

به نام خدا

اصول کلی تغذیه تکمیلی کودکان

شیرمادر تا پایان شش ماهگی به تنهایی و بدون اضافه کردن هیچ نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیرخوار کافی است. بعد از شش ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار فقط با شیرمادر تأمین نمی‌شود و کودک باید از غذاهای نیمه جامد استفاده نماید. در صورتیکه کودک با توجه به کارت رشد، کمبود وزن داشته باشد

تغذیه با شیر مادر بر حسب میل و تقاضای شیرخوار به طور کلی در شب و روز انجام شود. بلافاصله بعد از تغذیه شیرخوار با شیرمادر، غذای کمکی به او داده شود.

- از یک نوع ماده غذایی ساده شروع نموده و کم کم به مخلوطی از چندین ماده غذایی افزایش یابد.
- بین اضافه کردن مواد غذایی جدید بین 3-5 روز فاصله گذاشته شود تا آلرژی شیرخوار به آن ماده غذایی یا تحمل نداشتن به آن ماده غذایی مشخص شود.
- در صورتی که شیرخوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، مادر یا مراقب کودک پافشاری نکند، بلکه برای 2-3 روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند. می‌توان تا 8-10 بار مجدداً این کار را تکرار کرد تا شیرخوار آن را بپذیرد.
- غلظت و قوام غذای کمکی باید متناسب با سن شیرخوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای کمکی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده اما به تدریج بر حسب سن شیرخوار غلظت غذا افزایش می‌یابد. به طوری که به تدریج غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر می‌یابد.
- در ابتدا مواد غذایی باید به شکل یک جزئی (یک ماده غذایی) یا حداقل اجزا مانند فرنی برنج (آرد برنج و شیر مادر یا شیرپاستوریزه گاو) به شیرخوار داده شود.
- در صورت نداشتن نشانه‌ها و علائم آلرژی به مواد غذایی (مانند کهیر یا ضایعات پوستی، تورم صورت، اسهال، استفراغ، خس خس سینه، تنفس مشکل، ضعف یا رنگ پریدگی پوست) می‌توان ماده غذایی جدیدی را در غذای کودک اضافه نمود و غذای کودک را با اجزایی بیشتر تهیه کرد.
- با شروع غذای کمکی، دادن آب جوشیده سرد شده به دفعات و حجم مورد علاقه شیرخوار لازم است.
- اگر شیرخوار به ماده غذایی خاصی آلرژی دارد، باید از برنامه غذایی او حذف شود و جایگزین مناسب برای آن ماده غذایی قرار گیرد.
- اگر کودک شیر مصنوعی می‌خورد روزانه 1-2 وعده غذایی اضافه به او داده شود.
- از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن استفاده شود. ظرف غذای کودک مجزا باشد. نکات بهداشتی در مراحل آماده سازی، تهیه و طبخ غذا رعایت شود.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد. به زور به کودک غذا داده نشود.

نوع غذاهای کمکی

✚ غلات مانند آرد برنج به عنوان اولین ماده غذایی به شکل فرنی برنج به شیرخوار داده شود. آرد برنج به عنوان یک ماده غذایی مناسب شناخته شده زیرا در دسترس خانواده بوده و احتمال آلرژی شیرخوار به آن بسیار کم است. فرنی تهیه شده از آرد برنج را می توان با شیر مادر یا مقدار کمی شیر پاستوریزه گاو تهیه نمود. اگرچه مصرف شیر پاستوریزه گاو برای کودکان زیر یک سال ممنوع است اما می توان از شیر گاو فقط بر اساس مقادیر توصیه شده در تهیه فرنی، حریره بادام و شیر برنج استفاده نمود.

✚ پس از غلات می توان گوشت (گوسفند و مرغ)، سبزی و میوه را در غذای شیرخوار گنجانده. گوشت ها، سبزی ها و میوه ها را می توان به شکل پوره (بدون نمک یا شکر) به شیرخوار داد. بنابراین بعد از معرفی فرنی برنج و پوره گوشت می توان پوره سبزی ها و میوه ها (پوره سیب، گلابی، موز رسیده و هویج) را به غذای شیرخوار اضافه نمود. پوره غذایی است که مادران به دلیل داشتن تنوع زیاد، هزینه کم، تازه بودن و نداشتن افزودنی مایله به تهیه آن هستند اما باید به ارزش غذایی آن توجه کنند تا پوره تهیه شده دارای انرژی و مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار باشد.

✚ پوره های متنوع باید به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شوند تا در برنامه غذایی شیرخوار تنوع و تعادل ایجاد کنند.

✚ بعد از تحمل غذاهای یک جزئی یا حداقل اجزا مانند فرنی برنج، پوره گوشت، پوره سبزی ها و میوه ها می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی مانند سبزی، میوه، گوشت و غلات را به شکل پوره های ترکیبی یا سوپ به شیرخوار داد.

✚ سپس می توان ترکیبی از انواع مواد غذایی مانند تکه های کوچک ماکارونی، سبزی یا گوشت که بعضی از آن ها بافتی دارند که کودک را به جویدن تشویق می کنند به شیرخوار داد.

✚ از 9 ماهگی غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و کاملاً رسیده و سبزی های پخته مانند موز، گلابی، هلو، هویج، سیب زمینی، ماکارونی پخته شده، پنیر، تکه های کوچک گوشت پخته شده و ریز ریز شده یا چرخ کرده بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده به شیرخوار معرفی می شود. لازم به ذکر است میوه ها باید کاملاً رسیده و نرم باشند و در غیر این صورت ابتدا باید پخته شده و سپس به کودک داده شوند.

✚ انواع گوشت ها مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی و همچنین تخم مرغ (سفیده وزرده) را پس از شروع بر حسب سن شیرخوار باید به طور روزانه و یا در هر زمان ممکن به او داد. پس از معرفی گوشت، می توان روزانه 30 گرم گوشت در غذای شیرخوار گنجانده.

✚ مقدار و تنوع غذاهای کمکی

✚ غذای کمکی با غلات به میزان 2-3 قاشق مرباخوری در هر وعده تا 2-3 بار در روز شروع شود.

✚ ترتیبی که غذاها دارند اهمیت کم تری نسبت به قوام و بافت غذا دارد.

✚ مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار باید به تدریج به برنامه غذایی شیرخوار اضافه شود.

✚ در برنامه غذایی کودک، تنوع در نظر گرفته شود. به تدریج از گروه های اصلی غذایی شامل نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزدا نه ها، سبزی ها، میوه ها و لبنیات (ماست پاستوریزه و پنیر پاستوریزه کم نمک) در غذای کمکی استفاده شود. تنوع غذایی و میزان غذا با سن شیرخوار افزایش یابد. معرفی مواد غذایی از هر گروه غذایی باید بر اساس سن شیرخوار انجام شود.

- ✚ تا پایان ماه هفتم تمام گروه های غذایی باید به شیرخوار معرفی شوند.
- ✚ از سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی که منابع غذایی ویتامین C و A هستند در غذای کمکی استفاده شود.
- ✚ تخم مرغ کاملاً پخته شده (سفیده و زرده) به شیرخوار داده شود.

8-6 ماهگی

- ✚ غذای کمکی را می توان با 2-3 قاشق مربا خوری از فرنی یا حریره بادام غلیظ 2-3 بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد. در ضمن می توان از انواع فرنی ها و حریره های محلی غلیظ نیز در تغذیه شیرخوار استفاده نمود.
- ✚ پس از معرفی غلات ، می توان پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها ، سبزی ها و میوه های متنوع را به شیرخوار داد. استفاده از پوره ، له شده یا شکل نیمه جامد شده انواع مواد غذایی محلی / غذای خانواده شامل:
- ✚ انواع گوشتهای (قرمز ، مرغ ، ماهی و پرندگان) خوب پخته شده و ریز ریز شده
- ✚ تخم مرغ (شامل سفیده و زرده)
- ✚ سبزی های برگ سبز تیره و زرد و نارنجی و میوه های زرد، و نارنجی و رسیده مانند گشنیز، هویج ، گوجه فرنگی، انبه، مرکبات، کدو حلوائی
- ✚ حبوبات مانند عدس و ماش در سوپ و آش اضافه شود (خیساندن حبوبات قبل از مصرف توصیه می شود).
- ✚ ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک اضافه شود.
- ✚ به کودک هر روز 3 وعده غذا داده شود.
- ✚ میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) ، پوره میوه ها (موز) بین وعده های اصلی در روز بر حسب اشتتهای شیرخوار به او داده شود.
- ✚ میزان غذای شیرخوار را می توان به تدریج تا نصف لیوان (هر لیوان 250 سی سی) در هر وعده غذایی افزایش داد. لازم به ذکر است که یک قاشق غذاخوری سر صاف انواع برنج پخته 15 گرم و یک قاشق غذاخوری سر پر انواع برنج پخته 20 گرم است ، یک لیوان معادل 16 قاشق غذاخوری سر صاف انواع برنج پخته و یا 12 قاشق غذاخوری سر پر انواع برنج پخته است.

11-9 ماهگی

- ✚ به کودک هر روز 3-4 وعده غذا داده شود.
- ✚ هر روز می توان بر حسب اشتتهای شیرخوار بین وعده های اصلی ، 1-2 میان وعده غذایی مانند هویج یا کرفس پخته ، میوه رسیده (موز ، گلابی ، سیب، هلو) به شیرخوار داده شود.
- ✚ میزان غذای شیرخوار را می توان به تدریج تا نصف لیوان (هر لیوان 250 سی سی) در هر وعده غذایی افزایش داد.

✚ علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن 8-6 ماهگی ، می توان غذاهای انگشتی که شیرخوار بتواند با دست بگیرد مانند انواع گوشت‌های خوب پخته شده و ریز ریز شده (قرمز ، مرغ ، ماهی و پرندگان) و تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده یا ماکارونی پخته شده را در برنامه غذایی کودک گنجانند.

برخی از مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای کودکان زیر یک سال

- ✚ از دادن شیرگاو به شیرخوار تا یک سالگی خودداری شود.
- ✚ از دادن عسل به شیرخوار زیر یک سال (به دلیل خطر بوتولیسم) خودداری شود.
- ✚ نمک و ادویه به غذای شیرخوار اضافه نشود.
- ✚ از دادن آدامس ، آب نبات ، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلان به دلیل احتمال خفگی به شیرخوار خودداری شود. (از مغزها می توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود).
- ✚ چای ، قهوه و دم کرده های گیاهی مانع جذب مواد مغذی مانند آهن می شوند و تا حد امکان نباید مصرف شوند. بنابراین باید مصرف چای و قهوه کاهش یابد(حتی برای نرم کردن غذای شیرخوار از چای استفاده نشود). در صورتی که مادر برای دادن چای به شیرخوار اصرار دارد باید حداقل 2 ساعت قبل یا بعد غذا به شیرخوار داده شود.
- ✚ از دادن لبنیات غیر پاستوریزه (مانند ماست و پنیر) خودداری گردد.
- ✚ از مواد غذایی کنسرو شده در تهیه غذای شیرخوار استفاده نشود. زیرا حاوی نمک و شکر زیادی هستند.
- ✚ از دادن تخم مرغ خام و خوب پخته نشده خودداری شود

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان