مقدمه

تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ 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 وزن تولد می شود و شیر مادر به تنهایی در این سن قادر به رفع نیازهای غذایی کودک نیست.
- ذخیره آهن در طول شش ماهگی به حداقل میرسد.
- 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 دندانهایش 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 دیرهنگام غذای کمکی موجب بروز سوء تغذیه و عدم رشد کافی و به تعویق افتادن عمل جویدن در کودک می شود.

اصول تغذیه تکمیلی

- ابتدا از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کنید و کم کم به صورت 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 ۵-۷ روز فاصله بدهید تا اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی وجود داشت مشخص شود.
- اولین غذایی که به کودک داده می شود، باید کمی غلیظ تر از شیر تهیه شود و سپس بتدریج غذاهای نیمه جامد و جامد داده شود.
- غذاها با قاشق و مایعات با لیوان به شیرخوار داده شود.
- هنگام دادن غذاهای نیمه جامد و جامد، شیرخوار در وضعیت نشسته قرار گیرد.
- غذای شیرخوار به مقدار کم و برای یک وعده تهیه گردد.
- باقی مانده غذای کمکی را در ظرف درب دار و در داخل یخچال نگهداری کنید.
- قبل از تهیه غذا باید دست ها را با اب و صابون شست.



خصوصیات غذای کمکی

- غذای تهیه شده نرم و هضم آن آسان باشد.
- تازه و بهداشتی باشد.
- مواد اولیه آن در دسترس بوده و امکان تهیه آن برای خانواده وجود داشته باشد.
- مقوی و مغذی باشد.

بهترین سن برای شروع غذاهای کمکی

پایان شش ماهگی سن شروع تغذیه تکمیلی 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.



از دادن مواد غذایی زیر به دلیل ایجاد حساسیت تا یکسالگی باید خودداری کرد:

- شیرگاو، سفیده تخم مرغ، انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس، خربزه و 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.

تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی

۰تا۶ ماهگی	۷ ماهگی	۸ ماهگی	۹ تا ۱۲ ماهگی
فقط شیر مادر	شیرمادر+ هفته اول: یک تا ۱۰ قاشق مرباخوری فرنی	شیرمادر+ فرنی و حریره بادام حدود ۱۰تا ۱۵ قاشق مرباخوری در روز	شیرمادر+ فرنی و حریره بادام حدود ۱۰تا ۱۵ قاشق مرباخوری در روز
	هفته دوم: یک تا ۱۰ قاشق مرباخوری شیربرنج یا حریره بادام	هفته اول: نصف قاشق چایخوری زرده تخم مرغ سفت شده مخلوط با کمی آب یا شیرمادر یا فرنی	-یک زرده کامل تخم مرغ یک روز در میان -سوپ مخلوطی از ۴۰ تا ۶۰ گرم از انواع گوشت همراه با سبزیجات، غلات و حبوبات -ماست، کته نرم پخته شده با آب گوشت یا مرغ
	هفته سوم: یک تا ۱۰ قاشق مرباخوری پوره سبزیجات	هفته دوم: همراه پوره، جوانه غلات یا جوانه حبوبات داخل سوپ	
	هفته چهارم: سوپ یک قاشق غذاخوری از گوشت پخته و نرم شده کم چربی همراه با سبزیجات پخته	هفته سوم: یک تا ۱۰ قاشق مرباخوری از آب یک نوع میوه	حدود ۱۰ تا ۱۵ قاشق مرباخوری ازآب یک نوع میوه
		-یک تکه نان، ماکارونی -تکه های کوچک از انواع میوه	بیسکوییت، مانند: سیب،گلابی، موز و...

مقوی و مغذی سازی غذای کودک

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

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

موادی که انرژی غذا را بیشتر می کنند:

روغن ها دارای انرژی هستند و افزودن مقدار کمی روغن به غذای کودک بخصوص کودکی که آهسته رشد می کند توصیه می شود

چون:

-انرژی روغن نسبت به مواد غذایی دیگر بیشتر است.

-چربی ها مثل کره، روغن زیتون، روغن نباتی بدون اضافه کردن حجم غذا، انرژی غذا را بیشتر می کنند.

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

-در صورت امکان کمی گوشت به غذای شیرخوار اضافه شود.

-انواع حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس که کاملا پخته شده را بعد از ماه هشتم به غذای شیرخوار اضافه نمائید.

-به غذای شیرخوار تخم مرغ اضافه شود، مثلا تخم مرغ آب پز را می توان داخل سوپ و یا ماکارونی پس از طبخ رنده کرد و یا میتوان آن را با کمی شیر مخلوط و نرم کرده و به شیرخوار داد (تا قبل از یک سالگی از دادن سفیده تخم مرغ خودداری شود.)



تغذیه تکمیلی کودک

پمفلت آموزشی مددجو

کاری از: ندا آخوندی و محدثه ملکی