



ماکارانی

مواد لازم:

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| ۱۰ ارشته | ماکارانی رشته ای نازک |
| ۱ قاشق غذا خوری | گوشت چرخ کرده |
| ۱ عدد کوچک | پیاز |
| ۱ عدد کوچک | گوچه فرنگی (بدون پوست و تخمه) |
| ۱ قاشق غذاخوری | روغن مایع |

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را با گوشت چرخ کرده کمی تفت داده و سپس گوشت گوچه رنده شده را به آن اضافه می کنیم و بعد ماکارانی پخته شده را آبکش می کنیم و سپس کلیه مواد را مخلوط کرده و می گذاریم دم بکشد.



نکات مهم در تهیه غذای کودک :

- ❁ برای تهیه گوشت چرخ کرده بهتر است پس از جدا کردن چربی گوشت، آن را شسته و در منزل دو بار چرخ نمود. سپس حدود ۲۰ گرم گوشت چرخ کرده را در هر کیسه فریزر کوچک ریخته و در فریزر گذاشت.
- ❁ مقدار آهن گوشت ران مرغ بیشتر از سینه آن ولی پروتئین سینه بیشتر از ران مرغ است.
- ❁ در صورت عدم دسترسی به گوشت می‌توان از حبوبات استفاده کرد. البته ارزش غذایی حبوبات به اندازه گوشت نیست بنابراین در درجه اول توصیه می‌شود در حد امکان مقداری گوشت همراه حبوبات پخته شود حتی اگر یک بال یا گردن مرغ باشد زیرا هم ارزش غذایی غذا و هم جذب آهن حبوبات افزایش می‌یابد. در غیر این صورت بهتر است حبوبات با یک یا دو نوع سبزی پخته شود مثلاً لوبیا با سیب زمینی یا عدس با نخودفرنگی.
- ❁ بعد از تهیه غذای کمکی باید گوشت و سایر مواد غذایی آن را نرم و له کرد و به شیرخوار داد و هیچ غذایی را نباید صاف کرد زیرا آب سوپ یا سوپ صاف شده ارزش غذایی کمتری دارد.
- ❁ محتویات غذای کمکی شیرخوار را باید با پشت قاشق یا چنگال یا گوشت کوب نرم و له کرد و نباید از مخلوط کن استفاده نمود.



۱۲۰

هفته یازدهم شروع غذای کمکی



مواد لازم:

۲ قاشق غذاخوری	گندم پرک شده
۱ قاشق غذاخوری	عدس و لوبیا سفید
یک چهارم یک عدد کوچک	پیاز کوچک
به اندازه ۱ تخم مرغ متوسط	گوشت
۱ قاشق مرباخوری	کره

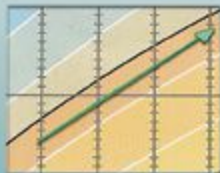
طرز تهیه:

حبوبات و گندم را (که قبلاً خیس کرده ایم) با گوشت و پیاز خرد شده و مقداری آب روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا بپزد مرتب آنرا به هم می زنیم تا آش لعاب بیندازد. در انتها کره و یا روغن مایع به آن اضافه می کنیم.

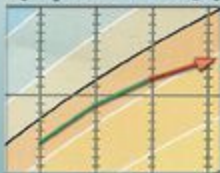


دلایل توقف و یا کاهش وزن در کودک

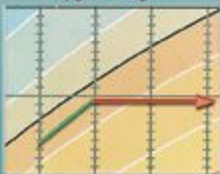
- عدم استفاده کودک از شیر مادر
- شروع نکردن به موقع غذای کمکی (دیر یا زود شروع کردن)
- ناکافی بودن و یا حجیم بودن غذای کمکی
- رعایت نکردن اصول بهداشت مواد غذایی در تهیه، نگهداری و دادن غذا به کودک که موجب ابتلاء وی به اسهال‌های مکرر می‌شود.
- پرهیزهای غذایی در دوران بیماری کودک بویژه در هنگام اسهال و سرماخوردگی
- کم بودن تعداد دفعات تغذیه کودک



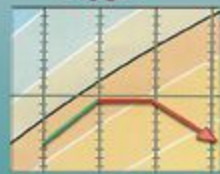
رشد مطلوب



کندی رشد



توقف رشد



افت رشد

در هر بار مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و خانه‌های بهداشت یا پزشک کارت رشد کودک را همراه داشته باشید.



هفته دوازدهم شروع غذای کمکی



کته ماهیچه با ماست

مواد لازم:

۱ عدد کوچک	ماهیچه
۴ قاشق غذاخوری	برنج
۱ قاشق غذاخوری	کره
۱ عدد کوچک	پیاز

طرز تهیه:

ابتدا ماهیچه را با پیاز و کمی ادویه (زردچوبه) و مقداری آب در قابلمه می‌ریزیم تا کاملاً بپزد سپس برنج را به آب گوشت اضافه کرده تا برنج به شکل کته نرم درآید. پس از دم کشیدن، مقداری کره به آن اضافه کرده، همراه با ماست به کودک می‌دهیم.



قبل از یک سالگی از دادن مواد غذایی زیر به کودک به علت ایجاد حساسیت و عادات بد غذایی پرهیزید!



خربزه



کیلاس
و آلبالو



انواع توت



کیوی



کلم



اسفناج



همبرگر



سوسیس



کالباس



چیپس و پفک



شکلات



نوشابه‌های

صنعتی



سفیده تخم مرغ



شیر گاو

به عنوان نوشیدنی



عسل غیر پاستوریزه



بادام زمینی



قهوه و کاکائو



هفته سیزدهم شروع غذای کمکی
از ۱۰ ماهگی به بعد



لوبیا پلو (لوبیای چشم بلبلی)

مواد لازم:

۲ قاشق غذاخوری	برنج
۱ تا ۲ قاشق غذاخوری	لوبیا چشم بلبلی
۱ قاشق غذاخوری	شوید خردشده
۱ قاشق غذاخوری	کره یا روغن مایع
۱ قاشق غذاخوری	گوشت چرخ کرده
۱ عدد کوچک	پیاز

طرز تهیه:

لوبیا چشم بلبلی را با آب می‌پزیم و گوشت و پیاز را به آن اضافه کرده و سپس برنج و کره و شوید را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا دم بکشد.

توجه:

(می‌توان به جای گوشت از زرده تخم‌مرغ استفاده کرد.)



یک نمونه از برنامه غذایی شیرخوار در ماههای نهم و دهم زندگی

شیر مادر به دفعات مکرر و برحسب میل و تقاضای شیرخوار و

غذای کمکی به شرح زیر:

صبحانه	میان وعده صبح	ناهار	میان وعده عصر	شام
زرده تخم مرغ + نان + پنیر پاستوریزه کم نمک	پوره سبزی یا میوه رنده شده یا یکی از غذاهای انگشتی	سوپ یا آش یا حلیم یا پلو که یا گوشت تهیه شده باشند. + ماست + خرما	پوره سبزی یا میوه رنده شده یا یکی از غذاهای انگشتی (تکه های کوچک هویج، سیب زمینی، گوشت قلقلی و ...)	سوپ یا آش یا حلیم یا پلو که با گوشت تهیه شده باشند. + ماست + خرما

✳ برای شام می توان از غذاهای قید شده در ناهار به کودک داد به شرط این که

اگر در وعده ناهار کودک حلیم یا پلو گوشت خورده

در وعده شام به او سوپ یا آش داده شود.





خوراک لوبیا چیتی و گوشت

مواد لازم:

۲ قاشق غذاخوری	لوبیا چیتی
به اندازه ۱ عدد تخم مرغ متوسط	گوشت
۱ عدد کوچک	پیاز
۱ عدد متوسط (بدون پوست و تخمه)	کوجه فرنگی
۱ قاشق غذاخوری	روغن مایع
۱ عدد متوسط	سیب زمینی

طرز تهیه:

لوبیا چیتی را شب قبل خیس می‌کنیم. صبح آب آن را بیرون ریخته و لوبیاها و گوشت را با آب و پیاز می‌پزیم تا کاملاً پخته شوند. سپس سیب‌زمینی خرد شده و کوجه فرنگی رنده شده را روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم چند جوش بزند. وقتی آب آن تمام شد خوراک آماده است. موقع غذا دادن به کودک کمی روغن مایع به آن اضافه می‌کنیم.



یک نمونه از برنامه غذایی شیرخوار در ماههای یازدهم و دوازدهم زندگی

شیر مادر به دفعات مکرر و برحسب میل و تقاضای شیرخوار و

غذای کمکی به شرح زیر:



صبحانه	میان وعده صبح	ناهار	میان وعده عصر	شام
نصف زرده	میوه یا پوره	یکی از انواع کته‌ها	میوه یا سبزی	یکی از انواع کته‌ها
تخم مرغ + نان و پنیر و پودرگردو	سبزی	پلوها یا خوراک‌ها	پخته شده با کره	پلوها یا خوراک‌ها
یا	یا	همراه با ماست	یا	همراه با ماست
یا	مسقطی	یا غذای خانواده	بستنی پاستوریزه	یا غذای خانواده
نصف زرده تخم مرغ + نان و کره	یا	(بدون نمک و ادویه) که با پشت قاشق نرم و له شده باشد	(برحسب فصل)	(بدون نمک و ادویه) که با پشت قاشق نرم و له شده باشد
و مقدار کمی مربای 'سیب'	حلوا	یا	یا	یا
یا	یا	یا	یا	یا
'هویج'	شله زرد	یا	مسقطی	یا
	یا	یا	یا	یا
	نان و خرما	یا	عدسی	یا

دادن آب سالم (جوشیده و خنک شده) چند بار در روز توصیه می شود.





شوید باقالا پلو با گوشت

مواد لازم:

به اندازه ۱ تخم مرغ متوسط

۲ قاشق غذاخوری

۱ قاشق غذا خوری

۱ عدد کوچک

۲ قاشق غذا خوری

۱ قاشق غذاخوری

گوشت تکه ای یا چرخ کرده

برنج

باقالا (تازه یا خشک)

پیاز

شوید خرد شده (تازه)

کره یا روغن مایع

طرز تهیه:

گوشت را با پیاز پخته و سپس باقالا را به آن اضافه می کنیم بعد از پختن

گوشت و باقالا، برنج و روغن را اضافه کرده و در آخر شوید را داخل غذا

ریخته و دم می اندازیم.



چند نکته در مورد مصرف مایعات (آشامیدنی ها) در شیرخواران ۶ تا ۱۲ ماهه

- ✓ بعد از ۶ ماهگی، شیر مادر همچنان غذای اصلی شیرخوار از نظر دریافت انرژی، مواد مغذی و مایعات است و باید بر حسب میل و تقاضای شیرخوار و به دفعات زیاد ادامه داشته باشد.
- ✓ از پایان ۶ ماهگی حتی زمانی که کودک به مقدار کافی از شیر مادر تغذیه می‌کند به آب نیاز دارد بنابراین باید هر روز به خصوص در فصل گرما و روزهای گرم چند نوبت آب جوشیده خنک شده به او داد.
- ✓ آب لوله کشی از زمان به جوش آمدن، اگر یک دقیقه جوشانده شود قابل استفاده است ولی آب چشمه یا قنوات و امثال آن را باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه جوشانند حتی المقدور از دادن آب معدنی و آب تصفیه شده خانگی به شیرخواران خودداری شود.
- ✓ چای، قهوه و کاکائو سیب کاهش جذب آهن غذای کمکی می‌شوند لذا بهتر است استفاده نشوند.
- ✓ مصرف نوشابه‌های گازدار برای کودکان ممنوع است زیرا باعث بی‌قراری و چاقی کودک و باعث دریافت مقدار کمتر غذا یا شیر مادر می‌شوند.
- ✓ از آب میوه‌های طبیعی و خالص که در منزل تهیه شده اند می‌توان از اواسط ماه هشتم به بعد روزانه ۲-۴ قاشق غذاخوری به کودک داد.

کر چه مصرف خود میوه نسبت به آب میوه بهتر است.

