



مقدمه:

مادر گرایی:

نوع غذا تاثیر مهمی در سلامت یا بیماری انسان دارد، همانطور که تغذیه صحیح می تواند انسان را از گزند بیماری مصون نگه دارد تغذیه نامناسب نیز می تواند موجب ابتلای انسان به بسیاری از اختلالات ناگوار و مهلک شود.

تغذیه در کودکان که با شیر مادر آغاز می شود باعث رشد و تکامل مناسب آنها شده و ظرفیت مغزی و توان یادگیری آنها را افزایش می دهد، همچنین تغذیه مناسب از کم وزنی، کوتاه قدی، لاغری و اضافه وزن پیشگیری می کند.

داشتن تغذیه مناسب و سالم می تواند عادات و رفتارهای مناسب غذایی را در کودکان به درستی شکل داده و از ابتلاء آنها به بیماریهای قلبی، عروقی، فشار خون، دیابت و سایر بیماری هادر دوران های مختلف زندگی (کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی و سالمندی) پیشگیری کند.

تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی برای رشد و تکامل شیر خوار شما از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا ترکیب شیر مادر با میزان بسیار مناسب چربی، پروتئین، قند، ویتامین، املاح و مواد ایمنی بخش آن نه تنها نیازهای تغذیه ای بلکه نیازهای عاطفی کودک شما را تامین نموده و او را در برابر بسیاری از عفونت ها و بیماریها محافظت می کند. با بزرگ شدن شیر خوار و پس از سن ۶ ماهگی به بعد نیازهای شیر خوار بیشتر می شود و شیر مادر به تنهایی نمی تواند نیازهای او را برآورده کند لازم است همراه با شیر مادر غذاهای کمکی به شیر مادر اضافه شود تا کلیه نیازهای او به مواد مغذی برآورده شود.

غذاهای کمکی باید سالم، مناسب سن او، کم حجم و پرانرژی باشد. غلظت این غذاها باید در شروع کمی بیشتر از شیر مادر بوده و به تدریج و همزمان با تکامل مهارت های تغذیه ای شیر خوار به مقدار، غلظت و تنوع آنها افزوده شود تا کودک ضمن آشنا شدن با مزه و قوام غذاها، هم به جویدن عادت کند و هم نحوه بکارگیری وسایل لازم برای غذا خوردن را بیاموزد.

در سال دوم زندگی رشد فیزیکی یعنی افزایش قد و وزن کودک شما قدری کندتر از سال اول زندگی است، این مرحله، بخش مهمی از زندگی کودک است، در این دوره غذای اصلی کودک، غذای خانواده و در کنار آن شیر مادر می باشد. از آنجایی که معده کودک، گنجایش کمی دارد برای تامین کالری مورد نیاز کودک، مقدار وعده های غذایی کودک باید متعدد باشد و علاوه بر ۳ وعده اصلی، ۲-۳ میان وعده در یافت نماید.

رفتار تغذیه ای کودک در سن ۲-۱ سالگی تغییر میکند، گاهی غذا را در دهان نگه می دارد و آن را نمی بلعد، ولی ممکن است برای خوردن همان غذا بعد از چند ساعت علاقه نشان دهد. در این زمان به تدریج یاد می گیرد که چگونه می تواند از قاشق بطور نسبتاً صحیح استفاده کند به ویژه اگر خیلی گرسنه باشد. در گرفتن فنجان هم مهارت پیدا کرده و آن را با یک دست می گیرد و می تواند شیر و مایعات را از فنجان یا لیوان بنوشد.

بنابراین شما والدین باید سعی نمائید رفتارهای تغذیه ای کودک خود را شناسایی نموده و در جهت اصلاح الگوی مواد غذایی از آن بهره برداری نمائید



تغذیه کودک ۶ تا ۱۲ ماهه:

تغذیه تکمیلی یعنی چه؟

از پایان ۶ ماهگی شیر خواران علاوه بر شیر مادر نیازمند دریافت مقداری انرژی اضافی و پاره ای مواد غذایی و ریز مغذیها بیشتر از شیر مادر هستند. به این دسته از مواد غذایی، غذای کمکی و به این نوع تغذیه، تغذیه تکمیلی می گویند.

سن شروع غذای کمکی چه زمانی است؟

پایان ۶ ماهگی یعنی روز ۱۸۱ ام تولد، بهترین زمان برای شروع غذای کمکی است.

زیرا:

از ۶ ماهگی به بعد نیاز اغلب شیر خواران به انرژی و برخی ریز مغذیها مانند آهن، روی و... افزایش می یابد که باید از طریق غذای کمکی تامین شود.

ذخیره آهن شیر خواری که به موقع متولد شده است، تقریباً حوالی ۶ ماهگی به حداقل می رسد بنابراین اگر آهن را از طریق غذاهای کمکی و قطره آهن دریافت نکند ممکن است مبتلا به کم خونی شود.

زود شروع کردن غذای کمکی چه ضرری برای کودک دارد؟

۱- تمایل کودک به شیر مادر را کم کرده و نیازهای تغذیه ای او برآورده نمی شود.

۲- اگر چه خوردن حریره و سوپ آبکی و رقیق برای شیر خوار راحت تر است، ولی منجر به کاهش دریافت مواد مغذی مورد نیاز شیر خوار می شود.

۳- به دلیل دریافت کمتر عوامل حفاظتی شیر مادر، احتمال ابتلا به بیماریها افزایش می یابد.

۴- با توجه به اینکه غذاهای تکمیلی به اندازه شیر مادر پاکیزه نبوده و سهل الهضم نیستند احتمال ابتلا به اسهال نیز افزایش می یابد.

۵- اگر تغذیه با شیر مادر به دفعات کمتری صورت گیرد احتمال خطر حاملگی مادر افزایش می یابد.

دیر شروع کردن غذای کمکی چه ضرری برای کودک دارد؟

۱- شیر خوار مواد مغذی مورد نیاز برای تامین رشد مطلوب را دریافت نخواهد کرد.

۲- رشد (وزن گیری) و تکامل (راه رفتن، حرف زدن) کودک نامطلوب می شود.

۳- ممکن است شیر خوار به دلیل کاهش دریافت برخی از مواد مغذی دچار کم وزنی، کوتاه قدی و یا کم خونی فقر آهن شود.





توصیه‌های ضروری در دادن تغذیه تکمیلی چیست؟

* شیر مادر را بر حسب تقاضای شیر خوار به او بدهید. بلافاصله بعد از تغذیه شیر خوار با شیر مادر، غذای کمکی به او بدهید.

* در صورتی که شیر خوارتان به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، پافشاری نکنید، بلکه برای ۲ تا ۳ روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کنید. می‌توانید تا ۱۰ بار مجدداً 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 ۵-۳ روز فاصله بگذارید.

* غلظت و قوام غذای کمکی باید متناسب با سن شیر خوار باشد و به تدریج بر حسب سن شیر خوار غلظت غذا را افزایش دهید.

* اولین غذای کمکی باید کمی سفت تر از شیر مادر باشد از غلات مانند آرد برنج به عنوان اولین ماده غذایی به شکل فرنی (فرنی که شبیه ماست شل) به شیر خوار خود بدهید.

* پس از غلات، گوشت (گوسفند و مرغ) را کم کم در غذای کودک اضافه کنید.

* پس از تحمل گوشت توسط شیر خوار، سبزی رادر غذای او بگنجانید و پس از آن میوه را وارد برنامه غذایی او کنید.

* میوه‌ها و سبزی‌ها را می‌توان به شکل پوره (بدون نمک یا شکر) به غذای شیر خوار خود اضافه کنید.

* پس از پوره میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توان ترکیبی از چند ماده غذایی مانند سبزی، گوشت و غلات را به شکل سوپ به شیر خوار بدهید.

* انواع گوشتها مانند گوشت قرمز، مرغ و همچنین تخم مرغ را پس از شروع، باید به طور روزانه و یادر هر زمان ممکن به او داد.

* شروع غذای کمکی با غلات به میزان ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری و ۲ تا ۳ بار در روز به او باشد.

* پس از معرفی گوشت، می‌توان روزانه ۳۰ گرم گوشت (گوسفند، مرغ) در غذای شیر خوار بگنجانید.

* مواد غذایی را چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار باید به تدریج به برنامه غذایی شیر خوار اضافه نمایید.

* در برنامه غذایی کودک، تنوع (استفاده از غلات






- مانندان، برنج، ماکارانی، سبزیجات و میوه جات مختلف) را در نظر بگیرد.
- * به تدریج از گروههای اصلی غذایی شامل نان و غلات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها، سبزی ها، میوه ها و لبنیات (ماست پاستوریزه و پنیر پاستوریزه کم نمک) در غذای کمکی استفاده کنید.
- * با افزایش سن کودک مقدار غذای او را به تدریج افزایش دهید.
- * از سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی مثل زردآلو، گوجه، جعفری و... که منابع غذایی ویتامین A و C هستند در غذای کمکی استفاده کنید.
- * در صورت استفاده از حبوبات به عنوان جایگزین گوشت حتماً از ترکیب حبوبات و غلات و همچنین از منابع غذایی حاوی ویتامین B مانند سبزی ها و میوه های تازه استفاده کنید.
- * با شروع غذای کمکی، به کودک آب بدهید (آب جوشیده سرد شده به دفعات و حجم مورد علاقه کودک)
- * از ۹ ماهگی غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و سبزی ها مانند هویج، سیب زمینی، کرفس، موز، گلابی، ماکارونی پخته شده، پنیر، تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده را به شیر خوارتان بدهید.
- * پس از دادن 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. آب میوه بالیوان با فنجان نشکن بدهید.





از دادن چه مواد غذایی به کودک باید خودداری یا احتیاط نمود؟

* از دادن انواع شیرینی ها، بیسکویت های کر می و کاکائویی، چیپس، پفک به شیر خوار خودداری نموده و مصرف چای را کاهش دهید. (برای نرم کردن غذای شیر خوار از چای استفاده نشود).

* از دادن نوشیدنی های شیرین و آب میوه های صنعتی به شیر خوار خودداری کنید.


* از اضافه کردن شکر یا قند به آب میوه خودداری کنید. زیرا دارای شکر می باشد.

* از دادن شیر گاو به شیر خوار تا یک سالگی خودداری کنید.

* شیر گاو، گندم، بادام، گردو، فندق، پسته و بادام زمینی آلرژی زا هستند. در شیر خواران، آلرژی به شیر گاو و بادام زمینی نسبت به سایر مواد غذایی آلرژن بیشتر مشاهده می شود.

* اگر در بستگان درجه یک (پدر، مادر، خواهر یا برادر) سابقه آلرژی وجود دارد، بعد از شروع غذای کمکی، مواد غذایی آلرژن غیر از شیر گاو را به مقدار جزئی به غذای کودک اضافه نمایید و در صورتی که مشکلی (خارش و قرمزی پوست، اسهال، آب ریزش و خارش چشم) مشاهده نکردید، می توانید کم کم مقدار ماده غذایی را افزایش دهید.

* از دادن عسل به شیر خوار زیر یک سال (به دلیل بوتولیسم) خودداری کنید.

* از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج تکه ای، انگور و گیلان به دلیل احتمال خفگی به شیر خوار خودداری کنید.

* از مغزهای توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود.

* نمک و ادویه به غذای شیر خوار اضافه نکنید.

* از مواد غذایی کنسرو شده در تهیه غذای شیر خوار استفاده نکنید. زیرا حاوی نمک و شکر زیادی هستند.

* از دادن لبنیات غیر پاستوریزه (مانند ماست و پنیر) خودداری کنید.

* تخم مرغ کاملاً پخته شده به شیر خوار خود بدهید. از دادن تخم مرغ خام و خوب پخته نشده خودداری کنید.

رفتارهای مادر در طی تغذیه کودک چگونه باشد؟

* دست خود و شیر خوارتان را مرتب به ویژه قبل از غذا خوردن بشوئید. اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذای شیر خوار رعایت کنید.

* غذا خوردن کودک نباید همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه باشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون را خاموش کنید.





- * چنانچه شیر خوارتان از خوردن غذای جدیدی امتناع می کند، چندین بار کمی از آن غذا را به شیر خوار پیشنهاد کنید. به او نشان دهید که خودتان غذا را دوست دارید.
- * در طول مدت غذا خوردن با شیر خوارتان بنشینید و با او صحبت کنید، به چشمان او نگاه کنید و او را ترغیب به غذا خوردن کنید.
- * هنگام غذا دادن به کودک صبور باشید و آرام آرام او را با غذا و شیوه غذا خوردن آشنا کنید.
- * با شروع غذای کمکی خودتان به کودک غذا بدهید، سپس با بزرگتر شدن کودک اجازه بدهید تا خودش غذا بخورد و شما فقط به او کمک کنید.
- * وقتی به کودک غذای دهید نام غذا را برای کودک گفته و از غذا تعریف کنید.



چه نکات بهداشتی را در تهیه غذای کودک رعایت کنید؟

- * همه چیز را پاکیزه نگه دارید.
- * دست ها را قبل از تهیه یا خوردن غذا و پس از انجام هر کاری در طی تهیه غذا بشویید.
- * دستهای خود و کودک را قبل از صرف غذا بشوئید.
- * میوه و سبزی تازه را قبل از پختن یا خام خوردن به دقت بشویید.
- * سطوح آشپزخانه و ظرف ها را با آب داغ و مایع ظرف شویی و با استفاده از یک پارچه ی تمیز بشویید و از دسترس حشرات دور نگهدارید.
- * ظروف را با استفاده از دستمال یا سفنج خشک نکنید، زیرا اغلب موجب گسترش میکرو بهما میشوند. ظرفها را بشویید و اجازه دهید که در هوا خشک شوند.
- * تخته های خرد کردن مواد غذایی را در فواصل مصرف مواد غذایی مختلف با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید، به خصوص اگر برای بریدن گوشت خام از آنها استفاده کرده اید.
- * غذاها را خوب بپزید به خصوص اگر حاوی گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی یا تخم مرغ باشند.



*همبرگر، کباب کوبیده، انواع غذاهای گوشتی را آن قدر بیزید که داخل آن قهوه ای شود. جوجه را آن قدر بیزید تا رنگ مغز گوشت قرمز یا صورتی نباشد. ماهی را آن قدر بیزید که با یک چنگال، لایه لایه شود. تخم مرغ را بیزید که سفت شود. سوپها و خورشدها کاملاً بجوشند.
*غذاها را در ظروف سرپوشدار نگهدارید و از تماس غذاهای خام و پخته شده پرهیز کنید.

چگونه غذاهای کودک را سالم نگه دارید؟

*غذای پخته شده در یخچال را در طی ۲۴ ساعت مصرف کنید.
*مواد غذایی خشک مانند برنج و شکر را در ظروف دردار نگهداری کنید.
*اگر غذاهای پخته شده فوراً مصرف نمی شود آنها را در ظرف درپوش داری گذاشته و در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
*غذاهایی که در یخچال یا فریزر نگهداری شده اند را فقط میتوان یک بار حرارت داد.
*هرگز غذای کودک را بیش از یک بار گرم نکنید.
*برای گرم کردن مواد غذایی مایع مانند سوپ آنها را کاملاً بجوشانید.
*غذاهای جامد را برای مصرف دوباره، تا ۷۴ درجه ی سانتیگراد گرم کنید.
*مواد شوینده و داروهارا دور از غذا و همچنین، دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
*میوه و سبزی هارا با آب سالم بشویید و ضد عفونی کنید.
*غذاهایی را که تاریخ مصرف آنها تمام شده، استفاده نکنید.

چه غذاهایی در کودک (زیر ۳ سال) ممنوع هستند؟

از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، دانه کشمش، هویج خام، کرفس خام، انگور و گیلاس به دلیل احتمال خفگی به شیرخوار خودداری کنید. (از مغزهایی که توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود).





چطور غذای کودک را مقوی کنید؟

مقوی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی که باعث افزایش انرژی غذایی شود.

روشهای زیر برای مقوی سازی غذای کودک که رشد او نامطلوب است، توصیه می شود:

* غذاها را با آب کم بپزید. بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها را از آب سوپ جدا کرده و له کنید، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کنید تا یک پوره غلیظ درست شود.

* در صورت امکان یک قاشق مرباخوری آرد به حریره یا سوپ کودک اضافه کنید.

* به غذای کودک مقدار کمی (به اندازه یک قاشق مرباخوری) کره، روغن زیتون یا روغن مایع اضافه کنید. این کار بدون آنکه حجم غذای کودک را افزایش دهد مقدار کالری آن را افزایش می دهد، ضمن آنکه بلع غذا برای کودک آسانتر می شود. در ضمن باید توجه داشت اگر مقدار زیادی روغن به غذا اضافه شود ممکن است کودک زودتر احساس سیری کند و نتواند همه غذایش را بخورد. اگر کودک رشد مناسبی دارد، اضافه کردن روغن بیشتر در غذای کودک ضرورت ندارد زیرا باعث افزایش وزن کودک می شود.

* بر روی نان کودک که معمولاً به عنوان میان وعده مصرف می شود کمی کره بمالید.

* میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. غذاهای شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می تواند جایگزین غذاهای اصلی و حتی شیر مادر شده و به دلیل دارا نبودن ریزمغذی های می تواند ابتلا کودک را به سوء تغذیه فراهم آورد.

* انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته دارای انرژی و نیز پروتئین و ریزمغذی ها به میزان نسبتاً خوبی هستند. از این مواد غذایی به صورت پودر شده می توانید جهت مقوی کردن و مغذی کردن غذای کودک استفاده کنید.

چطور غذای کودک را مغذی کنید؟

مغذی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی که باعث افزایش مقدار پروتئین، ویتامین ها و املاح غذایی شود

از آنجایی که این کار می تواند باعث افزایش حجم غذای کودک شود، لازم است حتماً مغذی کردن به همراه مقوی سازی غذای کودک انجام گیرد.

روشهای زیر برای مغذی سازی غذای کودک به شما مادر عزیز توصیه می شود:

* پس از معرفی تمام گروه های غذایی می توانید، پودر جوانه غلات و حبوبات را به برخی غذاها (به ویژه سوپ، فرنی یا شیر مادر و کته) اضافه نمایید.

* کمی گوشت یا مرغ به غذای شیر خوار اضافه کنید.

* کمی حبوبات مانند عدس و ماش که کاملاً پخته شده اند را به غذای کودک اضافه کنید.

* بعد از پختن سوپ و یا ماکارونی تخم مرغ آب پز را داخل رنده کنید.

* انواع سبزی های زرد و نارنجی مانند کدو حلوائی و هویج و انواع سبزی های برگ سبز مانند جعفری و شویدر را

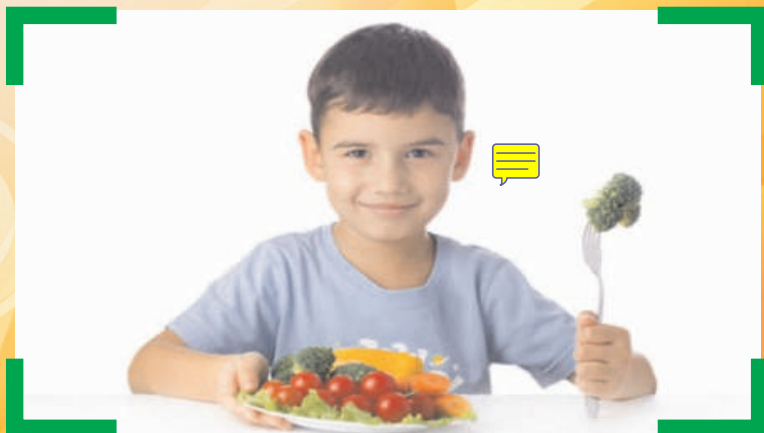


به غذای شیر خوار اضافه نمایید میوه ها و سبزی ها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می روند.
* به سوپ کودک جوانه حبوبات و غلات اضافه کنید.

* با استفاده از روش های مختلف مانند اضافه کردن کره، روغن، حبوبات، سبزیجات، تخم مرغ، گوشت یا برنج غذای کودک را مغذی و مقوی کنید. سوپ از جمله غذاهای بسیار مغذی است که البته اگر رقیق تهیه شود مقدار انرژی آن ناکافی خواهد بود. لذا از دادن سوپ رقیق به کودک خودداری و سعی کنید.

در مورد مایعات (آشامیدنی ها) چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- * اگر شیر خوار تان کمتر از یک سال دارد، به او آب جوشیده سرد شده بدهید.
- * بعد از ۶ ماهگی، شیر مادر همچنان غذای اصلی شیر خوار از نظر دریافت انرژی، مواد مغذی و مایعات است و باید بر حسب میل و تقاضای شیر خوار و به دفعات زیاد ادامه داشته باشد.
- * از پایان ۶ ماهگی حتی زمانی که کودک به مقدار کافی از شیر مادر تغذیه می شود به آب نیاز دارد بنابراین باید هر روز به خصوص در فصل گرما و روزهای گرم چند نوبت آب جوشیده خنک شده به او بدهید.
- * هیچ نوشیدنی نباید جایگزین غذا یا تغذیه با شیر مادر شود.
- * برای جلوگیری از مصرف آب در بین غذا، بهتر است غذاهای کودک را آبکی تر و رقیق تر تهیه کنید.
- * چای جذب آهن غذا را کاهش می دهد. تا حد امکان از دادن چای به کودک خودداری کنید و در صورتی که اصرار دارید باید ۲ ساعت قبل یا بعد از غذا به او چای بدهید.
- * به هیچ عنوان از آب میوه های صنعتی یا شربت ها و نوشیدنی های شیرین برای تغذیه شیر خوار استفاده نکنید. نوشیدنی هایی که مقدار زیادی شکر دارند، علاوه بر اینکه کودک را تشنه تر می کنند، موجب افزایش دریافت شکر نیز می شوند. مصرف نوشابه های گازدار برای کودکان ممنوع است زیرا باعث بی قراری، چاقی کودک و باعث دریافت مقدار کمتر غذا یا شیر مادر می شوند.
- * از آب میوه های طبیعی و خالص که در منزل تهیه شده اند می توانید به کودک بدهید. گرچه مصرف خود میوه نسبت به آب میوه بهتر است.





※ به خاطر داشته باشید کودکانی که شیر مادر نمی خورند به توصیه های ویژه ای نیاز دارند.

یک کودک ۲۴-۶ ماهه که شیر مادر نمی خورد در منطقه ای که آب و هوای معمولی دارد، تقریباً به ۳-۲ فنجان آب در روز نیاز دارد و در مناطقی که آب و هوای گرم دارند نیاز کودک به ۶-۴ فنجان می رسد. آب را می توان به حریره یا خورش اضافه نمود، اما باید چندبار در روز آب تمیز به کودک بدهید تا مطمئن شوید که تشنگی او برطرف شده است.

میان وعده های مناسب برای کودکان کدامند؟

※ نان و خرما

※ مسقطی یا فرنی

※ کاجی یا حلوائی خانگی (با آرد برنج یا گندم)

※ تکه های کوچک میوه

※ بسکویت های ساده که بدون کرم، خامه، کاکائو و قهوه باشند

※ عدسی

※ شیر یا بستنی پاستوریزه ساده

※ نان و پنیر کم نمک

※ مغزها (پسته - بادام و...) پودر شده یا خرد شده بدون نمک


※ تکه های کرفس یا هویج یا سیب زمینی پخته شده

※ نان سنگک برشته که بتوان روی آن کره یا ماست چکیده سالم قرار داد.





طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات چگونه است؟

غلات (گندم) و حبوبات (عدس و ماش) را بعد از پاک کردن و شستن به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس نمایید و سپس آب آن را خالی کرده و به صورت غیر فشرده در یک ظرف ریخته و روی ظرف را با پارچه بپوشانید تا بخار کند. هر ۸-۲ ساعت یک بار محتویات ظرف را خیس کنید تا جوانه زدن شروع شود. بعد از گذشت حدود ۲ روز می توان از جوانه ها برای تهیه سوپ استفاده کرد.  جوانه ها را می توان حدود یک هفته در یخچال نگهداری کنید.

مادر گرامی بخاطر داشته باشید:

- * قطره مولتی ویتامین یا قطره آ+د+ا از ۳-۵ روزگی نوزاد تا پایان ۲۴ ماهگی روزانه یک سی سی به کودک خود بدهید.
- * با شروع غذای کمکی (پایان ۶ ماهگی یا ۱۸۱ روزگی تولد) روزانه ۱۵ قطره آهن به کودک خود تا پایان دو سالگی بدهید.
- * قطره آهن را در عقب دهان کودک بچکانید و برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان ها کمی آب به او بدهید.
- * می توانید بعد از قطره آهن، به جای آب، کمی آبمیوه طبیعی مثل آب سیب به کودک بدهید تا جذب آهن بیشتر شود.

مقدار غذاهای کمکی مورد نیاز شیر خوار چقدر است؟

وقتی که شیر خوار غذاهای تکمیلی را شروع می کند، نیاز به زمان دارد تا به طعم و ترکیب غذاهای جدید عادت کند، کودک نیاز دارد تا مهارت خوردن را بیاموزد.





جدول مقدار غذاهای کمکی برای عرضه به کودک زیر ۲ سال

سن کودک	شکل یا ترکیب غذا	تعداد دفعات	مقدار غذایی که یک کودک متوسط معمولاً در هر وعده می خورد
۶ تا ۸ ماهگی	با پوره غلیظ و غذاهای کاملاً له شده شروع کنید. با غذاهای خانواده که کاملاً له شده ادامه بدهید.	۲-۳ بار در روز به علاوه تغذیه مکرر با شیر مادر. بسته به اشتهای کودک ۱-۲ میان وعده می توان به او داد.	با ۲-۳ قاشق مرباخوری در هر وعده شروع کنید. بتدریج تا نصف یک فنجان ۲۵۰ میلی لیتری افزایش دهید.
۹ تا ۱۱ ماهگی	غذاهای خرد شده یا پوره شده و غذاهایی که شیر خوار می تواند با دست بردارد.	۳-۴ وعده به علاوه تغذیه با شیر مادر. بسته به اشتهای کودک ۱-۲ میان وعده می توان به او داد.	نصف یک فنجان یا کاسه ۲۵۰ میلی لیتری
۱۲ تا ۲۳ ماهگی	غذاهای خانواده بصورت خرد شده و له شده	۳-۴ وعده به علاوه تغذیه با شیر مادر. بسته به اشتهای کودک ۱-۲ میان وعده می توان به او داد.	سه چهارم تا یک فنجان یا کاسه ۲۵۰ میلی لیتری

اصول تغذیه کودکان تا ۲ ساله چیست؟

- * هر چقدر شیر خوار میخورد او را با شیر خود تغذیه کنید.
- * بر خلاف سال اول زندگی، در کودکان ۱ تا ۲ ساله تغذیه با شیر مادر بهتر است نیم تا ۱ ساعت پس از صرف غذای کودک انجام شود و در حقیقت تغذیه از سفره خانواده بر تغذیه با شیر مادر اولویت دارد.
- * قطره های A+D و آهن را طبق دستور عمل به شیر خوار بدهید (این مطلب که قطره آهن موجب سیاهی دندان می شود نباید مانع مصرف آن شود، بلکه باید قطره آهن را با قاشق چایخوری یا قطره چکان در عقب دهان ریخت و پس از آن به کودک آب داد و با پارچه ای تمیز روی دندان های او را نیز تمیز نمود).
- * از غذاهای متنوع خانواده شامل پنچ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها، سبزی ها و میوه ها) به کودک بدهید.
- * از سبزی های برگ سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی (جعفری، گشنیز، هویج، کدو حلوائی، انبه، زردآلو و مرکبات) که منابع غذایی ویتامین A و C هستند به کودک بدهید.
- * هر روز ۳ تا ۴ وعده غذا به کودک تان بدهید.
- * هر روز ۲-۱ بار میان وعده در بین غذاهای اصلی به شیر خوار بدهید.
- * میان وعده غذایی را از بین گروه های اصلی غذایی انتخاب کنید.
- * به عنوان میان وعده در برنامه غذایی کودک ۱ تا ۲ ساله تنقلات بی ارزش نظیر چیپس و پفک، شکلات،



- * چپیس، آب میوه های تجاری و نظایر آنها استفاده نکنید و به جای آن از میان وعده های مناسب استفاده کنید.
- * 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 کنید.
- * در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده کنید و از مصرف انواع ماست میوه ای صنعتی خودداری کنید. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شده و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری نمایید.
- * میان وعده را ۱/۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک بدهید.
- * اگر برنج به صورت کته یا کاملاً نرم شده نیست آن را با پشت قاشق و کمی آب خورش نرم و له کنید.
- * اگر کودک شما شیر مادر نمی خورد روزانه ۱ تا ۲ وعده غذایی اضافه به او بدهید.
- * از دادن مغزها، آب نبات، هویج خام، انگور و ذرت به دلیل احتمال خفگی به شیر خوار خودداری کنید (از مغزهای میوه می توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود).
- * تخم مرغ کاملاً پخته شده به کودک بدهید و از دادن تخم مرغ خام یا خوب پخته نشده خودداری نمایید.
- * از دادن شیر و لبنیات غیر پاستوریزه خودداری نمایید.
- * آب میوه طبیعی را روزانه به میزان ۱۲۰ تا ۱۸۰ سی سی در روز به کودک بدهید. (نصف لیوان ۲۵۰ سی سی)
- * به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید و از چاشنی ها (مثل آبلیمو و ...) استفاده کنید.
- * در کودکان بالای یک سال، در هنگام پخت غذا به مقدار کم از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید.
- * از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن استفاده کنید.
- * ظرف غذای کودک مجزا باشد. نکات بهداشتی در مراحل آماده سازی، تهیه و طبخ غذا را رعایت نمایید.
- * غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون را خاموش نمایید.
- * به زور به کودک غذا ندهید.





چرا تغذیه منظم با شیر مادر در سال دوم زندگی همچنان یک ضرورت است:

- * یک منبع خوب تامین پروتئین برای کودک است. حدود یک سوم انرژی مورد نیاز روزانه او را تامین می کند. به رشد مناسب کودک کمک می کند.
- * مواد ایمنی بخش موجود در آن برای محافظت کودک در برابر عفونت ها لازم است.
- * نیازهای عاطفی و روانی شیر خوار را تامین نموده و در تکامل ذهنی و جسمی او نقش بسزائی دارد.
- * در مواقع ابتلای کودک به بیماری و به دنبال آن بی اشتهايي، یک منبع مهم تامین کننده انرژی برای کودک است چرا که اغلب کودکان در زمان بی اشتهايي ناشی از بیماری، فقط به شیر مادر تمایل دارند.
- * در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ، هیچ چیز به اندازه شیر مادر برای شیر خوار قابل تحمل نیست.



گروههای اصلی مواد غذایی کدامند؟

- برای تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، برنامه غذایی کودک باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف متشکل از گروه های اصلی غذایی باشد. گروه های اصلی غذایی برای این سن عبارتند از:
- * گروه نان و غلات (شامل نان، بلغور، گندم، برنج و ماکارونی): تامین کننده انرژی، ویتامین های گروه B، آهن، فیبر و پروتئین مورد نیاز کودک است و بیشترین سهم غذای روزانه کودک را باید به خود اختصاص دهد.
 - * گروه سبزی ها: تامین کننده ویتامین ها، املاح و فیبر مورد نیاز کودک است نقش مهمی در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها دارد. در برنامه غذایی روزانه کودک از سبزی های مختلف گنجانده شود.
 - * گروه میوه ها: تامین کننده ویتامین ها، املاح و فیبر مورد نیاز کودک است و نقش مهمی در افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها دارد. در برنامه غذایی روزانه کودک از انواع میوه ها گنجانده شود.



* گروه شیر و لبنیات (شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی) که تامین کننده کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین های گروه B و ویتامین های A است.

* گروه گوشت و تخم مرغ که تامین کننده پروتئین، آهن و روی مورد نیاز کودک است.

* گروه حبوبات و مغزها (شامل انواع حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس، ماش و ... و مغزها مثل پسته، بادام، تخمه آفتابگردان، کدو و ...) تامین کننده فیبر، پروتئین، آهن و روی مورد نیاز کودک است.

توصیه های لازم برای کودکان کم وزن:

* به کودک زیر ۲ سال باید همچنان شیر مادر داد. تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید.

* مکمل A+D و آهن را بصورت صحیح و منظم به کودک خود بدهید.

* در تهیه غذای کودک در وعده های اصلی و میان وعده ها از ۵ گروه اصلی غذایی استفاده کنید.

* تنوع غذایی در برنامه غذایی روزانه کودک تان داشته باشید.

* از میان وعده های غذایی مناسب در برنامه غذایی روزانه کودک تان استفاده کنید.

* در صورت نیاز غذای کودک خود را مقوی و مغذی نمایید.

* اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری و مصرف غذای کودک را رعایت نمایید.

* به زور به کودک خود غذا ندهید.

* باننشستن در کنار کودک تان او را به غذا خوردن ترغیب کنید.

* در تغذیه کودک خود از ظرفها و کاسه های جدا استفاده کنید.

* در تغذیه کودک از غذاهای مورد علاقه او (مثل تکه های هویج، سیب زمینی پخته) با شکل های متنوع استفاده نمایید.

* اگر کودک به ماده غذایی خاصی حساسیت دارد آن را با مواد غذایی دیگر جایگزین کنید.





راههای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۲ سال

- * تغذیه با شیر مادر را ادامه دهید.
- * اگر کودکان با شیر مصنوعی تغذیه میشوند، شیر مصنوعی را با مقدار آب لازم (طبق دستور روی جعبه) تهیه نمایید.
- * اگر کودکان با شیر مصنوعی تغذیه می شود شیرمصنوعی را به مقدار کافی متناسب با سن به شیرخوارتان بدهید.
- * به شیر مصنوعی یا شیر دام، شکر، غلات یا سایر شیرین کننده ها یا غلیظ کننده ها اضافه نکنید.
- * به کودک تان مواد غذایی بدون چربی یا کم چرب و کم شیرین بدهید.
- * برای کودک از نوشیدنی های شیرین (چای شیرین و آب میوه صنعتی) تا حد امکان استفاده نکنید.
- * از دادن مواد غذایی چرب و شیرین به کودک خودداری کنید.
- * از میان وعده غذایی سالم و با ارزش غذایی مانند انواع میوه ها و سبزی های تازه و لبنیات کم چرب استفاده نمایید.
- * به زور به کودک غذا ندهید.
- * به غذای کودک، شکر و روغن اضافه نکنید.
- * حجم غذای کودک را در وعده اصلی کم نکنید.
- * از دادن کره و خامه در وعده صبحانه پرهیز کنید.
- * در غذاهای اصلی از سبزیجات بیشتری استفاده کنید. مثلا از سوپ سبزیجات استفاده نمایید.

