

در ابتدا مواد غذایی باید به شکل یک جزء (یک ماده غذایی) یا حداقل اجزا مانند فرنی (آرد برنج، شیر مادر یا شیر پاستوریزه گاو و شکر) به شیر خوار داده شود.

آرد برنج به عنوان یک ماده غذایی مناسب شناخته شده زیرا در دسترس خانواده بوده و احتمال آلرژی شیر خوار به آن بسیار کم است. فرنی تهیه شده از آرد برنج را میتوان با شیر مادر یا مقدار کمی شیر پاستوریزه گاو تهیه نمود.

" بر اساس توصیه انجمن گوارش، کبد و تغذیه کودکان اروپا، اگرچه مصرف شیر پاستوریزه گاو برای کودکان زیر یک سال ممنوع است اما میتوان از شیر گاو فقط بر اساس مقادیر توصیه شده در تهیه فرنی، حریره بادام و شیر برنج استفاده نمود."

غلظت و قوام غذای تکمیلی باید متناسب با سن شیر خوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای تکمیلی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده اما به تدریج بر حسب سن شیر خوار باید غلظت غذا را افزایش داده، به طوری که غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر یابد.

پس از غلات میتوان گوشت (گوسفند و مرغ)، سبزی و میوه را در غذای شیر خوار گنجاند. گوشت ها، سبزی ها و میوه ها را میتوان به شکل پوره (بدون نمک یا شکر) به شیر خوار داد.

بنابراین بعد از معرفی فرنی و پوره گوشت میتوان پوره سبزی ها و میوه ها (سیب، گلابی، موز رسیده، هویج و سیب زمینی) را به غذای شیر خوار اضافه کرد.

بعد از تغذیه شیر خوار با شیر مادر، غذای تکمیلی به او داده شود.

بین اضافه کردن مواد غذایی جدید بین ۵-۳ روز فاصله گذاشته شود تا آلرژی شیر خوار به آن ماده غذایی یا نداشتن تحمل به آن مشخص شود.

در صورتی که شیر خوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، مادر یا مراقب کودک پافشاری نکند. بلکه برای ۲ تا ۳ روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند. میتوان تا ۱۰ بار مجددا این کار را تکرار کرد تا شیر خوار آن را بپذیرد.



اصول کلی تغذیه تکمیلی کودکان



واحد بهبود تغذیه شبکه بوانات



انواع گوشتها مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی و همچنین تخم مرغ (سفیده زرده) را پس از شروع بر حسب سن شیرخوار باید به طور روزانه و یا در هر زمان ممکن به او داد.

پس از معرفی گوشت، میتوان روزانه ۳۰ گرم گوشت (یک تکه متوسط خورشتی) در غذای شیرخوار گنجاند.

ترتیبی که غذاها دارند اهمیت کم تری نسبت به قوام و بافت غذا دارد.

مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار باید به تدریج به برنامه غذایی شیرخوار اضافه شود.

در برنامه غذایی کودک، تنوع در نظر گرفته شود. به تدریج از گروههای اصلی غذایی شامل نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزدانه ها، سبزی ها، میوه ها و لبنیات (ماست پاستوریزه و پنیر پاستوریزه کم نمک) در غذای کمکی استفاده شود.

تنوع غذایی و میزان غذا با سن شیرخوار افزایش یابد. معرفی مواد غذایی از هر گروه غذایی باید بر اساس سن شیرخوار انجام شود. تا پایان ماه هفتم تمام گروههای غذایی باید به تدریج به شیرخوار معرفی شوند.

از سبزیهای سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، جعفری، گشنیز، کدو حلوائی، طالبی، مرکبات و زردآلو که منابع غذایی پیش ساز ویتامین A و حاوی ویتامین C هستند، در غذای کمکی استفاده شود.

"آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای

رفع تشنگی کودک است."



جهت کسب اطلاعات بیشتر

می توانید با شماره ۰۲۲۸۶۰۴۴۴

داخلی ۱۲۳، واحد بهبود تغذیه

تماس حاصل فرمایید.

"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."

بعد از تحمل غذاهای یک جزئی یا حداقل اجزا مانند فرنی، پوره گوشت، پوره سبزی ها و میوه ها میتوان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی مانند سبزی، میوه، گوشت و غلات را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به شیرخوار داد.

سپس میتوان ترکیبی از انواع مواد غذایی مانند تکه های کوچک ما کارونی، سبزی یا گوشت که بعضی از آنها بافتی دارند که کودک را به جویدن تشویق میکنند به شیرخوار داد.

از ۹ ماهگی غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و کاملاً رسیده و سبزی های پخته مانند موز، گلابی، هلو، هویج، سیب زمینی، ما کارونی پخته شده، نان، پنیر، تکه های کوچک گوشت پخته شده و ریز ریز شده یا چرخ کرده بدون چربی پخته شده یا با پشت قاشق له شده به شیرخوار معرفی میشود.

لازم به ذکر است میوه ها باید کاملاً رسیده و یا کوفته قلقلی کاملاً نرم باشند و در غیر این صورت ابتدا باید پخته شده و سپس به کودک داده شوند.

