

تغذیه تکمیلی شیرخواران ۱۲-۶ ماه

نیازهای غذایی شیرخوار بعد از ۶ ماهگی (پایان ۱۸۰ روزگی) به تنهایی با شیر مادر برآورده نمی‌شود و لازم است علاوه بر شیر مادر، تغذیه کودک با غذای نیمه جامد نیز شروع شود. دوره تغذیه تکمیلی دوران بسیار حساسی برای ایجاد عادات صحیح غذایی و آماده کردن کودک برای استفاده از غذای سفره خانواده بعد از یک سالگی است.

نکاتی در زمینه تغذیه تکمیلی:

- ۱- کودک زیر یکسال (۱۲-۶ ماه) باید بیشتر با شیر مادر و بعد با غذای کمکی تغذیه شود.
- ۲- با شروع غذای کمکی حتما باید جهت پیشگیری از کم خونی فقر آهن و افزایش بهره هوشی کودک، هر روز ۱۵ قطره آهن خوراکی تا پایان دو سالگی، داده شود. ضمن این که مصرف روزانه ۲۵ قطره یا یک سی سی قطره مولتی ویتامین یا ویتامین (آ+د) نیز ادامه می‌یابد.
- ۳- برای این که دندان‌های کودک سیاه نشود توصیه می‌شود قطره آهن در عقب دهان ریخته شود و بلافاصله مقداری آب به کودک داده شود و دندان‌ها با دستمال نخی تمیز یا با استفاده از مسواک انگشتی، پاک شود.
- ۴- غذای کمکی را باید کم کم شروع و به تدریج بر نوع، بافت، مقدار و قوام آن افزود و برای جلوگیری از کاهش شیرمادر، تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر را بیشتر کرد.
- ۵- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف باید ۳-۵ روز فاصله باشد.
- ۶- در تغذیه تکمیلی حتما باید از مواد غذایی استفاده شود که بعدها در سفره خانواده وجود دارد.
- ۷- اگر در شروع تغذیه تکمیلی، شیرخوار به غذای خاصی بی میلی نشان داد، نباید پافشاری کرد برای ۲-۳ روز، آن غذا را حذف سپس دوباره به او داده شود.
- ۸- همزمان با شروع غذای کمکی باید به کودک آب جوشیده سرد شده نیز داده شود.

چگونگی شروع و ادامه غذای کمکی:

۱-۶ ماهگی:

شروع غذای کمکی با **فرنی آرد برنج** است که با ۲-۳ قاشق مربا خوری و یک وعده شروع شده و کم کم به مقدار و دفعات آن اضافه می‌شود.

مواد لازم جهت تهیه فرنی: آرد برنج (دو قاشق مربا خوری سر صاف) + شکر (یک قاشق مربا خوری سر صاف) + شیر پاستوریزه (یک لیوان معمولی)

طرز تهیه: ابتدا شیر پاستوریزه را به مدت چند دقیقه جوشانده، سپس آرد و شکر را به شیر اضافه کرده و

تغذیه تکمیلی شیرخواران ۱۲-۶ ماه

حرارت دهید تا قوام بیاید (قوام فرنی باید بیش از قوام شیر مادر، مانند ماست معمولی باشد).

می توان **حریره بادام** را به رژیم غذایی کودک اضافه نمود.

مواد مورد نیاز جهت تهیه حریره بادام:

بادام شیرین (۳ عدد) + آرد برنج (دو قاشق مرباخوری سرصاف) + شکر (یک قاشق مرباخوری سر صاف) + شیر پاستوریزه (یک لیوان)

طرز تهیه: اول بادام ها را حدود چند ساعت در آب جوش خیس کرده، پوست آن را جدا نموده و با رنده و یا هر وسیله دیگری که در خانه وجود دارد آنها را نرم کنید، سپس بادام های رنده شده را، همراه با شکر و آرد برنج آن قدر در شیر جوشانده شود تا قوامی مثل فرنی پیدا کند.

چند روز بعد از شروع مصرف فرنی و حریره بادام می توان پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده، پوره سبزی ها (هویج، سیب زمینی، کدو حلوائی) و پوره میوه های متنوع کاملاً رسیده و نرم (سیب، گلابی، موز، طالبی، انبه و...) 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.

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

طرز تهیه پوره گوشت:

مواد لازم: گوشت چرخ کرده (بدون چربی) یا ریز ریز خرد شده + آب

طرز تهیه: بعد از پخت کامل، گوشت با مقداری کمی از آب باقی مانده مخلوط و کاملاً له شود. می توان از گوشت قرمز، مرغ، ماهی یا پرندگان استفاده نمود.

طرز تهیه پوره سبزیجات:

یک عدد سیب زمینی یا هویج یا کدو حلوايي را بعد از شستن، كاملا پخته و پوست آن جدا می شود، سپس به همراه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع، نرم شده و کم کم به آن شیرپاستوریزه (که قبلا جوشانده شده) اضافه می شود تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد.

طرز تهیه پوره میوه:

می توان از میوه های كاملا رسیده و نرم شده مانند موز، گلابی، انبه، طالبی، سیب و... استفاده نمود.
میوه ها باید كاملا رسیده و نرم باشند، در غیر این صورت ابتدا باید پخته شده و سپس به کودک داده شود.

طرز تهیه سوپ:

مواد لازم جهت تهیه سوپ: گوشت بدون چربی
(معمولا به اندازه یک تخم مرغ متوسط) + برنج (یک قاشق مرباخوری) + یک تا سه نوع سبزی مانند هویج متوسط (یک سوم)، جعفری، انواع کدو، سیب زمینی و...
طرز تهیه: بعد از اینکه گوشت تا حدی پخته شد، برنج و هویج یا سایر سبزیجات به آن اضافه شود. پس از پختن کامل، تکه های جامد غذا مانند، گوشت، سیب زمینی و ... 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.

بعد از چند روز می توان از حبوباتی مانند عدس و ماش نیز در سوپ و آش استفاده نمود. (حبوبات قبل از پخت، بایستی ابتدا در آب به مدت چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریخته شود و سپس به طور کامل بپزد).
پس از معرفی تمام گروه های غذایی می توان پودر جوانه غلات و حبوبات را به برخی غذاها (به ویژه سوپ، فرنی و کته) اضافه نمود.

۹-۱۱ ماهگی:

علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن ۸-۶ ماهگی، می توان **غذاهای انگشتی** که شیرخوار بتواند با دست بگیرد مانند تکه های کوچک انواع گوشت های بدون چربی (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته

تغذیه تکمیلی شیرخواران ۱۲-۶ ماه

شده و ریز ریز شده و یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده، ماکارونی پخته شده و یا نان را در برنامه غذایی کودک گنجانند.

یادآوری می‌گردد که بایستی تنوع غذا در تهیه سوپ، کته، پوره و... رعایت شود.

تعداد وعده‌ها و مقدار هر وعده:

غذای کمکی را باید با یک وعده و در وعده ۲-۳ قاشق مرباخوری در روز شروع کرده و به تدریج به ۳ وعده در روز و ۱-۲ میان وعده مغذی رسانند. (میان وعده مغذی مانند میوه‌های رسیده و نرم، پوره سبزیجات و...) نهایتاً در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) می‌توان به کودک غذا داد.

آب میوه:

در کودکان زیر یک سال بهتر است به جای آبمیوه از پوره میوه استفاده شود. در شرایطی مانند یبوست و کم خونی ناشی از فقر آهن می‌توان ۶-۱۲ قاشق مرباخوری (۶۰-۳۰ سی سی) آب میوه طبیعی به کودک داد. برای دادن مایعات از لیوان نشکن برای کودک استفاده شود و از دادن بطری خودداری گردد.

مواد غذایی ممنوع یا نامناسب برای کودکان زیر یکسال:

از دادن عسل، شیر پاستوریزه (به تنهایی) به کودک زیر یکسال خودداری شود.

نمک، فلفل و ادویه به غذای شیرخوار اضافه نشود.

از دادن آدامس، آب نبات، آلبالو، گیلان، کشمش، دانه انگور، ذرت، آجیل، تکه‌های سفت و خام سبزیجات به دلیل احتمال خفگی خودداری شود. (از پودر مغزها مانند: بادام، گردو و... می‌توان در غذای کودک استفاده کرد.)

قهوه، چای و دم کرده‌های گیاهی مانع جذب آهن می‌شود.

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

تغذیه تکمیلی شیرخواران ۱۲-۶ ماه

نحوه معرفی مواد آلرژن برای شیرخواران در معرض خطر:

برای کودکان در معرض خطر آلرژی (شیرخواری که حداقل یکی از بستگان درجه اول مانند والدین یا خواهر و برادر سابقه آلرژی داشته باشند) که قبلاً واکنش‌هایی مانند کهیر، اگزما، خس خس سینه به مواد غذایی نشان نداده باشند، دادن مواد غذایی آلرژن بلامانع است.

کودک، تمام مواد غذایی معرفی شده مناسب برای غذای کمکی مانند: غلات، گوشت، سبزی و میوه‌ها را مصرف و مشکلی گزارش نشده باشد، در صورت داشتن این دو شرط مقدار کمی از غذاهای آلرژن (به غیر از شیر گاو) را به مقدار جزئی به او داد و اگر مشکلی گزارش نشد مقدار آن ماده غذایی را به تدریج در برنامه غذایی شیرخوار اضافه نمود.

مواد غذایی آلرژن باید در منزل به کودک داده شود و در مهد کودک یا جای دیگر نباشد.