

شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی به تنهایی و بدون اضافه کردن هر نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیر خوار کافی است بعد از ۶ ماهگی نیازهای غذایی شیر خوار فقط با شیر برآورده نمی شود و باید علاوه بر شیر ، غذاهای نیمه جامد را نیز برای او شروع کرد . اما به هر حال تا سن یک سالگی تغذیه اصلی شیر مادر خواهد بود و بین سنین یک تا دو سالگی تغذیه تکمیلی نقش اساسی تری نسبت به شیر مادر در تامین نیازهای تغذیه ای کودک به عهده خواهد داشت .

مناسبتین غذاها برای تغذیه تکمیلی غذاهایی هستند

که :

- در حجم کم ، انرژی زیاد داشته باشند (مانند چربیها ، شکر و غلات)
- نرم باشند و به آسانی هضم شوند .
- تازه و بدون آلودگی باشند و پاکیزه و بهداشتی تهیه شوند .

بهترین سن برای شروع غذای کمکی چه سنی است

پایان ۶ ماهگی (هفته اول ماه هفتم تولد کودک)
سن شروع تغذیه تکمیلی است ولی چنانچه با وجود تلاش والدین و کارکنان بهداشتی منحنی رشد کودک نشان دهنده رشد نامناسب کودک باشد می توان غذای کمکی با اجازه پزشک را زودتر (۴-۵ ماهگی) شروع کرد .



به توصیه های کلی در مورد تغذیه تکمیلی کودکان

توجه کنید :

- غذای کمکی را از یک نوع غذای ساده شروع کنید و کم کم مخلوطی از چند نوع غذا به او بدهید .

- از مقدار کم (یک قاشق مرباخوری) در هر وعده شروع و در وعده های بعد آن را زیاد کنید تا به ۱۰ قاشق مرباخوری در هر وعده برسد .

- اولین غذایی که به کودک می خواهید بدهید . کمی غلیظ تر از شیر تهیه کنید و سپس کم کم نیمه جامد و جامد به او بدهید .

- هنگام دادن غذاهای نیمه جامد و جامد شیرخوار را در وضعیت نشسته قرار دهید .

- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵ تا ۷ روز فاصله بگذارید .

- غذای شیرخوار را به مقدار کم و برای یک وعده تهیه کنید .

- در صورت باقی ماندن غذا می توانید آن را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید و در غیر این صورت آن را در فریزر بگذارید .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد : ۰۳-۶۲-EP-PA

تغذیه تکمیلی

تهیه کننده : مهناز هنر جویان سرپرستار بخش اطفال

ناظر کیفی : آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۰



بعضی از این مواد عبارتند از :

- عسل - سفیده تخم مرغ - شکلات - بادام زمینی -
- خربزه - کیوی - آلبالو - گیلان - انواع توت -
- نوشابه های صنعتی - آبمیوه های صنعتی - قهوه -
- کاکائو - چپس - پفک - انواع فست فودها



منبع :

راهنمای تغذیه (تغذیه تکمیلی شیر خواران) (دکتر اسفند یار مالی)

- غذای نگهداری شده را فقط به مقدار مصرف یک وعده آماده نموده و آن را کاملا داغ کنید و پس از خنک کردن به کودک بدهید .

ترتیب دادن غذاهای کمکی به کودک :

هفته اول : فرنی آرد برنج

هفته دوم : فرنی آرد برنج ، شیر برنج و یا حریره بادام

هفته سوم : پوره سبزیجات (سیب زمینی ، هویج ، نخود فرنگی)

هفته چهارم : سوپ گوشت و سبزی با کته نرم با گوشت

هفته پنجم : زرده تخم مرغ آب پز سفت شده

هفته ششم : سوپ دارای جوانه غلات و یا حبوبات

هفته هفتم : آب میوه

اضافه نمودن بعضی مواد خوراکی قبل از یک سالگی به

برنامه غذایی کودک می تواند زمینه ساز بیماریهای

آلرژیک در آینده باشند .