



جزیره معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس

تغذیه تکمیلی



طرح امنیت غذا و تغذیه

شیرخوار تا پایان شش ماهگی فقط باید از شیر مادر تغذیه شود

برنامه غذایی شیرخواران از پایان شش ماهگی تا یک سالگی

سن	۷ ماهگی	۸ ماهگی	۹ تا ۱۲ ماهگی
شیر مادر	تعداد و مدت تغذیه بر حسب میل شیرخوار	تعداد و مدت تغذیه شیر مادر	تعداد و مدت تغذیه شیر مادر
غذاهای نیمه جامد	هفته اول: ۱ تا ۱۰ قاشق مرباخوری فرنی هفته دوم: ۱ تا ۱۰ قاشق مرباخوری توتربریج یا جیره بادام	فرنی یا جیره بادام جود ۵-۱۰ قاشق مرباخوری امروز	فرنی یا جیره بادام جود ۵-۱۰ قاشق مرباخوری امروز
مرباخوری پخته و نرم شده	هفته سوم: ۱ تا ۱۰ قاشق مرباخوری پوره سبزیجات سبب زمینی هویج، نعود فرنگی، گویا سیر		
غذاهای پودری	هفته پنجم: - نصف قاشق چای خوری زردتخم مرغ پخته شده مخلوط با کمی آب یا شیر مادر یا فرنی - دانه ماست پز از این ماه شروع می شود ماست را می توان بعد از غذا یا داخل سوپ یا نان ریخت	هفته پنجم: - نصف قاشق چای خوری زردتخم مرغ پخته شده مخلوط با کمی آب یا شیر مادر یا فرنی - دانه ماست پز از این ماه شروع می شود ماست را می توان بعد از غذا یا داخل سوپ یا نان ریخت	هفته پنجم: - نصف قاشق چای خوری زردتخم مرغ پخته شده مخلوط با کمی آب یا شیر مادر یا فرنی - دانه ماست پز از این ماه شروع می شود ماست را می توان بعد از غذا یا داخل سوپ یا نان ریخت
حبه ها	هفته ششم: جوانه غلات داخل سوپ یا همراه پوره جوانه حبوبات (مثل: ماکارونی) سوپ یا همراه پوره	هفته ششم: جوانه غلات داخل سوپ یا همراه پوره جوانه حبوبات (مثل: ماکارونی) سوپ یا همراه پوره	هفته ششم: جوانه غلات داخل سوپ یا همراه پوره جوانه حبوبات (مثل: ماکارونی) سوپ یا همراه پوره
آب میوه	هفته هفتم: ۱ تا ۱۰ قاشق مرباخوری از آب یک نوع میوه	هفته هفتم: ۱ تا ۱۰ قاشق مرباخوری از آب یک نوع میوه	جود ۵-۱۰ قاشق مرباخوری امروز
مواد نشاسته ای		یک تکه نان از انواع نان ها پسگوت، ماکارونی	
میوه ها و سبزی ها		تکه های کوچک انواع میوه مثل سیب گلابی، طالبی، موز و سبزیها مثل هویج و سبب زمینی پخته	

نوزن صحیح و به موقع کودکان بهترین راه کنترل رشد آنهاست

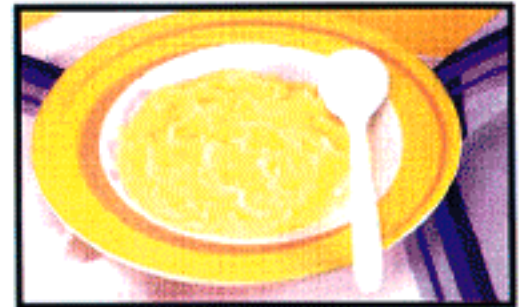
انتشارات آموزش سلامت

◀ جیره بادام

شیر: ۲۱۰ گرم معادل یک لیوان
مغز بادام: ۳ عدد، معادل یک قاشق مرباخوری
پودر بادام
آرد برنج: ۱۰ گرم معادل یک قاشق غذاخوری پُر
شکر: ۴ گرم معادل یک قاشق مرباخوری
ابتدا بادام ها را ۳ ساعت در آب جوش خیس کرده و سپس پوست آن را گرفته و پودر کنید. پودر بادام را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده و داخل شیر (جوشیده شده) بریزید و روی حرارت ملایم آنرا به هم بزنید تا به قوام بیاید.

◀ پوره سیب زمینی یا پوره هویج

سیب زمینی یا هویج را پس از پخت کامل خرد و نرم کنید و با کمی کره (روغن مایع) و شیر جوشیده مخلوط کنید و مجدداً گرم کنید.



◀ کته نرم:

یک تکه کوچک ماهیچه یا سینه مرغ را بپزید و ۴ قاشق غذاخوری پز از برنجی را که قبلاً خیس نموده اید به آبگوشت یا مرغ اضافه کنید تا کاملاً پخته شود. این کته را با هویجی که قبلاً پخته شده یا ماست به کودک خود بدهید.

تغذیه تکمیلی

شیر مادر 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 شیر مادر تأمین نمی شود و کودک باید از غذاهای نیمه جامد استفاده نماید. در صورتیکه کودک با توجه به کارت رشد، کمبود وزن داشته باشد، غذای کمکی را از ۴ ماهگی میتوان شروع نمود. متداولترین غذاهای کمکی عبارتند از: فرنی، شیر برنج، حریره بادام، پوره جات و کته نرم.



مادران عزیز برای شروع تغذیه تکمیلی بایستی به نکات زیر توجه داشته باشند:

۱- **غذاها در شروع باید نسبتاً رقیق و غلظت آن کمی بیشتر از شیر مادر باشد و بتدریج به غلظت آن افزوده گردد.**

۲- **مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار به تدریج به غذای کودک اضافه گردد.**

۳- **برای شروع غذای کمکی شیرخوار پس از استفاده از یک نوع ماده غذایی ساده میتوان این رژیم را به تدریج به مخلوطی از چند نوع غذا افزایش داد.**

۴- **هرگز نباید غذا را به زور به کودک خوراند و اگر از خوردن غذا خودداری نمود، نباید به سرعت آن را حذف کرد، بلکه با تحمل و حوصله، شیرخوار کم کم غذای جدید را می پذیرد.**

۵- **در کودکان کم وزن می توان از یک تا دو قاشق مرباخوری روغن یا کره، برای مقوی کردن و از گوشت، حبوبات، شیر و مقدار کمی سبزیجات (هویج، جعفری و...) برای مغزی کردن غذای کودک استفاده کرد.**

۶- **در دوران نقاهت بیماریها (بعد از اسهال یا عفونتهای تنفسی، سرماخوردگی و...) برای اضافه شدن وزن کودک و جبران وزن از دست رفته، دو وعده غذای اضافی و پر انرژی به کودک خود بدهید.**

۷- **لازم است از اضافه کردن نمک به غذای کودکان پرهیز کرده و طعم غذاها را با افزودن شکر، عسل و ترشی تغییر ندهید، تا کودک به طعم غذای اصلی عادت کند.**

۸- **قبل از یک سالگی از دادن اسفناج، عسل و سفیده تخم مرغ پرهیز شود.**

۹- **توصیه می شود که آب مرکبات، آخرین آب میوه مورد استفاده باشد.**

۱۰- **همزمان با شروع غذای کمکی (۶ ماهگی) باید قطره آهن به کلیه کودکانی که از شیر مادر و یا شیر خشک تغذیه می نمایند تا پایان دو سالگی داده شود. برای جلوگیری از تغییر رنگ دندانها توصیه می شود که قطره در عقب دهان چکانده شده و بعد از آن کمی آب به شیرخوار داده شود.**

۱۱- **والدین عزیز باید کودک خود را مرتباً وزن نمایند، که چنانچه سیر منحنی رشد او به طرف بالا باشد نشان دهنده سلامتی کودک است.**

طرز تهیه غذاهای کمکی

فرنی

آرد برنج: ۱۰ گرم معادل یک قاشق غذاخوری پر
شکر: ۲ گرم معادل یک قاشق مرباخوری
شیر: ۲۱۰ گرم معادل یک لیوان

آرد برنج را در شیر جوشیده شده حل کرده و سپس شکر را به آن اضافه نمائید و آنرا روی حرارت قرار دهید تا به غلظت مناسب برسد. در صورتیکه از شیر محلی استفاده می کنید باید به مدت ۲۰ دقیقه جوشانیده شود.

