

تغذیه تکمیلی

کودک



بیمارستان تخصصی و

فوق تخصصی میلاد

واحد

آموزش



شماره پمفلت

۸۵۰۷/۷۸ (بازنگری ۹۰)

بخش تخصصی
کودکان

سال توصیه نمی شود چون ذائقه کودک به طعم شیرین عادت کرده و زمینه بروز مشکلاتی چون چاقی در بزرگسالی فراهم می شود.

موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذا را بیشتر می کنند:

پروتئین برای رشد کودک (به ویژه برای کودکی که آهسته رشد می کند) ضروری است. برای افزایش پروتئین غذا کمی گوشت به غذای کودک اضافه کنید. بعد از ۸ ماهگی انواع حبوبات مانند نخود، لوبیا و عدس که کاملاً پخته شده را می توانید به غذای کودک اضافه کنید. به غذای کودک تخم مرغ اضافه کنید، ولی تا یک سالگی از دادن سفیده تخم مرغ به کودک خودداری کنید.

موادی که ویتامین (مانند ویتامین ث و آ) و املاح (مانند آهن و

کلسیم) غذا را بیشتر می کنند:

انواع سبزیجات سبز برگ مانند جعفری، شبت (شوید)، گشنیز را که دارای ویتامین ث و آهن هستند به غذای کودک اضافه کنید. انواع سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدو تنبل و هویج را که دارای ویتامین آ هستند به غذای کودک اضافه کنید. جوانه غلات و حبوبات را در برنامه غذایی کودک بگنجانید. ابتدا جوانه گندم، ماش یا عدس را تهیه و پودر کنید و سپس در انتهای طبخ به غذای کودک اضافه کنید.

مادر عزیز

شیر مادر به تنهایی می تواند از لحظه اول تولد تا پایان شش ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را برای رشد طبیعی تامین کند.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد

آدرس: تقاطع بزرگراه همت و چمران

تلفن: ۸۲۰۳۹

فاکس: ۸۸۰۶۲۰۵

www.miladhospital.com

از دادن مواد غذایی زیر به دلیل ایجاد حساسیت تا

یکسالگی باید خودداری کرد:

- شیرگاو، سفیده تخم مرغ
- انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلان و خربزه
- بادام زمینی
- مواد غذایی غیر مجاز در دوره شیرخوارگی که ممکن است باعث خفگی وی شود:
- کشمش، دانه انگور، ذرت، سوسیس، آجیل، تکه های سفت و خام سبزیها (هویج و ...) و تکه های گوشت
- قهوه یا چای پر رنگ باعث بیقراری و عسل غیر پاستوریزه نیز باعث مسمومیت کودک می شود.

مقوی و مغزی کردن غذای کودک

مقوی کردن غذا یعنی موادی به غذا اضافه کنیم که انرژی آن را بیشتر کند.

مغزی کردن غذا یعنی موادی به غذا اضافه کنیم که پروتئین، املاح و ویتامین آن را بیشتر کند.

موادی که انرژی غذا را بیشتر می کنند:

روغنهای دارای انرژی هستند و توصیه می شود به غذای کودکی که رشد آهسته دارد کمی روغن اضافه شود، چون:

- انرژی روغن نسبت به مواد غذایی دیگر بیشتر است. (هر گرم روغن حدود ۹ کالری و هر گرم قند و شکر ۴ کالری انرژی دارد.)
 - روغن، مثل کره، روغن زیتون، روغن مایع و جامد نباتی، بدون اضافه کردن حجم غذا، انرژی آن را بیشتر می کند.
 - روغن باعث نرم شدن غذا می شود و خوردن آن را برای کودک راحت تر می کند.
- قند و شکر انرژی را هستند و مصرف آن برای کودکان زیر یک

مقدمه

تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی برای رشد کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در این زمان حتی کودک نیاز به آب ندارد و فقط شیر مادر به همراه قطره مولتی ویتامین و واکسیناسیون از ضروریات و تامین کننده بخش عمده ای از نیازهای غذایی، روانی، عاطفی و جسمی او می باشد.

پایان شش ماهگی بهترین زمان برای شروع غذای کمکی است زیرا:

- وزن شیرخوار در ۵ ماهگی دو برابر تولد می شود و شیر مادر در این سن به تنهایی قادر به رفع نیازهای غذایی کودک نیست.
- ذخیره آهن در طول شش ماهگی به حداقل می رسد.
- با توجه به اینکه تکامل تغذیه ای بخشی از تکامل عمومی بدن کودک است، در نیمه دوم سال اول زندگی کودک که زمان گردن گرفتن و نشستن کودک است، تکامل تغذیه ای بسیار موثر خواهد بود. در این هنگام دندانپایش شروع به رویش نموده و حرکات دست و انگشتانش هدف دار می شوند.

خطرات شروع زود هنگام غذای کمکی

- احتمال ابتلاء شیرخوار به اسهال به دلیل عدم تکامل دستگاه گوارش
 - احتمال بروز آلرژی (حساسیت)
- شروع دیر هنگام غذای کمکی موجب بروز سوء تغذیه و عدم رشد کافی در کودک می شود.

برنامه غذایی شیرخواران از تولد تا یکسالگی

غذا	تولد تا پایان ۶ ماهگی	۷ ماهگی	۸ ماهگی	۹ تا ۱۲ ماهگی
شیر مادر	فقط شیر مادر تعداد و مدت دفعات بر حسب میل شیرخوار	شیر مادر تعداد و مدت دفعات بر حسب میل شیرخوار	شیر مادر تعداد و مدت دفعات بر حسب میل شیرخوار	شیر مادر هر قدر که میل دارد
غذای اصلی				
غذاهای نیمه جامد		هفته اول یک تا ۱۰ قاشق مرباخوری فرنی هفته دوم یک تا ۱۰ قاشق مرباخوری شیربرنج یا حریره بادام	فرنی یا حریره بادام حدود ۱۰ تا ۱۵ قاشق مرباخوری در روز	فرنی یا حریره بادام حدود ۱۰ تا ۱۵ قاشق مرباخوری در روز
سبزیجات پخته و نرم شده		هفته سوم ۱ تا ۱۰ قاشق مرباخوری پوره سبزیجات (سیب زمینی، هویج نخود فرنگی، لوبیا سبز)		
غذاهای پروتئینی حیوانات		هفته چهارم سوپ یک قاشق غذاخوری از گوشت پخته و نرم شده کم چربی همراه با سبزیجات پخته و نرم شده مناسب	هفته پنجم نصف قاشق چایخوری زرده تخم مرغ سفت شده مخلوط با کمی آب یا شیر مادر یا فرنی هفته ششم همراه پوره، جوانه غلات یا جوانه حبوبات (ماش) داخل سوپ	- یک زرده کامل تخم مرغ یک روز در میان - سوپ مخلوطی از ۴۰ تا ۶۰ گرم از انواع گوشت(قرمز، ماهی، مرغ) بصورت کاملاً پخته همراه با سبزیجات، غلات، حبوبات(جوانه یا دانه) - ماست - کته نرم پخته شده با آب گوشت یا آب مرغ
آب میوه			هفته هفتم ۱ تا ۱۰ قاشق مرباخوری از آب یک نوع میوه	حدود ۱۰ تا ۱۵ قاشق مرباخوری
مواد نشاسته ای				یک تکه نان از انواع نانها، بیسکویت، ماکارونی
میوه ها و سبزیها				تکه های کوچک از انواع میوه مثل سیب، گلابی، طالبی، موز و سبزیها مثل: هویج و سیب زمینی پخته

اصول تغذیه تکمیلی

- ابتدا از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کنید و کم کم بصورت مخلوط، از مواد غذایی دیگر استفاده کنید.
- از مقدار کم شروع و بتدریج بر مقدار آن اضافه کنید.
- غذای کمکی را بعد از تغذیه شیرخوار با شیر مادر، به کودک بدهید.
- بین اضافه کردن مواد غذایی ۷-۵ روز فاصله بدهید تا اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی وجود داشت مشخص شود.
- بهترین زمان شروع غذای کمکی پایان شش ماهگی است. اما اگر منحنی رشد کودک افقی یا رو به پایین بود، تغذیه تکمیلی با نظر کارکنان بهداشت در فاصله چهار الی شش ماهگی شروع شود.

خصوصیات غذای کمکی

- 0 غذای تهیه شده نرم وهضم آن آسان باشد.
- 0 مواد اولیه آن در دسترس خانواده باشد.
- 0 تازه و بهداشتی باشد.
- 0 قیمت آن ارزان و متناسب با عادت غذایی خانواده باشد.

نکات اساسی و مهم در تهیه و نگهداری غذای کمکی

- قبل از تهیه غذا باید دست ها را با آب و صابون شست.
- هنگام غذا دادن به شیرخوار باید دستهای او را نیز با آب و صابون شست.
- بهتر است غذای کمکی به میزان نیاز روزانه تهیه شود.
- باقیمانده غذای کمکی را در ظرف درب دار و در داخل یخچال نگهداری کنید.