

غذاهای تکمیلی در دوران کودکی را بشناسید

21 اسفند 1401

شیر مادر تا پایان شش ماهگی به تنهایی و بدون اضافه کردن هر نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیرخوار کافی است.

بعد از شش ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار تنها با شیر برآورده نمی شود و باید علاوه بر شیر، غذاهای نیمه جامد را نیز برای او آغاز کرد.

ویژگی های مواد غذایی برای تغذیه تکمیلی:

- مقوی و مغذی باشد.
- متناسب با سن کودک تغییر کند.
- تازه و بدون آلودگی باشد و پا یزه و بهداشتی تهیه شود.
- مواد اولیه آن در دسترس بوده و امکان تهیه آن برای خانواده وجود داشته باشد.

اصول آغاز تغذیه تکمیلی

۱. در ابتدا مواد غذایی باید به شکل یک جزء (یک ماده غذایی) یا دست کم اجزای آن مانند فرنی به شیرخوار داده شود.
۲. بین اضافه کردن مواد غذایی جدید سه تا پنج روز فاصله گذاشته شود تا آلرژی شیرخوار به آن ماده غذایی یا نداشتن تحمل به آن مشخص شود.
۳. غذای کمکی را می توان با ۲-۳ قاشق مرباخوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب ۲-۳ بار در روز شروع کرده و این میزان را به تدریج افزایش داد. فرنی تهیه شده از آرد برنج را می توان با شیر مادر یا مقدار کمی شیر پاستوریزه گاو تهیه کرد.
۴. غلظت و قوام غذای تکمیلی باید متناسب با سن شیرخوار باشد. به طوری که غلظت نخستین غذای تکمیلی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده، اما به تدریج بر حسب سن شیرخوار باید غلظت غذا را افزایش داد، به طوری که غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر یابد.

مرکز مشاوره

مال فوب

دکتر کبری درویش پیشه
ازدواج - خانواده - تحصیلی

پامچون سازمان نظام روانشناسی

قزوین خ شهید بابایی مقابل دادگستری قزوین
با تعیین وقت قبلی

۰۲۸ - ۳۳۶۷۲۷۵۰
۰۹۱۰ - ۲۹۰ ۴۷۵۸



۵. بعد از معرفی فرنی و پوره گوشت (گوسفند و مرغ) می توان پوره سبزی ها و میوه ها (سیب، گلابی، موز رسیده، هویج و سیب زمینی) را به غذای شیرخوار اضافه کرد.
۶. بعد از تحمل غذاهای یک جزئی یا با کمترین میزان اجزا، می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی مانند سبزی، میوه، گوشت و غلات را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به شیرخوار داد. سپس می توان ترکیبی از انواع مواد غذایی مانند تکه های کوچک ما کارونی، سبزی یا گوشت که بعضی از آنها بافتی دارد که کودک را به جویدن تشویق می کند، به شیرخوار داد.
۷. از ۹ ماهگی، غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و رسیده و سبزی های پخته مانند موز، گلابی، هلو، هویج، سیب زمینی، ماکارونی پخته شده، نان، پنیر، تکه های کوچک گوشت پخته شده و ریز ریز شده یا چرخ کرده بدون چربی یا کوفته قلقلی پخته شده یا با پشت قاشق له شده به شیرخوار معرفی می شود.
۸. میوه ها باید کامل رسیده و نرم باشد و در غیر این صورت ابتدا باید پخته شده و سپس به کودک داده شود.
مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار باید به تدریج به برنامه غذایی شیرخوار افزوده شود.
۹. در برنامه غذایی کودک، تنوع در نظر گرفته شود و به تدریج از گروه های اصلی غذایی شامل نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها، سبزی ها، میوه ها و لبنیات (ماست پاستوریزه و پنیر پاستوریزه کم نمک) در غذای کمکی استفاده شود.
۱۰. آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است.

۱۱. غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد.
۱۲. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد.
۱۳. به زور به کودک غذا داده نشود.
۱۴. شیر گاو و عسل دو ماده غذایی است که مصرفشان در کودکان زیر یک سال ممنوع است.