



هفته اول
سه روز اول شروع غذای کمکی
از ۷ ماهگی به بعد



فرنی آرد برنج

مواد لازم:

آرد برنج

شکر

شیر مادر

یا

شیر گاو پاستوریزه

۲ قاشق مرباخوری سر صاف

۱ قاشق مرباخوری سر صاف

۵ قاشق مرباخوری (۲۵ گرم)

نصف لیوان معمولی (۱۲۰ گرم)

طرز تهیه:

ابتدا آرد برنج را با مقداری آب و شکر کاملاً می‌پزیم. بعد از سرد شدن ۵ قاشق مرباخوری شیر مادر اضافه می‌کنیم. قوام فرنی باید کمی بیشتر از شیر مادر باشد. در صورت استفاده از شیر گاو بعد از جوشاندن کامل شیر آن را سرد می‌کنیم سپس آرد برنج را در شیر سرد شده ریخته حل می‌کنیم. سپس شکر را اضافه کرده در حال مخلوط کردن حرارت داده تا کمی سفت‌تر شود.



مادر گرامی بخاطر داشته باشید:

✓ قطره مولتی ویتامین یا قطره آ. د را از روز ۱۵ تولد تا پایان ۲۳ ماهگی روزانه ۲۵ قطره به کودک خود بدهید.

✓ با شروع غذای کمکی 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 دندان‌ها کمی آب به او بدهید.

✓ می‌توانید بعد از دادن قطره آهن از هفته هفتم به جای آب، کمی آب میوه طبیعی (آب سیب) به کودک بدهید تا جذب آهن بیشتر شود.

✓ هنگام غذادادن به کودک صبور باشید و آرام آرام او را با غذا و شیوه غذاخوردن 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 غذا می‌دهید نام غذا را برای کودک گفته و از غذا تعریف کنید.

هیچگاه به اصرار، کودک را وادار به تمام کردن غذا نکنید.
اجازه دهید خود او تصمیم بگیرد که چقدر غذا بخورد.



هفته اول
سه روز دوم شروع غذای کمکی
(بعد از فرنی)

فرنی آرد برنج و بادام

مواد لازم:

آرد برنج

شکر

مغز بادام (پوست کنده)

شیر مادر

یا

شیرگاو پاستوریزه

طرز تهیه:

ابتدا آرد برنج را با مقداری آب و شکر کاملاً می‌پزیم. بعد از سرد شدن، شیر مادر و پودر بادام را اضافه می‌کنیم.

در صورت استفاده از شیرگاو، بعد از جوشاندن کامل شیر، آن را سرد می‌کنیم و بعد آرد برنج، پودر بادام و شکر را در شیر سرد شده ریخته و حرارت می‌دهیم تا به غلظت مناسب برسد.

* برای تهیه پودر بادام باید ابتدا بادام را به مدت ۵-۳ ساعت در آب خیس کنید تا بتوان پوست آنرا به راحتی جدا کرد. سپس با رنده یا آسیاب برقی یا هر وسیله دیگری پودر آن را تهیه کنید.



والدین گرامی:

سعی کنید دفعات تغذیه تکمیلی را طبق جدول زیر برای کودک تنظیم نمایید.

سن کودک	دفعات تغذیه تکمیلی
۷ ماهگی	۳-۱ بار در روز
۸ ماهگی	۳-۱ بار در روز و بنا به میل شیرخوار ۲-۱ بار میان وعده نیز اضافه شود.
۹ و ۱۰ ماهگی	۳-۲ وعده در روز و بنا به میل شیرخوار ۲-۱ بار میان وعده نیز اضافه شود.
۱۱ و ۱۲ ماهگی	۳-۲ وعده در روز و بنا به میل شیرخوار ۲-۱ بار میان وعده نیز اضافه شود.

در ماه هفتم، هر وعده ۵ - ۱۰ قاشق مرباخوری غذا به کودک داده شود.
در ماه هشتم، هر وعده ۱۰ - ۱۵ قاشق مرباخوری غذا به کودک داده شود.
اگر کودک چاق نباشد می توان این مقدار را تا ۲۰ قاشق مرباخوری رساند.

تقلیب از یک سالگی از دادن غذای سفره خانواده به کودک خودداری کنید.





هفته دوم شروع
غذای کمکی



سوپ ساده

مواد لازم:

۱ عدد کوچک	هویج
۱ قاشق مرباخوری	برنج
۱ عدد کوچک	سیب زمینی
نصف یک عدد کوچک	پیاز
۱ ان کوچک مرغ	گوشت مرغ (بدون چربی و پوست)

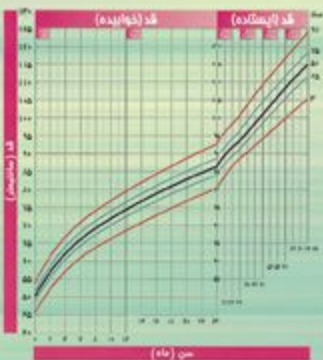
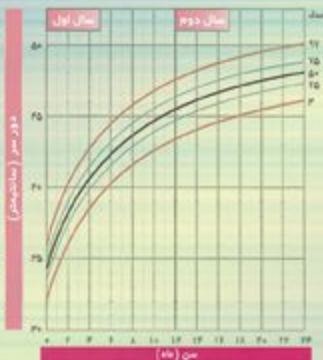
طرز تهیه:

ابتدا گوشت مرغ را با کمی آب و پیاز با حرارت کم پخته و بعد برنج را اضافه کرده و سپس سیب زمینی و هویج رنده شده را اضافه کرده و بعد از پختن کاملاً له کرده و به کودک می‌دهیم.



میزان افزایش قد و دور سر کودک از بدو تولد تا ۶ سالگی

سن	رشد قد به ازای سانتی متر در هر ماه	دور سر به ازای سانتی متر در هر ماه
صفر تا ۳ ماه	۳/۵	۲
۳ تا ۶ ماه	۲	۱
۶ تا ۹ ماه	۱/۵	۰/۵
۹ تا ۱۲ ماه	۱/۲	۰/۵
۱ تا ۳ سال	۱	۰/۲۵
۳ تا ۴ سال	۳ سانتی متر / سال	۱ سانتی متر / سال



پدر و مادر عزیز:

دوران کودکی خصوصاً ۳ سال اول زندگی دوران بسیار مهم و غیر قابل برگشتی در روند رشد و تکامل کودک است. در پایش رشد کودک علاوه بر افزایش وزن، افزایش قد و دور سر نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

شش ماهگی شروع
غذای کمکی



پوره سیب زمینی

مواد لازم:

۱ عدد به اندازه یک تخم مرغ
۵ قاشق غذاخوری
۱ قاشق مرباخوری

سیب زمینی
شیر (ترجیحاً شیر مادر)
کره

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی را شسته و با پوست در مقدار کمی آب می‌پزیم پس از پختن، وقتی هنوز گرم است پوست آنرا گرفته و رنده می‌کنیم. سپس کره و شیر را به آن اضافه کرده و این مواد را کاملاً با هم مخلوط می‌کنیم تا یکنواخت شوند.

به غذای کودک زیر یکسال شکر یا نمک اضافه نکنید.



اصول زیر را در تغذیه تکمیلی رعایت کنید

◀ در سال اول زندگی چون غذای اصلی کودک شیر مادر است ،

با شروع غذای کمکی ابتدا او را شیر داده و سپس

با غذای کمکی تغذیه نمایید ولی در سال دوم

زندگی ابتدا به کودک غذا وبعد شیرمادر بدهید.

◀ همیشه از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کنید و سپس

به مخلوطی از چند نوع برسانید.

◀ هر ماده غذایی را از یک قاشق مرباخوری شروع کرده و به تدریج به مقدار آن

اضافه کنید .

◀ بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۳ روز فاصله بگذارید تا دستگاه گوارش

کودک به ماده غذایی جدید عادت کند و اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی وجود

دارد شناخته شود.

◀ غذای کمکی از ۷ تا ۹ ماهگی باید نیمه جامد و بصورت پوره نرم یا حلیم باشد

ولی از ۹ ماهگی به بعد که کودک قادر به جویدن است می توان بتدریج قطعات

کوچک مواد غذایی را به او داد.

اضافه کردن یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ یا پوره شیرخواران بویژه کودکانی که وزن نمی گیرند توصیه می شود.



هفته چهارم
شروع غذای کمکی



سوپ مخلوط

مواد لازم:

۱ عدد کوچک	هویج
۱ عدد کوچک	سیبزمینی
به اندازه ۱ تخم مرغ متوسط	گوشت مرغ بدون چربی و پوست
نصف ۱ عدد کوچک	پیاز کوچک
۱ قاشق مرباخوری	برنج خام
۱ قاشق مربا خوری	کره
۱ قاشق مربا خوری	جعفری خرد شده

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز و مقداری آب در قابلمه می‌ریزیم که بپزد سپس سیبزمینی و هویج رنده شده و برنج را به آن اضافه می‌کنیم، نیم ساعت بعد جعفری خرد شده و کره را داخل سوپ می‌ریزیم و پس از آن که چند جوش زد و به قوام رسید از روی اجاق برداشته و بعد با پشت قاشق آنرا له کرده و به کودک می‌دهیم.



بخطرات داشته باشید:

- ❁ در تهیه و آماده سازی غذای کودک اصول بهداشتی را رعایت کنید .
- ❁ در غذای کودک تنوع مواد غذایی را رعایت کنید تا مواد مغذی مورد نیاز کودک تأمین گردد.
- ❁ همزمان با شروع تغذیه تکمیلی آب جوشیده خنک به دفعات و حجم مورد علاقه شیرخوار به وی خورانده شود.
- ❁ همزمان با شروع تغذیه تکمیلی قطره آهن به میزان ۱۵ قطره در روز تا پایان دوسالگی به وی خورانده شود.
- ❁ دستهای خود و کودک را قبل از غذا بشوید و از ظروف تمیز و بهداشتی استفاده کنید.
- ❁ غذا را بلافاصله پس از تهیه به کودک بدهید و باقیمانده آن را در یخچال نگهداری نکنید.
- ❁ در غذا دادن به کودک از بشقاب، لیوان نشکن و قاشق کوچک استفاده کنید.



هفته پنجم شروع غذای کمکی
(از ۸ ماهگی به بعد)



سوپ عدس یا ماش

مواد لازم:

عدس یا ماش

برنج

سبزی خرد شده (جعفری، کشنیز)

پیاز

گوشت مرغ یا کوسفند بدون چربی

کره

هویج

۱ قاشق مرباخوری

۱ قاشق مرباخوری

۲ قاشق غذاخوری

نصف ۱ عدد کوچک

به اندازه ۱ تخم مرغ متوسط

۱ قاشق مرباخوری

۱ عدد کوچک

طرز تهیه:

گوشت و پیاز را با مقداری آب در قابلمه می‌ریزیم روی شعله می‌گذاریم تا کاملاً

بپزد سپس عدس یا ماش و برنج را به آن اضافه کرده تا بپزد. و لعاب بیندازد در

انتها سبزی و هویج خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و به مدت ۱۰

دقیقه می‌گذاریم تا پخته شود سپس کره را به آن اضافه کرده

و با پشت قاشق غذا را له کرده به کودک می‌دهیم.



طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات

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





هفته ششم شروع غذای کمکی



حلیم گوشت

مواد لازم:

گوشت کوسفند

برنج

کره

پیاز

جوپرک شده

به اندازه یک تخم مرغ متوسط

۱ قاشق غذاخوری

۱ قاشق مرباخوری

$\frac{1}{4}$ یک عدد کوچک

۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز می‌پزیم. سپس برنج و جوپرک شده را به آن اضافه می‌کنیم تا با حرارت ملایم پخته‌شوند و لعاب بیندازند. بعد از اینکه برنج و جو کاملاً له شدند و تا حدودی آب غذا کم شد آن را از روی شعله برداشته و له می‌کنیم سپس مقداری کره به آن اضافه می‌کنیم.



میان وعده های مناسب

- ✓ یک یا دو عدد خرما را پوست کنده، هسته آنرا برآورید، خرما را در کمی آب حل کرده و به عنوان دسر به کودک بدهید.
- ✓ از مخلوط شیر، شکر، نشاسته و چند قطره گلاب، مسقطی (سفت تر از فرنی) درست کنید و به عنوان میان وعده یا دسر به کودک بدهید.
- ✓ ۲ قاشق غذاخوری آرد را در روغن مخصوص سرخ کردن تفت دهید که کمی زرد رنگ شود و حالت خامی خود را از دست بدهد سپس ۴ قاشق غذاخوری شکر را در ۲ لیوان آب حل کرده به آن بیفزایید و آنرا هم بزنید تا به غلظت مناسب برسد در انتهای طبخ چند قطره گلاب به آن اضافه کنید. کاجی تهیه شده را می توان به عنوان دسر و میان وعده به کودک داد.
- ✓ به عنوان میان وعده می توان از تکه های کوچک میوه، عدسی، نان و خرما مسقطی، شله زرد، انواع حلواي خانگی (با آرد برنج یا گندم) بیسکویت های ساده که بدون کرم و خامه باشند همچنین بستنی پاستوریزه ساده استفاده کرد.
- ✓ نان های برشته که بتوان روی آن کره یا ماست چکیده سالم قرار داد. همچنین تکه های کرفس یا هویج یا سیب زمینی پخته شده همراه کره نیز میان وعده های مفید و مناسبی هستند.





آش ماست

مواد لازم:

۱ قاشق غذاخوری	برنج
۱ قاشق مربا خوری	عدس
۱ قاشق مربا خوری	ماش
۲ قاشق غذاخوری	سبزی (جعفری، کشنیز، شبت)
به اندازه ۱ تخم مرغ	گوشت گوسفند
۴ قاشق مربا خوری	ماست
$\frac{1}{4}$ یک عدد کوچک	پیاز

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با پیاز می‌پزیم سپس ماش و عدس را به آن اضافه می‌کنیم و بعد از پخته شدن ماش و عدس، برنج را اضافه می‌کنیم تا با حرارت ملایم پخته شود و لعاب بیندازد و در آخر سبزی خرد شده را اضافه می‌کنیم و بعد از پختن آش، ماست را به آن اضافه می‌کنیم.



مغذی کردن غذای کودک

- ✓ مواد پروتئینی برای رشد کودک ضروری است برای اینکه پروتئین غذای کودک بیشتر شود می‌توانید حتی الامکان گوشت را بصورت تکه‌ای یا چرخ کرده (گوشت ماهی، مرغ، گوسفند یا گوساله) به غذای کودک اضافه کنید.
- ✓ حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس و ماش منابع خوب پروتئینی هستند برای اینکار حبوبات را خیس نموده بعد از پوست کندن از انواع آن آرد تهیه کرده و هر بار یک قاشق چایخوری آرد حبوبات را با کره (۲ قاشق مرباخوری) به سوپ کودک اضافه نمایید.
- ✓ با افزودن زرده تخم‌مرغ به غذای کودک می‌توانید پروتئین غذای کودک را بیشتر کنید برای مثال بعد از تهیه پوره سیب‌زمینی و یا سوپ کودک تخم‌مرغ پخته شده را در آن رنده کنید.

به این ترتیب غذای کودک شما مقوی و مغذی می‌شود.



در مورد کودکان زیر یکسال از دادن سفیده تخم‌مرغ به کودک پرهیز کنید.

مرکز بهداشت استان مرکزی



کوفته قلقلی (سر گنجشکی)

مواد لازم:

به اندازه ۱ تخم مرغ متوسط	گوشت چرخ کرده
۱ عدد کوچک	پیاز
۱ عدد متوسط	سیب زمینی
۱ عدد کوچک (بدون پوست و تخمه)	گوچه فرنگی

طرز تهیه:

ابتدا گوشت چرخ کرده را با کمی پیاز رنده شده مخلوط کرده و سپس گلوله‌های کوچکی از آن تهیه می‌کنیم با کمی آب می‌گذاریم تا بپزد سپس گوشت گوچه را از پوست و تخمه جدا کرده و در غذا می‌ریزیم در آخر سیب‌زمینی‌های تکه‌تکه شده را ریخته و می‌گذاریم تا کاملاً پخته شود. غذا را به‌همین شکل بعد از سرد شدن در ظرف کودک می‌ریزیم تا او با انگشتان خود تکه‌های گوشت و سیب‌زمینی را بخورد.



مقوی و مغذی کردن غذای کودک

✓ مقوی کردن یعنی زیاد کردن انرژی غذای کودک، که می‌توان با اضافه کردن

مقداری روغن یا کره یا خامه یا شکر یا آرد، غذای کودک را مقوی کرد.

✓ مغذی کردن یعنی اضافه کردن پروتئین، ویتامین و املاح غذای کودک که

می‌توان با اضافه کردن سبزیجات برگ سبز یا زرد یا نارنجی یا اضافه

کردن مغزهای آسیاب شده مختلف مثل پسته، بادام، فندق و یا آرد غلات

و حبوبات غذای کودک را مغذی کرد.

می‌توان برای بهتر شدن غذای کودک از سبزیجات معطر، آب لیموترش تازه

و آب نارنج تازه استفاده کرد.

فراموش نکنید کودک شما همزمان با شروع غذای کمکی نیاز به آب

آشامیدنی سالم دارد.

به کودک خود تا سن یک سالگی

آب جوشیده سرد شده بدهید.





هفته نهم شروع غذای کمکی
(از ۹ ماهگی به بعد)



سوپ رشته فرنگی

مواد لازم:

۱ عدد کوچک	هویج
۱ قاشق مربا خوری	برنج
۱ قاشق غذا خوری	رشته فرنگی
نصف قاشق مربا خوری	کره
۱ قاشق غذا خوری	جعفری خرد شده
به اندازه ۱ تخم مرغ متوسط	گوشت مرغ یا گوسفند
۱ عدد کوچک	پیاز

طرز تهیه:

ابتدا گوشت مرغ یا گوسفند را با مقدار کافی آب و پیاز در حرارت ملایم پخته سپس برنج و هویج را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم کمی بپزد. پس از آن جعفری خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و بعد از کمی جوشیدن رشته فرنگی را داخل سوپ می‌ریزیم تا ضمن پختن لعاب ببندازد. در انتها بعد از برداشتن سوپ از روی حرارت کره را به آن اضافه می‌کنیم و بعد تمام مواد را کاملاً له کرده و به کودک می‌دهیم. به خاطر داشته باشیم که در روزهای اول سوپ باید رقیق و به تدریج غلیظ شود تا کودک بتواند راحت آن را میل کند.



نکات مهم در تهیه غذای کودک

✓ همیشه از مواد غذایی تازه برای کودک استفاده کنید.

✓ غذای باقیمانده را در یخچال نگهداری کنید.

✓ غذای باقیمانده را قبل از مصرف دوباره، کاملاً داغ کنید.

✓ هرگز غذا را بیش از یک بار گرم نکنید.

✓ هرگز غذایی را که بیشتر از ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شده به کودک خود ندهید.

✓ سبزی را قبل از مصرف کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.

✓ سبزی را در آخر پخت غذا اضافه کنید.

✓ سبزی را بلافاصله بعد از خرد کردن به غذا اضافه کنید.

✓ قبل از طبخ گوشت، ابتدا آنرا به قطعات کوچکی تقسیم کنید تا کاملاً پخته

و نرم شود.

✓ در صورت ابتلاء کودک به یبوست، ۲ عدد آلو را شسته و به سوپ او اضافه

کنید و قبل از کشیدن غذا هسته های آن را جدا کنید.

✓ تا قبل از یک سالگی به غذای کودک نمک اضافه نکنید.

✓ بعد از یک سالگی مقدار کمی نمک تصفیه شده یددار به غذای کودک اضافه

کنید.

✓ بسته به سن و تمایل کودک از چاشنی هایی مثل آب نارنج، لیموترش

و یا ماست برای بهبود طعم غذا استفاده کنید.

✓ در غذای کودکان بالای یک سال تنوع غذایی را رعایت کنید.