



۶ NoC1



در مورد

تغذیه تکمیلی کودک

چه می‌دانید؟

پمفلت آموزشی مددجو

تابستان ۱۳۹۹

-به غذای کودک تخم‌مرغ اضافه کنید ولی تا یکسالگی از دادن سفیده‌ی تخم‌مرغ به کودک خودداری کنید.

وادی که ویتامین (مانند ویتامین ث و آ) و املاح (مانند آهن و کلسیم) غذا را بیشتر می‌کنند:

-انواع سبزیجات سبز برگ مانند جعفری، شوید، گشنیز را که دارای ویتامین ث و آهن هستند به غذای

-انواع سبزیجات سبز برگ مانند جعفری، 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.



جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

مقوی و مغزی کردن غذای کودک:

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

موادی که انرژی غذا را بیشتر می‌کند:

-روغن‌ها دارای انرژی هستند و توصیه می‌شود به غذای کودکی که رشد آهسته دارد کمی روغن اضافه شود.

چون انرژی روغن نسبت به مواد غذایی دیگر بیشتر است.

-روغن مثل کره، روغن زیتون، روغن مایع و جامد نباتی باعث نرم شدن غذا می‌شود و خوردن آن را برای کودک راحت‌تر می‌کند.

-قند و شکر انرژی‌زا هستند ولی مصرف آن برای کودکان زیر یکسال توصیه نمی‌شود. چون ذائقه‌ی کودک به طعم شیرین عادت کرده و زمینه‌ی بروز مشکلاتی چون چاقی در بزرگسالی فراهم می‌شود.

مواردی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذا را بیشتر می‌کند:

- پروتئین برای رشد کودک، به ویژه برای کودکی که آهسته رشد می‌کند، ضروری است برای افزایش پروتئین غذا، کمی گوشت به غذای کودک اضافه کنید.



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 به تدریج بر مقدار آن اضافه شود.
- غذای کمکی را بعد از تغذیه شیرخوار با شیرمادر، به کودک بدهید.



- پس از اضافه کردن مواد غذایی جدید به رژیم غذایی کودک ۵ الی ۷ 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 رو به پایین بود، تغذیه تکمیلی با نظر کارکنان بهداشت در فاصله ۴ الی ۶ سالگی شروع می شود.

خصوصیات غذای کمکی:

- غذای کمکی نرم و هضم آن راحت باشد.
- مواد اولیه آن در دسترس خانواده باشد.
- تازه و بهداشتی باشد.
- متناسب با عادات 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.
- بهتر است غذای کمکی به میزان نیاز روزانه تهیه شود.
- باقیمانده غذای کمکی را در ظرف درب دار و در یخچال نگهداری کنید.

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

- شیر گاو، سفیده تخم مرغ
- انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلان و خربزه و بادام زمینی.
- مواد غذایی غیرمجاز در دوره شیرخوارگی که ممکن است باعث خفگی کودک شود:
- کشمش، دانه انگور، ذرت، سوسیس، آجیل، تکه های سفت و خام سبزی ها (هویج و ...) و تکه های گوشت.
- قهوه یا چای پررنگ باعث بیقراری و اسهال غیر پاستوریزه نیز باعث مسمومیت کودک می شود.



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

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

- وزن شیرخوار در شش ماهگی دو برابر تولد می شود و شیر مادر در این سن به تنهایی قادر به رفع نیازهای غذایی کودک نیست.
- ذخیره آهن در 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 وی است، تکامل تغذیه ای بسیار موثر خواهد بود.

خطرات شروع زود هنگام غذای کمکی:

- احتمال ابتلا 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.