



## ۶ تا ۸ ماهگی

مطابق میل شیرخوار حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر مادر تغذیه شود.

غذای کمکی را میتوان با ۲-۳ قاشق مربا خوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب (غلظت کمی بیشتر از شیر مادر مشابه ماست معمولی) ۲-۳ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد. در ضمن میتوان از انواع فرنی ها و حریره های محلی با غلظت مناسب (غلظت کمی بیشتر از شیر مادر مشابه ماست معمولی) نیز در تغذیه شیرخوار استفاده نمود.

پس از معرفی غلات، می توان پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها ( قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده، سبزی ها ( هویج، سیب زمینی، کدو حلوایی) و میوه های متنوع کاملاً رسیده و نرم ( سیب، گلابی، موز، طالبی، هلو و انبه) و تخم مرغ کاملاً پخته شده ( شامل سفیده و زرده ) را به شیرخوار داد. سپس می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به شیرخوار داد.

از حبوباتی مانند عدس و ماش نیز می توان در سوپ و آش استفاده نمود. (حبوبات قبل از پخت ابتدا در آب به مدت چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریخته شود و سپس بطور کامل بپزد).

ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک اضافه شود.

به کودک هر روز ۲-۳ وعده غذا داده شود.

۱-۲ میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) را میتوان براساس اشتهای شیرخوار بین وعده های اصلی در روز به او داد.

میزان غذای شیرخوار را میتوان به تدریج تا نصف لیوان (هرلیوان=۲۵۰ سی سی) در هر وعده غذایی افزایش داد.



## راهنمای تغذیه تکمیلی کودکان

دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
واحد بهبود تغذیه شبکه بوانات



## ۹ تا ۱۱ ماهگی

مطابق میل شیرخوار حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر مادر تغذیه شود.

به کودک هر روز ۳-۴ وعده غذا داده شود.

هر روز میتوان بر اساس اشتهای شیرخوار بین وعده های اصلی، ۱-۲ میان وعده غذایی مانند هویج یا کرفس به صورت قطعات بسیار کوچک پخته شده یا میوه های رسیده نرم شده (موز، گلابی، سیب، هلو، طالبی) به شیرخوار داد.

میزان غذای شیرخوار را میتوان به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش داد.

علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن ۶-۸ ماهگی، میتوان غذاهای انگشتی که شیرخوار بتواند با دست بگیرد مانند تکه های کوچک انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده و تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده، پلو با حبوبات یا گوشت، ما کارونی پخته شده با نان را در برنامه غذایی کودک گنجانند.



## برخی از مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای

### تغذیه کودکان زیر یک سال

✓ از دادن شیرگاو و عسل (به دلیل خطر بوتولیسم) به کودک زیر یک سال خودداری شود.

✓ تا حد امکان از دادن آب میوه طبیعی و تازه به شیرخوار زیر یک سال خودداری شود و برای کودکان ۷-۱۲ ماهه از پوره میوه ها استفاده شود.

✓ مصرف آب میوه ممکن است منجر به ابتلاء شیرخوار به اضافه وزن، چاقی، اسهال، نفخ و فساد دندان شود. در شرایط خاص مانند یبوست یا کم خونی ناشی از فقر آهن میتوان روزانه ۶-۱۲ قاشق مرباخوری (۳۰-۶۰ سی سی) آب میوه طبیعی به کودک داد.

✓ از دادن لبنیات غیر پاستوریزه (مانند شیر، ماست و پنیر محلی) خودداری گردد.

✓ چای و دم کرده های گیاهی مانع جذب مواد مغذی مانند آهن میشوند و تا حد امکان نباید مصرف شوند و یا کاهش یابد (حتی برای نرم کردن غذای شیرخوار از چای استفاده نشود). در صورتی که مادر برای دادن چای به شیرخوار اصرار دارد باید حداقل ۲ ساعت قبل یا بعد غذا چای کم رنگ به شیرخوار داده شود.

✓ نمک و ادویه به غذای شیرخوار اضافه نشود.

✓ از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلاس به دلیل احتمال خفگی به شیرخوار خودداری شود (از مغزها میتوان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود).