اصول بهداشت غذای کودک
- این موارد به اختصار توضیح داده می‌شود.

۱. شیردهی ناکافی

همزمان با شروع غذای کمکی نباید تعداد دفعات شیردهی کاهش یابد زیرا هنوز غذای اصلی

کودک شیر مادر است و باید تغذیه با شیر مادر بر حسب میل کودک و بدفعات ادامه یابد. هرچه تعداد دفعات شیردهی کم شود میزان تولید شیر مادر کاهش می یابد و همین مسئله ممکن است کودک را مبتلا به افت رشد و سوء تغذیه کند.

۲. شروع غذای کمکی زودتر از پایان شش ماهگی

غذای کمکی باید بعد از پایان ۶ ماهگی شروع شود اگر قبل از این زمان غذای کمکی شروع شود؛
* خطر ابتلا کودک به اسهال بیشتر می شود زیرا هنوز دستگاه گوارش کودک توانایی پذیرش غذا را ندارد و نمی تواند آنها را هضم و جذب کند.

* خطر بروز حساسیت بیشتر می شود، ممکن است این اثر در سال های بعدی عمر بروز کند.
* تمایل شیرخوار برای خوردن شیر مادر کمتر می شود، این مسئله، باعث کم شدن ترشح شیر مادر می شود و در نتیجه موجب کند شدن رشد کودک می گردد.

۳. شروع غذای کمکی دیرتر از پایان شش ماهگی

اگر بعد از پایان شش ماهگی غذای کمکی به شیرخوار داده نشود، چون نیازهای غذایی کودک در این سن تنها با شیر مادر تأمین نمی شود؛

* رشد کودک کند می شود و ادامه این وضعیت او را برای ابتلا به سوء تغذیه مستعد می کند.
* پذیرش کودک را برای خوردن غذاهای جدید کم می کند و ممکن است حتی تا یک سالگی کودک به خوردن غذاهای جامد علاقه ای نشان ندهد.

۴. تغذیه کودک با غذاهای رقیق و یا شکم پر کن

نباید معده کودک را با غذاهای رقیق و یا پر حجم پر کرد زیرا:

* حجم معده کودک کوچک است و کودک احساس سیری می کند در حالیکه مواد مغذی مورد نیاز سلول های خود را دریافت نکرده است یعنی سلول های او گرسنه هستند.

* غذاهای رقیق نیاز غذایی کودک را تأمین نمی کنند.

* بدلیل پر شدن معده، تمایل او برای شیر مادر کم می شود.

و نهایتاً رشد کودک کند می شود.

۵. روش های نادرست غذا دادن به کودک

گرچه توصیه می شود غذا را طوری به کودک بدهید که در او میل به خوردن غذا بیشتر شود، ولی این به آن مفهوم نیست که برای خوردن غذا به کودک التماس کنید و یا رفتاری داشته باشید که کودک احساس کند غذا را بخاطر مادر می خورد. دادن جایزه برای غذا خوردن ممکن است یک یا دو وعده مؤثر باشد ولی در دراز مدت هم برای کودک و هم برای مادر عذاب آور خواهد شد.

۶. رعایت نکردن اصول بهداشت غذای کودک

اصول بهداشتی برای تهیه غذای کودک در تمام مراحل آماده سازی غذا باید رعایت شود زیرا دستگاه گوارش کودک حساس است و در صورت مصرف غذای آلوده یا استفاده از ظرف آلوده به اسهال مبتلا خواهد شد. توصیه های زیر را برای تهیه غذای کودک مد نظر قرار دهید:

- * قبل و بعد از تهیه غذا دست های خود را بشوئید.
- * غذا ها را خوب بپزید.
- * غذای کودک را تازه تهیه کنید.
- * غذاهای پخته را در ظرف درب دار و در یخچال نگهداری کنید.
- * غذای باقیمانده را قبل از مصرف کاملاً حرارت دهید.
- * غذاهای خام و پخته را در یخچال مجزا نگهداری کنید.
- * محل تهیه و پخت غذا را تمیز نگه دارید.
- * غذاها را از دسترس حشرات و جوندگان دور نگه دارید.
- * برای نوشیدن و تهیه غذا از آب پاکیزه استفاده کنید.
- * مواد غذایی پاستوریزه (شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی) مصرف کنید.

تکامل تغذیه ای شیر خوران

همزمان با رشد کودک توانائی های او برای خوردن غذا بیشتر می شود. نوزادی که هنگام تولد فقط قدرت مکیدن دارد، حدود ۶ ماهگی می تواند مواد غذایی را که کمی از شیر مادر غلیظ تر است با قاشق بخورد، او جویدن را تجربه می کند و هر روز مهارتش بیشتر می شود. حدود ۷ تا ۸ ماهگی قادر است از فنجان نیز استفاده کند و غذاهای دارای تکه های نرم را بخورد. حدود ۹ ماهگی علاقه مند است قاشق را با دست بگیرد، اگرچه قاشق را پر می کند ولی وقتی به دهان میرساند تقریباً خالی شده است. حدود ۱۰ ماهگی میتواند غذاها را گاز بگیرد و توانایی او برای جویدن بیشتر می شود.

در ۱۱ ماهگی می تواند با انگشتانش مواد غذایی را بردارد و به دهان بگذارد. او از این کار لذت می برد و دوست دارد همه چیز را اول لمس کند. بعد از ۱۲ ماهگی او دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد، به همین دلیل توصیه می شود هنگام غذا دادن، یک قاشق به دست او بدهید و با قاشق دیگر به کودک غذا بدهید، این کار احساس استقلال کودک را تقویت می کند. بین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی برای گرفتن فنجان و قاشق از دست بزرگترها تلاش زیادی می کند و بالاخره تا پایان ۲ سالگی در خوردن غذا با فنجان و قاشق کاملاً مهارت پیدا می کند.

بهترین سن برای شروع غذای کمکی

- بهترین سن شروع غذای کمکی پس از پایان ماه ششم زندگی (بعد از ۱۸۰ روزگی) است زیرا:
- * بعد از این زمان نیازهای غذایی کودک فقط با شیر مادر تأمین نمی شود.
 - * دستگاه گوارش شیرخوار توانایی هضم و جذب غذاهای نیمه جامد را پیدا می کند.
 - * کودک با رفتار خود نشان می دهد که آمادگی شروع غذای کمکی را پیدا کرده است: می نشیند و تمایل دارد در غذای مادر شریک شود، می تواند غذا را با دست خود به طرف دهانش برود. علاقه منداست طعم غذاهای مختلف را بچشد و امتحان کند.
 - * رویش دندان ها، میل به جویدن را در شیرخوار تقویت می کند.

ویژگی های غذای کمکی

- غذای کمکی مناسب دارای ویژگی های زیر است:
- * تمیز و بهداشتی تهیه شود.
 - * حتی الامکان تازه به تازه تهیه شود.
 - * نرمی آن متناسب با سن کودک تغییر کند.
 - * مواد اولیه آن در دسترس بوده و امکان تهیه آن برای خانواده وجود داشته باشد.
 - * مقوی و مغذی باشد.

مقوی و مغذی سازی غذای کودک

مقوی کردن غذا یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که انرژی آن را بیشتر کند. مغذی کردن غذا یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که پروتئین، املاح و یا ویتامین آن را بیشتر کند.

- موادی که انرژی غذا را بیشتر می کنند؛ روغن ها دارای انرژی هستند و افزودن مقدار کمی روغن به غذای کودک بخصوص کودکی که آهسته رشد می کند توصیه می شود چون:
- * انرژی روغن نسبت به مواد غذایی دیگر بیشتر است (هر گرم روغن حدود ۹ کالری و هر گرم قند و شکر ۴ کالری دارد).
 - * روغن (مثل کره، روغن زیتون، روغن مایع و جامد نباتی) بدون اضافه کردن حجم غذا، انرژی غذا را بیشتر می کند.
 - * روغن باعث نرم شدن غذا می شود و خوردن آنرا برای شیرخوار راحت تر می کند.
 - * قند و شکر انرژی زا هستند ولی مصرف آن برای شیرخوار زیر یک سال توصیه نمی شود چون

ذائقه او به طعم شیرین عادت می‌کند و زمینه برای بروز مشکلاتی مثل چاقی در بزرگسالی فراهم می‌شود.

موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذا را بیشتر می‌کند؛
برای افزایش پروتئین غذا

* حتی الامکان کمی گوشت به غذای شیرخوار اضافه کنید.

* انواع حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس را کاملاً پخته و بعد از ماه هشتم به غذای شیرخوار اضافه کنید.

* به غذای شیرخوار تخم مرغ اضافه کنید، مثلاً تخم مرغ آب پز را داخل سوپ و یا ماکارونی پس از طبخ بریزید و یا آنرا با کمی شیر مخلوط کرده و نرم کنید و به شیرخوار بدهید (تا قبل از یک سالگی از دادن سفیده تخم مرغ خود داری کنید).

موادی که ویتامین‌ها (مانند ویتامین A و C) و املاح (مانند آهن، روی و کلسیم) غذا را بیشتر می‌کنند؛

* انواع سبزی‌های یا برگ سبز مانند جعفری، شوید، گشنیز را که دارای ویتامین A و C و آهن هستند به غذای شیرخوار اضافه کنید.

* از انواع سبزی‌های زرد و نارنجی رنگ مانند کدو تنبل و هویج که دارای ویتامین A هستند در غذای شیرخوار استفاده کنید.

* جوانه غلات و حبوبات دارای انرژی، پروتئین، ویتامین و املاح هستند. ابتدا جوانه گندم، ماش یا عدس را تهیه و پودر کنید و در انتهای طبخ داخل غذا بریزید. همچنین می‌توانید جوانه تازه را له کرده و یا پس از خشک کردن جوانه آن را پودر نمود و به غذای شیرخوار اضافه نمایید.

نکات مهم در تغذیه تکمیلی

- تا یک سالگی در هر بار تغذیه شیرخوار با غذای کمکی اول شیرمادر بدهید.
- غذای جدید را از مقدار کم شروع و بتدریج متناسب با اشتهای شیرخوار بیشتر کنید **یادآوری می شود در سال اول غذای اصلی، شیرمادر است و هنگام یک سالگی تقریباً نصف انرژی کودک از طریق شیرمادر و نصف دیگر با غذا تأمین می گردد.**
- از یک نوع غذای ساده شروع کنید و به تدریج تنوع غذایی را بیشتر کنید.
- از مواد غذایی تازه برای تهیه غذا استفاده کنید.
- غذای باقیمانده را قبل از مصرف دوباره کاملاً داغ کنید.
- غذا را بیش از یک بار گرم نکنید.
- تا یک سالگی به غذای کودک نمک اضافه نکنید.
- بعد از یک سالگی مقدار کمی نمک به غذای شیرخوار اضافه کنید.
- حتماً نمک یددار مصرف کنید.
- بسته به تمایل کودک از چاشنی هایی مثل آب نارنج، لیمو ترش و یا ماست برای بهبود طعم غذا استفاده کنید.
- سبزی را قبل از مصرف کاملاً بشوئید و بلافاصله پس از خرد کردن آنها به غذا اضافه کنید، چنانچه این فاصله زمانی طولانی شود ارزش غذایی آن کم می شود.
- پخت طولانی مدت سبزی ها نیز ارزش غذایی آنها را کم می کند.
- مصرف حتی مقدار کمی گوشت، ارزش غذایی را افزایش می دهد، بدین منظور هر نوع گوشت مانند گوسفند، گوساله، مرغ، ماهی که در دسترس دارید، مصرف کنید.
- قبل از طبخ گوشت، ابتدا آنها را به قطعات کوچکی تقسیم کنید تا کاملاً پخته و نرم شود، از گوشت چرخ کرده هم می توان استفاده کرد.
- در دستور غذاها (فصل چهارم) کره در انتهای طبخ اضافه شده است ولی در صورت تمایل می توان ابتدای طبخ هم اضافه کرد.
- در دستور تهیه بعضی غذاها مقداری کره برای هنگام طبخ به کار می رود و مقداری نیز موقع مصرف اضافه می شود.
- چنانچه کره در دسترس ندارید، از روغن استفاده کنید، در این صورت ۱ قاشق مرباخوری روغن جامد و یا ۱ قاشق غذاخوری روغن مایع بریزید.
- مصرف روغن مایع بهتر از روغن جامد است.
- در مورد کودکانی که روند رشدشان خیلی بیشتر از طبیعی است، مقدار مصرف کره را کمتر کنید و بر عکس اگر کودک تأخیر رشد دارد کمی بیشتر کره بریزید.
- در صورت ابتلاء کودک به یبوست ۲ عدد آلو را شسته و به سوپ اضافه کنید و قبل از کشیدن غذا هسته های آنرا بگیرید.

فصل سوم

چگونگی شروع غذای کمکی



همانطور که در فصل دوم گفته شد، بهترین زمان برای شروع غذای کمکی پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) است.

در این زمان ۴ نکته مهم باید مورد توجه قرار گیرد:

- ۱- ابتدا شیر و سپس غذای کمکی داده شود.
- ۲- غذای کودک از مقدار کم شروع و به تدریج بیشتر شود.^۱
- ۳- غلظت غذای کودک به مرور زمان بیشتر شود.
- ۴- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵ تا ۷ روز فاصله بدهید تا اگر شیرخوار به یک ماده غذایی ناسازگاری نشان داد شناسایی شود.

۱- برای راهنمایی بیشتر در مورد نحوه مصرف غذای کمکی می‌توانید از کتاب تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی از انتشارات انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر استفاده کنید.

ماه هفتم

(شیر مادر + یک وعده غذا شروع کنید و به سه وعده برسائید)



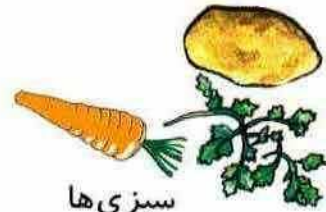
گوشت قرمز



گوشت مرغ



رشته فرنگی یا ماکارونی



سبزی ها

(هویج، سیب زمینی،
جعفری، گشنیز)



۱۰ تا ۱۵ قطره آهن*



برنج



روغن یا کره



شیر جوشیده



بادام



آرد برنج



شکر



سوپ له شده یا آش

فرننی یا حریره بادام
ویا هر نوع حریره محلی



آب جوشیده سرد

* یک تا دو میلی گرم آهن برای هر کیلو وزن بدن

شروع غذای کمکی

در این ماه با یک وعده غذا شروع و کم کم به سه وعده در روز برسانید.

* همان طور که در تصویر دیده می شود بهترین غذا برای شروع، فرنی آرد برنج، حریره و یا هر نوع حریره محلی که با آرد برنج تهیه می شود است (دستور غذای شماره ۱ و ۲). این غذا را از یک قاشق مرباخوری و یک بار در روز شروع کنید و متناسب با اشتهای کودک بیشتر کنید. همچنین طی این ماه می توانید برای شیرخوار سوپ (بدون حبوبات) تهیه کنید (مانند دستور غذای شماره ۴ و ۵).

* آب جوشیده سرد شده نیز برای کودک لازم است.

* قطره آهن نیز از ابتدای این ماه آغاز و تا ۲۴ ماهگی ادامه یابد.

یادآور می شود بخش زیادی از نیازهای غذایی شیرخوار باید از طریق شیر مادر تأمین گردد و شیردهی بر حسب میل و تقاضای شیرخوار ادامه یابد. همچنین قطره مولتی ویتامین و یا A+D نیز به کودک داده شود.

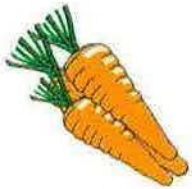
ماه هشتم

(شیر مادر + ۴ وعده غذا)

شیر جوشیده



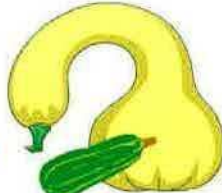
روغن یا کره



هویج



سیب زمینی



انواع کدو



انواع پوره

پوره کدو، پوره هویج، پوره سیب زمینی



عدس و ماش

به سوپ کودک اضافه شود



سوپ یا آش



ماست



آب میوه طبیعی



انواع نان



زرده تخم مرغ پخته

در این ماه علاوه بر شیر مادر، به شیرخوار ۴ وعده غذای کمکی بدهید.

* طی این ماه علاوه بر فرنی و سوپ می‌توانید انواع پوره مانند پوره سیب زمینی، کدو و هویج به شیرخوار بدهید (مانند دستور غذای شماره ۷).

* مقدار کمی نان نیز به دست کودک بدهید ولی این کار باید با نظارت مادر یا مراقب شیرخوار انجام شود.

* برای دادن تخم مرغ باید ابتدا آن را به صورت آب پز و کاملاً سفت تهیه کنید، سپس زرده آنرا با کمی شیرمادر و یا آب جوشیده شده مخلوط کرده و مانند همه غذاها از مقدار کم شروع و به تدریج مقدار مصرف آن را بیشتر نمایید بطوری که طی یک هفته تا ده روز به یک زرده کامل برسد. بهتر است کودک را به مصرف تخم مرغ به عنوان وعده صبحانه عادت دهید.

ارزش غذایی یک زرده تخم مرغ:

انرژی	۷۰ کیلوکالری	آهن	۱/۵ میلی‌گرم
پروتئین	۳ گرم	ویتامین A	۱۱۵ رتینول‌اکی‌والان

یک زرده تخم مرغ حدود ۲۰ گرم وزن دارد.

* دادن ماست نیز از این ماه شروع می‌شود. ماست را می‌توان بعد از غذا به کودک داد و یا داخل سوپ یا آش او ریخت.

ارزش غذایی ۲ قاشق غذاخوری ماست (حدود ۳۰ گرم):

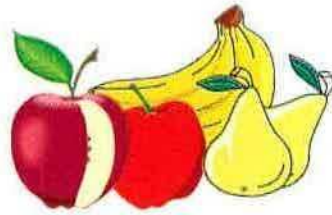
انرژی	۱۸ کالری	آهن	۰/۳ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۳ گرم	ویتامین A	۶ رتینول‌اکی‌والان

* میوه‌ها منابع تأمین‌کننده ویتامین‌ها و املاح هستند. برای شروع، آب میوه مناسب‌تر از خود میوه است باید از آب میوه طبیعی که در منزل تهیه می‌شود استفاده شود. از مقدار کم مثلاً یک قاشق مربا خوری شروع و بتدریج بیشتر کنید. یکی از بهترین میوه‌ها بخصوص برای روزهای اول سیب است. یاد آوری می‌شود آب میوه جایگزین وعده‌های غذا نشود، بلکه به عنوان میان وعده داده شود.

* حبوبات سهل‌الهضم مانند عدس و ماش را نیز به سوپ شیرخوار اضافه کنید. دستور غذای شماره ۸ به روش تهیه سوپ ماش اختصاص دارد.



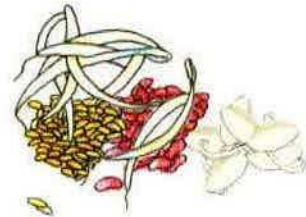
بیسکوئیت ساده



سیب، گلابی یا موز رنده شده



خرما



سایر حبوبات و جوانه گندم



مرغ



گوشت قرمز خورشتی یا چرخ کرده



کنه نرم با گوشت

در این ماه علاوه بر شیر مادر، به شیرخوار ۴ تا ۵ بار در روز غذا بدهید.

* مصرف سایر حبوبات علاوه بر ماش و سوپ طی این ماه‌ها شروع می‌شود. مصرف حبوبات به دلیل ارزش غذایی آن بسیار مفید است زیرا حبوبات منبع خوب پروتئین محسوب می‌گردند. برای ایجاد تنوع غذایی، غذاهای شماره ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ را می‌توانید به تناوب تهیه کنید. برای اینکه حبوبات ایجاد نفخ نکنند:

* قبل از پخت ۲۴ ساعت آنرا در آب خیس کنید و قبل از پخت آب را دور بریزید.

* قبل از اضافه کردن به سوپ کودک، ابتدا حبوبات را کاملاً بپزید.

* هنگام مصرف ابتدا آنرا با ته قاشق له کنید.

نحوه استفاده از جوانه حبوبات یا غلات در صفحه ۱۸ آورده شده است.

* تا این زمان کودک با انواع مواد غذایی آشنا شده است و از این به بعد فقط شکل مصرف غذاها تغییر می‌کند. بطوریکه شیرخوار توانایی خوردن غذاهایی مانند کته نرم را پیدا می‌کند. بدین ترتیب از این به بعد غذاهایی مثل شوید پلو با مرغ، کته ماهیچه و ماکارونی (دستور غذاهای شماره ۱۳، ۱۴ و ۱۵) را می‌توان به شیرخوار داد.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم گوشت گوسفند و مرغ پخته در جدول زیر آورده شده است.

مرغ	گوسفند	
۱۷۲	۲۹۵	انرژی (کالری)
۳۱	۲۵	پروتئین (گرم)
۱	۲	آهن (میلی گرم)
۸/۵	۰	ویتامین A (رتینول اکی والان)

* می‌توان انواع میوه‌ها را نیز به کودک داد ابتدا میوه را با آب تمیز بشوئید و سپس پوست و هسته آنرا گرفته و کاملاً له کنید و به کودک بدهید. بهتر است میوه‌های مختلف را با هم مخلوط نکنید تا کودک با طعم هر یک از میوه‌ها آشنا شود. در این سن خرما نیز می‌توان به کودک داد.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم از چند نوع میوه در جدول زیر نشان داده شده است:

خرما خشک	موز	سیب	
۲۷۴	۹۲	۵۷	کالری (کالری)
۱	۰/۳	۰/۲	آهن (میلی گرم)
۱۵	۸	۲۴	ویتامین A (رتینول اکی والان)
—	۹	۵	ویتامین C (میلی گرم)

یادآوری می‌شود ارزش غذایی مربوط به میوه (و نه آب میوه) است.

* در این ماه‌ها می‌توان مواد غذایی مانند بیسکوئیت ساده را به دست کودک داد تا او هم جویدن غذا را یاد بگیرد و هم خوردن غذا را با دست تجربه کند.

ماه يازدهم و دوازدهم

(۵ وعده غذا + شير مادر)



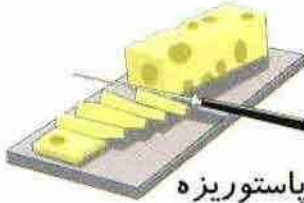
انواع میوه



انواع ماهی



تخم مرغ آب پز



پنیر پاستوریزه



بستنی پاستوریزه



شير جوشیده
یا پاستوریزه
(برای کودکان
محروم از شير مادر)



غذای خانواده

طی این دو ماه علاوه بر شیر مادر، به شیرخوار ۵ وعده غذا بدهید.

- * مانند ماه‌های قبل ابتدا شیر مادر و بعد غذای کمکی بدهید.
- * بعد از یازده ماهگی دادن انواع میوه و همچنین ماهی توصیه می‌شود. البته قبل از دادن ماهی ابتدا به دقت تیغ‌های آن را بگیرید.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم ماهی^۱ به شرح زیر است:

ماهی	
۷۵	انرژی (کالری)
۲۳	پروتئین (گرم)
۱	آهن (میلی‌گرم)
۷۰	ویتامین A (ریتنول اکی والان)

- * از پایان یازده ماهگی کم‌کم کودک را به **غذای خانواده** عادت دهید. مواد غذایی مانند سفیده تخم مرغ و پنیر که مصرف آن تا یک سالگی توصیه نمی‌شود، ولی بعد از یک سالگی مصرف این دو ماده غذایی برای شیرخوار بسیار مفید است.
- * یادآور می‌شود چنانچه شیرخوار، شیر مادر می‌خورد نیازی به مصرف شیر پاستوریزه ندارد ولی اگر کودک از شیر مادر محروم است بعد از یک سالگی مصرف شیر پاستوریزه جوشیده شده توصیه می‌شود.

تنوع غذایی کودک را بیشتر کنید

- * برای وعده صبحانه غذاهایی مانند فرنی، شیر برنج و تخم مرغ تهیه کنید.
- * برای میان وعده صبح و یا عصر به کودک آبمیوه، میوه و یا بیسکویت ساده بدهید.
- * برای وعده نهار و شام از انواع سوپ، کته، پوره و یا ماکارونی استفاده کنید.

۱ - ارزش غذایی ماهی‌های مختلف نسبتاً متفاوت است در اینجا ارزش غذایی ماهی قزل‌آلای پخته آورده شده است.

غذاهای غیر مجاز تا یک سالگی

غذاهایی که پروتئین آن ایجاد حساسیت می کند؛

شیر گاو

سفیده تخم مرغ

پنیر

میوه هایی که به دلیل حساسیت و یا احتمال گیر کردن در گلوی کودک و ایجاد خفگی مشکل ایجاد می کند؛

توت سفید، توت فرنگی، شاه توت و تمشک

آلبالو

گیلاس

خربزه

کیوی

انگور

تنقلاتی که به دلیل حساسیت و یا احتمال خفگی برای کودک زیر یکسال مضر است؛

بادام زمینی

کشمش

مصرف **عسل** برای کودک زیر یکسال توصیه نمی شود زیرا احتمال مسمومیت وجود دارد.

فصل چهارم

دستور تهیه غذا و ارزش غذایی آن

در این فصل پانزده نوع غذای متداول در تغذیه تکمیلی ارائه شده است. ممکن است در منطقه شما غذاهایی طبخ شود که در این کتاب آورده نشده است، مهم نیست که نام غذا چیست و یا روش طبخ آن چگونه است بلکه مهم این است که:

* اصول تغذیه شیرخواران که در فصل دوم آمده است و چهار نکته مهم چگونگی شروع غذای کمکی (صفحه ۲۱) رعایت شود.
* مواد اولیه‌ای که در تهیه غذا از آن استفاده می‌کنید برای سن کودک مناسب باشد.

* تنوع غذایی و اضافه کردن مرحله به مرحله غذاها رعایت گردد.

شما می‌توانید با توجه به سن و اشتهای کودک غذاها را با نصف مقادیر داده شده تهیه کنید و به مرور زمان با توجه به رشد و ذائقه کودک مقدار آن را تغییر دهید، همچنین می‌توانید غذای یک روز کودک را تهیه و آن را در وعده‌های کوچک تقسیم کرده و در ظروف درب‌دار تمیز ریخته و در یخچال نگهداری کنید و طی روز به کودک بدهید. فراموش نکنید غذای نگهداری شده در یخچال را ابتدا کاملاً داغ کنید تا حرارت به تمام غذا برسد و بعد به کودک بدهید.

۱- فرنی آرد برنج

مواد لازم:

۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذا خوری پر	آرد برنج
۴ گرم معادل ۱ قاشق مربا خوری	شکر
۲۱۰ گرم معادل ۱ لیوان	شیر

طرز تهیه:

ابتدا شیر (جوشیده شده) را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده و در حالیکه روی شعله ملایم است بهم بزنید تا کم کم برنج پخته و به قوام بیاید. معمولاً بعد از جوش آمدن حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه حرارت ملایم برای قوام آمدن آن کافی است.

ارزش غذایی فرنی آرد برنج (پخته شده با مقادیر فوق):

۱ (میلی گرم)	آهن	۲۲۰ (کالری)	انرژی
۲۶۰ (میلی گرم)	کلسیم	۸/۵ (گرم)	پروتئین
۱۳۰ (رتینول اکی والان)	ویتامین A	۴ (گرم)	چربی
۲ (میلی گرم)	ویتامین C	۳۷ (گرم)	کربوهیدرات

چنانچه ۵ گرم کره به دستور فوق اضافه کنید انرژی آن حدود ۳۵ کالری بیشتر می شود. اضافه کردن کره یا روغن بعد از ۸ ماهگی توصیه می شود بویژه برای کودکانی که خوب وزن نمی گیرند. مقدار غذای پخته با مقادیر فوق حدود ۳۰ قاشق مربا خوری است. طبیعاً این میزان برای روزهای اول شروع غذای کمکی زیاد است. بدین منظور می توانید نصف مقادیر فوق را طبخ کنید و طی وعده های مختلف به کودک بدهید.



وزن غذا حدود ۱۵۰ گرم

۲- فرنی بادام

مواد لازم:

۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری پر	آرد برنج
۴ گرم معادل ۱ قاشق مرباخوری	شکر
۲۱۰ گرم معادل ۱ لیوان	شیر
۳ عدد معادل ۱ قاشق مرباخوری پودر بادام	بادام

طرز تهیه:

ابتدا بادام ها را ۳ ساعت در آب جوش خیس کرده و سپس پوست آن را گرفته و پودر کنید. پودر بادام را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده و داخل شیر (جوشیده شده) بریزید و روی حرارت ملایم آنرا بهم بزنید تا به قوام بیاید.

توجه:

مواد لازم برای تهیه فرنی بادام کاملاً مشابه فرنی آرد برنج است که به آن بادام اضافه شده است ارزش غذایی این دو را با هم مقایسه کنید.

ارزش غذایی فرنی بادام (پخته شده با مقادیر فوق):

۱ (میلی گرم)	آهن	۲۴۵ (کالری)	انرژی
۲۷۰ (میلی گرم)	کلسیم	۹/۴ (گرم)	پروتئین
۱۳۰ (رتینول اکی والان)	ویتامین A	۶ (گرم)	چربی
۲ (میلی گرم)	ویتامین C	۳۸ (گرم)	کربوهیدرات



وزن غذا حدود ۱۵۰ گرم

۳- شیر برنج

مواد لازم:

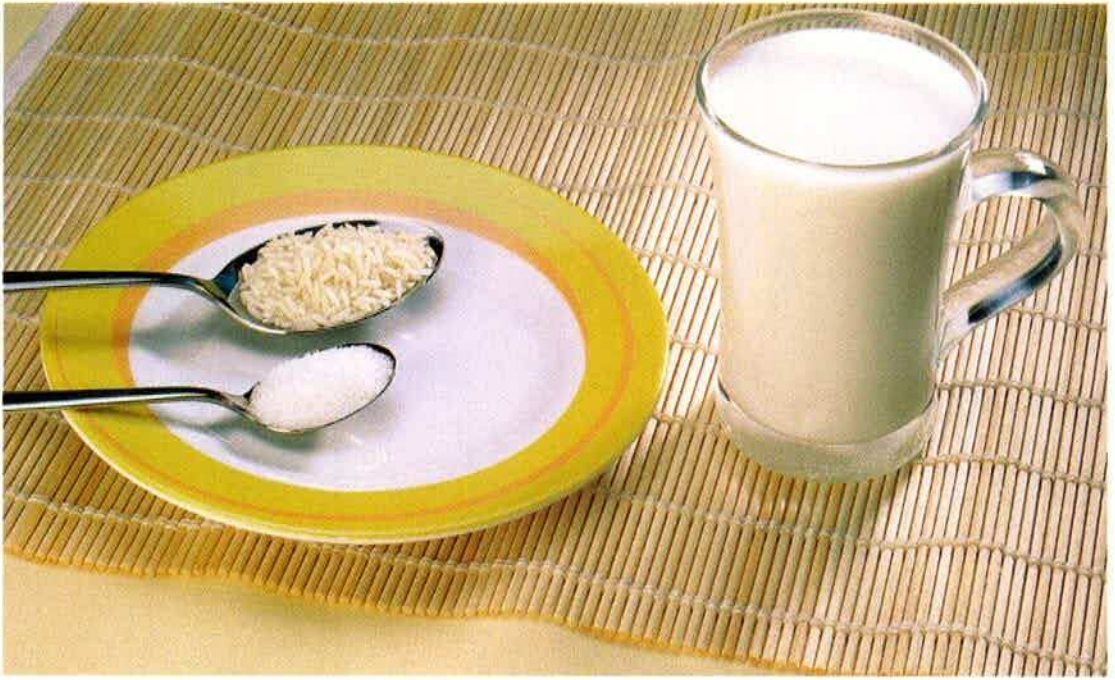
۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری	برنج
۲۱۰ گرم معادل ۱ لیوان	شیر
۴ گرم معادل ۱ قاشق مرباخوری	شکر

طرز تهیه:

ابتدا برنج را پاک کرده و بشوئید، بعد آنرا با ۱ لیوان آب روی شعله گذاشته تا برنج کاملاً پخته و له شود. سپس شیر (جوشانده شده) و شکر را به آن اضافه کرده و روی شعله ملایم گذاشته تا برنج لعاب بیندازد، باید مراقب بود که سر نرود و هراز چند گاهی آنرا بهم زد تا به غلظت فرنی برسد.

ارزش غذایی شیر برنج (پخته شده با مقادیر فوق):

۱ (میلی گرم)	آهن	۲۲۰ (کالری)	انرژی
۲۶۰ (میلی گرم)	کلسیم	۸/۵ (گرم)	پروتئین
۱۳۰ (رتینول اکی والان)	ویتامین A	۴ (گرم)	چربی
۲ (میلی گرم)	ویتامین C	۳۷ (گرم)	کربوهیدرات



وزن غذا حدود ۱۵۰ گرم

۴- سوپ نخود فرنگی

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده گوسفند	۳۰	گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری پر
نخود سبز	۵	گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
پیاز	۵	گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
سیب زمینی	۳۰	گرم معادل ۱ عدد خیلی کوچک
هویج	۲۰	گرم معادل ۱ عدد کوچک
گوجه فرنگی	۳۰	گرم معادل ۱ عدد کوچک
کره	۵	گرم معادل نصف قاشق مرباخوری

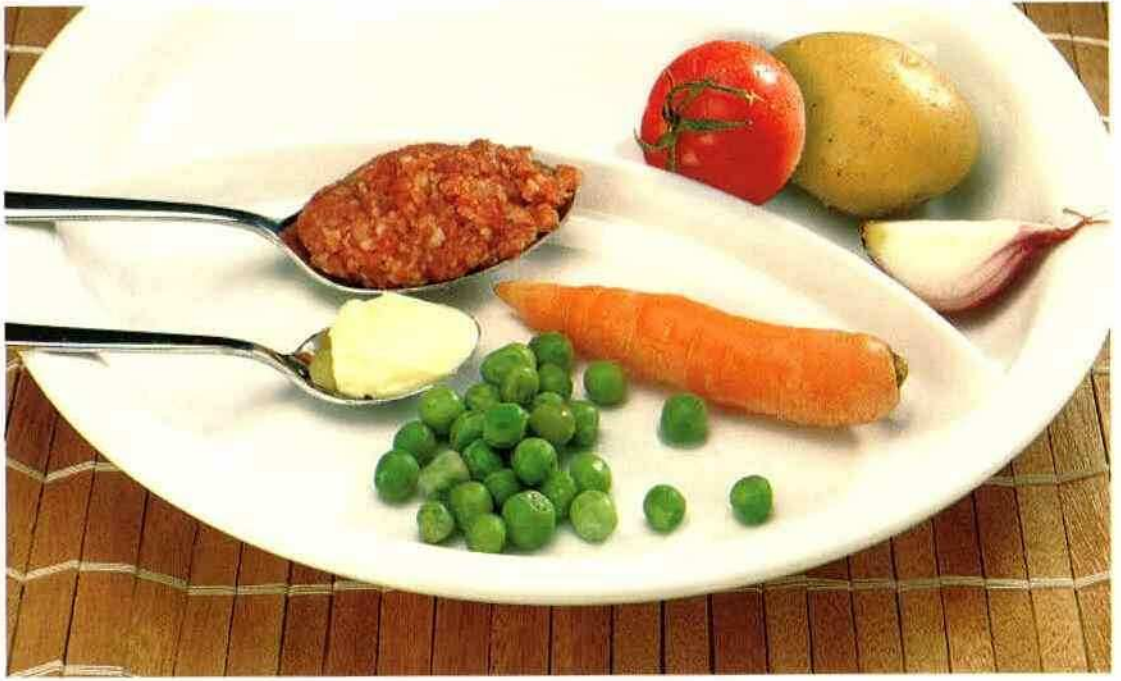
طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز بپزید، بعد هویج و سیب زمینی خرد شده و نخود سبز را اضافه کنید و بگذارید کامل بپزد بعد از ۱۵ دقیقه گوجه فرنگی را رنده کرده و به سوپ اضافه کنید. در انتها کره را داخل سوپ بریزید. این غذا چون برنج و یا رشته فرنگی ندارد کمتر لعاب می اندازد و به همین دلیل هنگام طبخ آب کمتری بریزید. در صورت تمایل کودک از نارنج و یا لیمو ترش هم می توانید استفاده کنید.

ارزش غذایی سوپ نخود فرنگی* (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی	۱۳۳ (کالری)	آهن	۰/۷ (میلی گرم)
پروتئین	۵ (گرم)	کلسیم	۱۵ (میلی گرم)
چربی	۹ (گرم)	ویتامین A	۱۴۰۰ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۹ (گرم)	ویتامین C	۹ (میلی گرم)

* ارزش غذایی سوپ نخود فرنگی بدون نارنج محاسبه شده است.



وزن غذا حدود ۱۹۰ گرم

۵- سوپ رشته فرنگی

مواد لازم:

۲۰ گرم معادل ۱ عدد کوچک	هویج
۳۰ گرم معادل ۱ عدد خیلی کوچک	سیب زمینی
۳۰ گرم	گوشت مرغ یا گوسفند
۱۰ گرم معادل نصف یک پیاز کوچک	پیاز
۳۰ گرم معادل ۱ عدد کوچک	گوجه فرنگی
۵ گرم معادل ۱ قاشق مرباخوری	برنج
۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری	رشته فرنگی یا ماکارونی
۵ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری	جعفری ریز شده
۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری	کره

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، گوجه فرنگی و جعفری را اضافه کنید. وقتی تمام مواد کاملاً پخته و له شد، رشته فرنگی را داخل سوپ بریزید تا پخته و لعاب ببندازد، در انتها بعد از برداشتن از روی حرارت کره را داخل سوپ بریزید. برای بهتر شدن طعم غذا از چند قطره آب نارنج می‌توانید استفاده کنید.

ارزش غذایی سوپ رشته فرنگی* (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی**	۳۰۴ (کالری)	آهن	۱/۴ (میلی گرم)
پروتئین	۱۱ (گرم)	کلسیم	۲۸ (میلی گرم)
چربی	۱۰/۵ (گرم)	ویتامین A	۱۴۰۰ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۴۲ (گرم)	ویتامین C	۱۰ (میلی گرم)

* ارزش غذایی سوپ رشته فرنگی بدون نارنج محاسبه شده است.

** به دلیل استفاده از برنج و رشته فرنگی در تهیه این غذا گرچه میزان کالری بیشتر شده است ولی حجم غذا نیز بیشتر است بنابراین چنانچه کودک یک ظرف از این غذا را بخورد حدود ۱۵۰ کالری دریافت کرده است.



وزن غذا حدود ۲۸۰ گرم

۶- حلیم گوشت و برنج

مواد لازم:

گوشت گوسفند یا مرغ	۳۰ گرم
برنج	۲۰ گرم معادل ۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
شکر	۴ گرم معادل ۱ قاشق مربا خوری
کره	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق مربا خوری پر

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز بپزید تا پخته شود سپس برنج را اضافه کرده تا کاملاً بپزد و له شود و آب غذا کم شود. از روی شعله بردارید و با گوشت کوب آنرا له کرده و کره را اضافه کنید. موقع دادن غذا در صورت تمایل کمی شکر نیز اضافه کنید.

ارزش غذایی حلیم گوشت و برنج* (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی	۱۹۰ (کالری)	آهن	۱ (میلی گرم)
پروتئین	۶ (گرم)	کلسیم	۹ (میلی گرم)
چربی	۱۰ (گرم)	ویتامین A	۹۲ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۲۰ (گرم)	ویتامین C	۰/۳ (میلی گرم)

* ارزش غذایی حلیم گوشت و برنج با شکر محاسبه شده است.

۷- پوره سیب زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی	۵۰ گرم معادل ۲ عدد خیلی کوچک
شیر	۲۰ گرم معادل ۵ قاشق غذاخوری
کره	۵ گرم معادل 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 سیب زمینی کاملاً نرم شود و کم کم به آن شیر (جوشانده شده) را اضافه کنید تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد.

ارزش غذایی پوره سیب زمینی (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی	۸۱ (کالری)	آهن	۰/۲ (میلی گرم)
پروتئین	۱/۸ (گرم)	کلسیم	۲۸ (میلی گرم)
چربی	۴/۵ (گرم)	ویتامین A	۵۹ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۹ (گرم)	ویتامین C	۴ (میلی گرم)



وزن غذا حدود ۱۰۰ گرم

۸- سوپ ماش

مواد لازم:

ماش	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذا خوری
برنج	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
گوشت گوسفند	۳۰ گرم
پیاز	۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
کره	۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

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

توجه:

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

ارزش غذایی سوپ ماش (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی	۱۸۰ (کالری)	آهن	۲ (میلی گرم)
پروتئین	۱۰ (گرم)	کلسیم	۲۲ (میلی گرم)
چربی	۶ (گرم)	ویتامین A	۴۶ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۲۱ (گرم)	ویتامین C	۰/۳ (میلی گرم)



وزن غذا حدود ۲۰۰ گرم

۹- آش ماست

مواد لازم:

برنج	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
لپه	۵ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
گوشت گوسفند یا مرغ	۳۰ گرم
پیاز	۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
سبزی (جعفری، گشنیز، شوید)	۵ گرم معادل ۱ قاشق غذا خوری ریز شده
کره	۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری
ماست (هنگام خوردن غذا)	۱۵ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز بپزید، بعد از اینکه گوشت کمی پخت، لپه و برنج را اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید. در انتها سبزی خرد شده را اضافه کنید، هر از چند گاهی آنرا به هم زده تا ته نگیرد. وقتی کاملاً پخت و برنج لعاب انداخت از روی حرارت بردارید و کره را به آن اضافه کنید. هنگام دادن غذا یک قاشق غذاخوری ماست به آش اضافه کنید.

ارزش غذایی آش ماست* (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی	۲۱۴ (کالری)	آهن	۲ (میلی گرم)
پروتئین	۹ (گرم)	کلسیم	۴۶ (میلی گرم)
چربی	۶ (گرم)	ویتامین A	۶۵ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۳۱ (گرم)	ویتامین C	۲ (میلی گرم)

* ارزش غذایی آش ماست با ماست همراه آن محاسبه شده است.



وزن غذا حدود ۱۷۰ گرم

۱۰- آش گندم

مواد لازم:

گندم پرک	۱۰ گرم معادل ۲ قاشق غذاخوری
عدس و لوبیا سفید	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
گوشت	۳۰ گرم
پیاز	۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
کره	۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

عدس و لوبیا را که قبلاً خیس گذاشته اید با گندم پرک و گوشت و پیاز بیزید، هر از چند گاهی بهم بزنید تا حبوبات و گوشت کاملاً پخته و آش لعاب بیندازد. در انتها کره را اضافه کنید.

توجه:

بجای گندم پرک می توان گندم نیم کوب مصرف کرد.

ارزش غذایی آش گندم (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی	۲۱۵ (کالری)	آهن	۳/۵ (میلی گرم)
پروتئین	۱۱ (گرم)	کلسیم	۳۴ (میلی گرم)
چربی	۶ (گرم)	ویتامین A	۵۳ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۳۰ (گرم)	ویتامین C	۰/۶ (میلی گرم)



وزن غذا حدود ۱۵۰ گرم

۱۱- آش حبوبات

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده گوسفند	۲۰	گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
لوبیا و عدس	۱۰	گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
برنج	۱۰	گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
پیاز	۵	گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
سبزی (جعفری، شوید، گشنیز ریز شده)	۵	گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
کره	۵	گرم معادل نصف قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

لوبیا و عدس را که قبلاً خیس گذاشته‌اید با گوشت و پیاز کاملاً بپزید. بعد برنج و سبزی را اضافه کنید تا برنج لعاب بیندازد. در انتها کره را هم اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید مقداری ماست نیز به غذا اضافه کنید.

ارزش غذایی آش حبوبات (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی	۱۸۵ (کالری)	آهن	۳ (میلی گرم)
پروتئین	۸ (گرم)	کلسیم	۳۵ (میلی گرم)
چربی	۷ (گرم)	ویتامین A	۷۰ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۲۲ (گرم)	ویتامین C	۳ (میلی گرم)

* ارزش غذایی آش حبوبات بدون ماست محاسبه شده است.



وزن غذا حدود ۱۴۰ گرم

۱۲- حلیم گندم

مواد لازم:

گوشت	۳۰ گرم معادل ۱ تکه خورشتی
لوبیا سفید و کشاورزی	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
گندم نیم کوب	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری
پیاز	۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
سیب زمینی	۵۰ گرم معادل ۱ عدد کوچک
کره	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق مرباخوری پر

طرز تهیه:

لوبیا را که قبلاً خیس گذاشته‌اید با گوشت، پیاز و گندم بپزید. بعد از اینکه این مواد کاملاً پخته شد، سیب زمینی را ریز کرده و داخل غذا بریزید و در انتها کره را اضافه کنید.

ارزش غذایی آبگوشت گندم (پخته شده با مقادیر فوق):

انرژی	۲۹۰ (کالری)	آهن	۴ (میلی گرم)
پروتئین	۱۲ (گرم)	کلسیم	۲۸ (میلی گرم)
چربی	۱۰ (گرم)	ویتامین A	۹۲/۵ (رتینول اکی والان)
کربوهیدرات	۳۹ (گرم)	ویتامین C	۴ (میلی گرم)



وزن غذا حدود ۱۹۰ گرم

۱۳- شویید پلو با مرغ

مواد لازم:

۵۰ گرم معادل نصف ران مرغ (با استخوان)	مرغ
۴۰ گرم معادل ۴ قاشق غذاخوری یا یک استکان کوچک	برنج
۵ گرم معادل ۱ قاشق غذاخوری	شویید ریز شده
۵ گرم معادل یک چهارم یک پیاز کوچک	پیاز
۱۰ گرم معادل ۱ قاشق مرباخوری پر (هنگام طبخ غذا)	کره
۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری (هنگام خوردن غذا)	کره

طرز تهیه:

ابتدا مرغ و پیاز را بپزید، سپس برنج و یک قاشق مرباخوری کره اضافه کنید تا مثل کته پخته شود و هنگام دم گذاشتن شویید خرد شده را نیز اضافه کنید. هنگام دادن غذا به کودک مجدداً یک قاشق کره اضافه کنید و همراه ماست به کودک بدهید.

ارزش غذایی شویید پلو با مرغ* (پخته شده با مقادیر فوق):

۱/۵ (میلی گرم)	آهن	۳۸۰ (کالری)	انرژی**
۲۸ (میلی گرم)	کلسیم	۱۱ (گرم)	پروتئین
۱۱۸ (رتینول اکی والان)	ویتامین A	۲۴ (گرم)	چربی
۳ (میلی گرم)	ویتامین C	۳۲ (گرم)	کربوهیدرات

* ارزش غذایی شویید پلو با مرغ بدون ماست همراه آن محاسبه شده است.
 ** چنانچه به جای ۱۵ گرم کره، ۵ گرم کره داخل غذای کودک بریزید، انرژی غذایی فوق، حدود ۳۰۰ کالری خواهد بود.



وزن غذا حدود ۱۰۰ گرم



وزن غذا حدود ۱۰۰ گرم



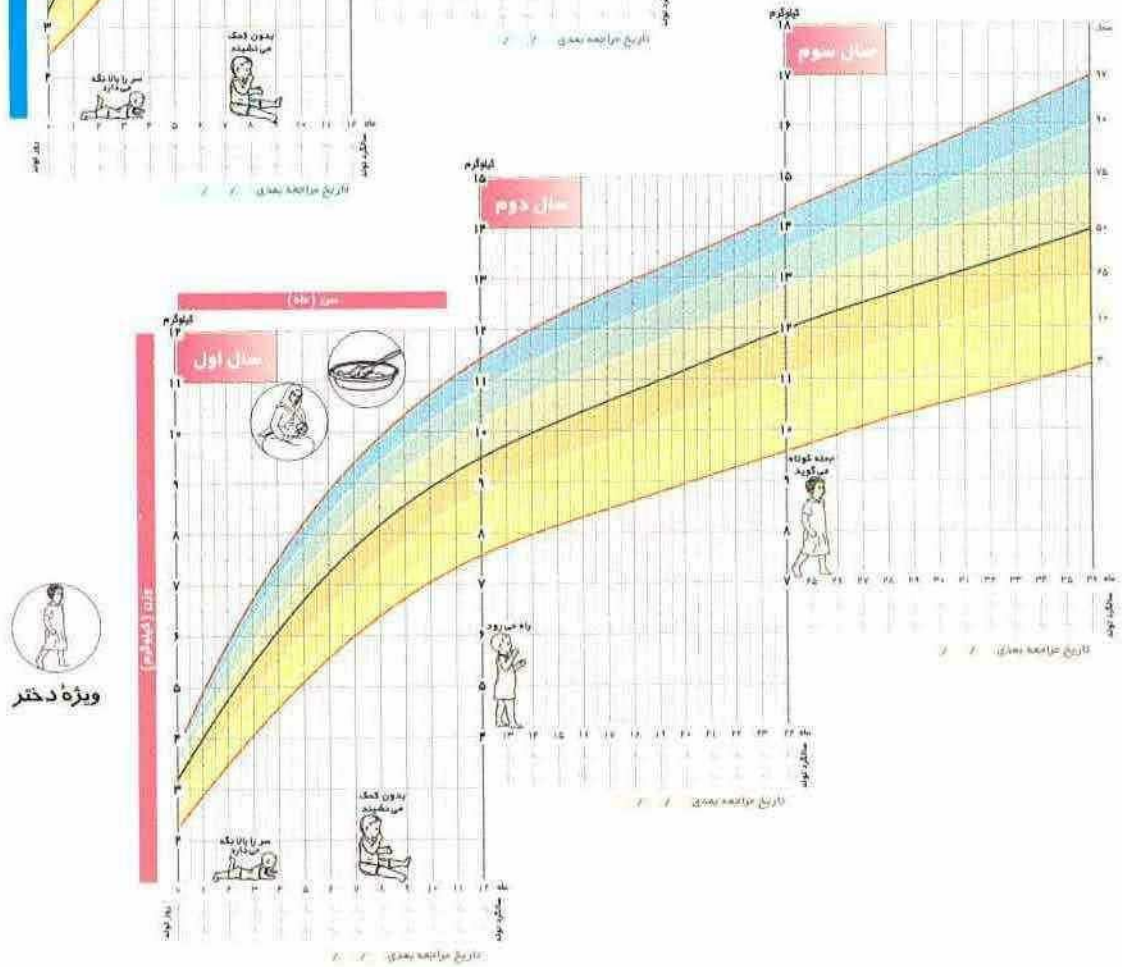
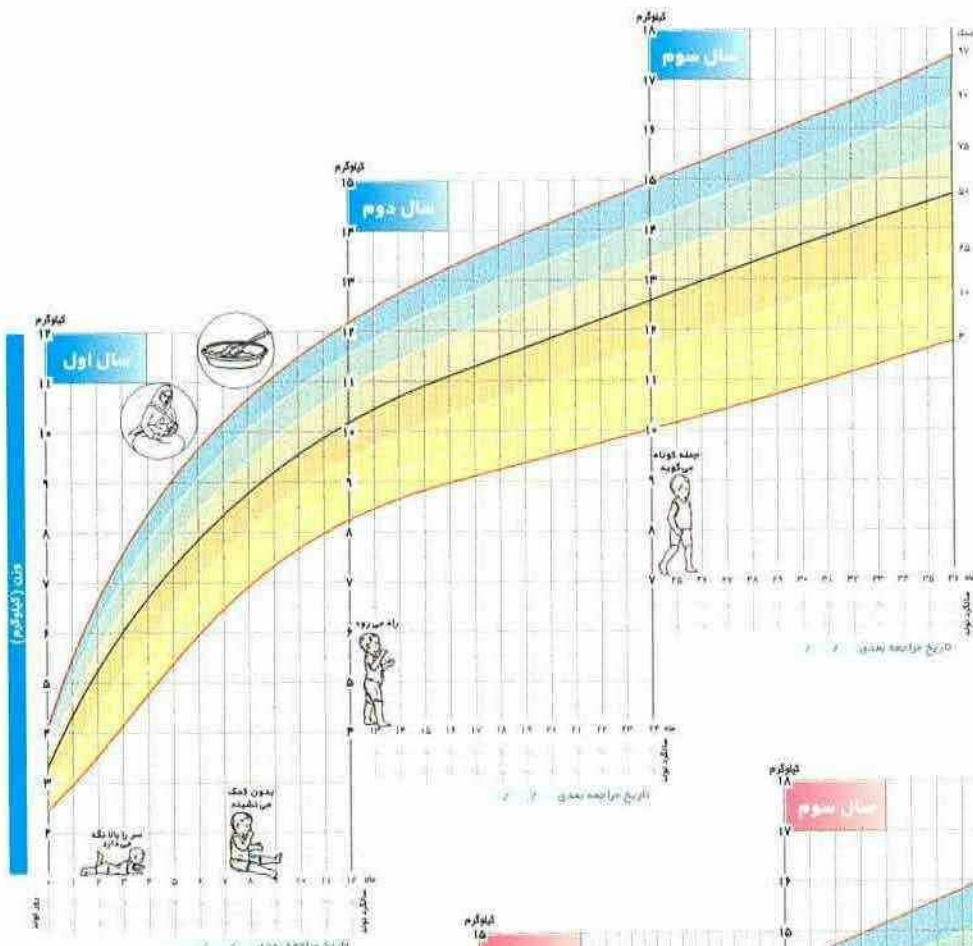
وزن غذا حدود ۱۰۰ گرم

فصل پنجم

ارزیابی کفایت تغذیه‌ای شیرخواران



کودک سالم، خوب رشد می‌کند و برعکس اگر کودکی خوب رشد نکند یا بیمار است و یا تغذیه او ناکافی است. با اندازه‌گیری رشد می‌توان به وضعیت تغذیه و سلامت کودک پی برد. وزن کردن کودک یکی از بهترین راه‌های اندازه‌گیری رشد اوست.

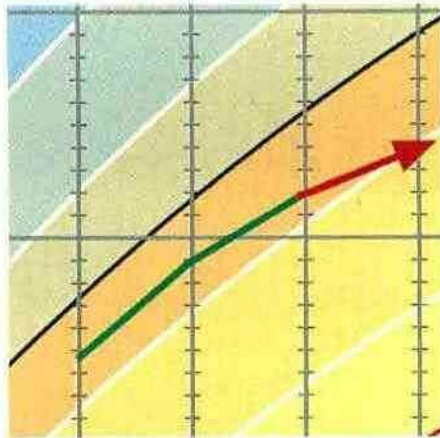


تصویر کارت رشد از صفر تا ۳ سال

اختلال رشد ۴ حالت دارد

۱- کندی رشد

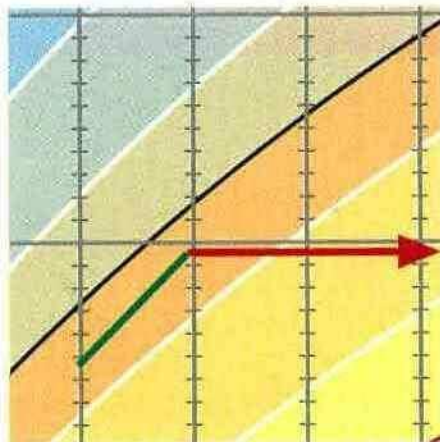
اگر وزن کودک نسبت به مراجعه قبلی او بیشتر شود اما میزان افزایش وزن او کافی نباشد در این حالت منحنی رشد کودک رو به بالاست ولی شیب آن ملایم تر از منحنی های مرجع می شود که به آن کندی رشد می گوئیم در صورت ادامه این وضعیت اختلال رشد کودک تشدید می شود. در این حالت نیز باید علت را پیدا و مشکل کودک را حل کرد.



منحنی رشد رو به بالا با شیب کند
(کندی رشد)

۲- توقف رشد

اگر وزن کودک برای مدتی افزایش پیدا نکند، منحنی رشد او افقی یا صاف خواهد شد که به آن توقف رشد می گوئیم که ممکن است به دلیل بیماری و یا تغذیه ناکافی کودک ایجاد شود. در این شرایط حتماً از کارکنان مراکز بهداشتی درمانی و یا پزشکی بخواهید که متناسب با سن کودک راهنمایی کنند و توصیه های تغذیه ای را از آنها بگیرید.



منحنی رشد افقی

فهرست منابع:

- Complementary Feeding, Family Foods for Breastfed Children, WHO, 2000.
- Recommended Feeding and Dietary Practices to Improve Infant and Maternal Nutrition, Academy for Educational Development, February 1999.
- Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, Mahan, L.K, Escott - Stump, S. 10th Edition, 2000.
- Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries: A Review of Current Scientific Knowledge, WHO, 1998.
- Complementary Feeding of Infants and Young Children: Report of a Technical Consultation, Supported by WHO/UNICEF/University of California, WHO, 1998.
- Nutrition for Developing Countries, Savage King, F. Burgess, A. Oxford Medical Publication, 2th Edition, 1996.
- Nutritionist III Software, First Data Bank, CA, USA, 1998.

- جدول ترکیبات مواد غذایی ایران، جلد اول: مواد غذایی خام، ترسرکیسیان، ن. و همکاران. انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، تهران، ۱۳۵۸.
- جدول ترکیبات مواد غذایی، موحدی، آ. روستا، ر. انتشارات انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، ۱۳۷۹.
- تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی، تغذیه تکمیلی، انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر جمهوری اسلامی ایران، چاپ سوم، ۱۳۷۹.
- راهنمای پیش‌رشد و بهبود تغذیه کودکان، کلاهدوز، ف. طباطبایی، ز. انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۷۸.
- راهنمای مقیاس‌های خانگی، ضرائب تبدیل و درصد خوراکی مواد غذایی، غفاریور، م. هوشیارراد، آ. کیانفر، ه. نشر علوم کشاورزی، ۱۳۷۸.