

بخش اول تغذیه کودکان زیر یک سال

تغذیه در ۶ ماه اول زندگی



تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی برای رشد و تکامل کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر، کودک نیاز به مصرف هیچ گونه ماده غذایی و حتی آب ندارد. البته مصرف قطره مولتی ویتامین و یا A+D ضروری است (از روز سوم تا پنجم تولد همزمان با غربالگری هیپوتیروئیدی تا پایان دو سالگی روزانه ۲۵ قطره) و در شرایط بیماری مثل اسهال، مصرف دارو و یا ORS اشکالی ندارد. در ۶ ماه اول زندگی شیر مادر به تنهایی برای تغذیه کودک کافی است.

نشانه های کفایت شیر مادر

- ❖ خواب راحت برای ۲ تا ۴ ساعت بعد از شیر خوردن
- ❖ افزایش وزن مطلوب شیر خوار بر اساس منحنی رشد
- ❖ دفع ادرار ۶ تا ۸ بار به صورت کهنه کاملاً خیس در ۲۴ ساعت (در صورتی که شیرخوار به جز شیر مادر مایعات دیگری مصرف نکند).
- ❖ دفع مدفوع ۲ تا ۵ بار در روز (که البته با افزایش سن شیرخوار تعداد دفعات دفع مدفوع کاهش می یابد)
- ❖ شادابی پوست، هوشیاری و سلامت ظاهری شیرخوار
- ❖ اگر شیرخواری هر دو پستان را تخلیه کند ولی به خواب نرود یا خوابش بسیار سبک باشد و بعد از چند دقیقه بیدار شود و کمتر از حد طبیعی وزن بگیرد نشانه کمبود شیر است.

نکات مهم درباره تغذیه با شیر مادر

- ❖ باید بلافاصله بعد از تولد، تغذیه با شیر مادر آغاز شود و حتماً شیر آغوز (ماک یا کلستروم) به او داده شود.

- ❖ ابتدا شیر کم است، ولی مکیدن پستان مادر توسط نوزاد باعث زیاد شدن آن میشود.
- ❖ تغذیه با شیر مادر در هر ساعت از شب یا روز که شیرخوار احساس گرسنگی یا نیاز کند، باید انجام شود.
- ❖ به شیرخواری که شیر مادر میخورد نباید شیر بطری داده شود، زیرا باعث کم شدن شیر مادر می شود. اگر کودک گریه میکند باید پستان بیشتر به دهان او گذاشته شود.
- ❖ بهترین کار برای این که بفهمیم کودک به اندازه کافی شیر می خورد، اندازه گیری رشد او است. با وزن کردن منظم کودک به رشد او پی می بریم.

ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا میکند و همچنین چربی شیر مادر در شروع هر وعده شیر کمتر است و سپس میزان آن به تدریج بیشتر میشود. این تغییرها کمک بزرگی به سیر نگه داشتن شیرخوار می کند.

برخی از خطرهای تغذیه مصنوعی

- ❖ اختلال در پیوند عاطفی مادر و کودک
- ❖ ابتلا بیشتر به اسهال، اسهال پایدار و عفونتهای تنفسی
- ❖ سوء تغذیه و کمبود ویتامین A
- ❖ افزایش آلرژی و عدم تحمل به غذا
- ❖ افزایش خطر ابتلاء به برخی بیماریهای مزمن
- ❖ چاقی
- ❖ ضریب هوشی کمتر
- ❖ افزایش خطر کم خونی، سرطان پستان و تخمدان در مادر

تغذیه کودک ۶-۱۲ ماهه

شیر مادر تا پایان شش ماهگی به تنهایی و بدون اضافه کردن هر نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیرخوار کافی است. بعد از شش ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار فقط با شیر برآورده نمی شود و باید علاوه بر شیر، غذاهای نیمه جامد را نیز برای او شروع کرد.

مناسب ترین غذاها برای تغذیه تکمیلی، غذاهایی هستند که:

- ❖ مقوی و مغذی باشند.
- ❖ متناسب با سن کودک تغییر کند.

- ❖ تازه و بدون آلودگی باشند و پا کیزه و بهداشتی تهیه شوند.
- ❖ مواد اولیه آن در دسترس بوده و امکان تهیه آن برای خانواده وجود داشته باشد.

اصول کلی تغذیه تکمیلی



- ❖ بعد از تغذیه شیرخوار با شیرمادر، غذای تکمیلی به او داده شود.
- ❖ بین اضافه کردن مواد غذایی جدید ۵-۳ روز فاصله گذاشته شود تا آلرژی شیرخوار به آن ماده غذایی یا نداشتن تحمل به آن مشخص شود.
- ❖ در صورتی که شیرخوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، مادر یا مراقب کودک پافشاری نکند. بلکه برای ۲ تا ۳ روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند. میتوان تا ۱۰ بار مجدداً این کار را تکرار کرد تا شیرخوار آن را بپذیرد.
- ❖ در ابتدا مواد غذایی باید به شکل یک جزء (یک ماده غذایی) یا حداقل اجزا مانند فرنی (آرد برنج، شیر مادر یا شیرپاستوریزه گاو و شکر) 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 میتوان با شیر مادر یا مقدار کمی شیرپاستوریزه گاو تهیه نمود.
- ❖ اگرچه مصرف شیر پاستوریزه گاو برای کودکان زیر یک سال ممنوع است اما میتوان از شیر گاو فقط بر اساس مقادیر توصیه شده در تهیه فرنی، حریره بادام و شیر برنج استفاده نمود.

- ❖ غلظت و قوام غذای تکمیلی باید متناسب با سن شیر خوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای تکمیلی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده اما به تدریج بر حسب سن شیرخوار باید غلظت غذا را افزایش داده، به طوری که غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر یابد.
- ❖ پس از غلات می توان گوشت (گوسفند و مرغ)، سبزی و میوه را در غذای شیرخوار گنجانند.
- ❖ گوشت ها، سبزیها و میوه ها را می توان به شکل پوره (بدون نمک یا شکر) به شیرخوار داد.
- ❖ روزانه ۳۰ گرم گوشت در غذای شیرخوار گنجانده شود.
- ❖ بعد از معرفی فرنی و پوره گوشت میتوان پوره سبزی ها و میوه ها (سیب، گلابی، موز رسیده، هویج و سیب زمینی) را به غذای شیرخوار اضافه کرد.
- ❖ بعد از تحمل غذاهای یک جزئی یا حداقل اجزا مانند فرنی، پوره گوشت، پوره سبزیها و میوهها می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی مانند سبزی، میوه، گوشت و غلات را به شکل پورههای ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به شیرخوار داد.
- ❖ با رشد شیر خوار می توان از انواع مواد غذایی مانند تکه های کوچک ما کارونی، سبزی یا گوشت که بعضی از آنها بافتی دارند که کودک را به جویدن تشویق می کنند به شیرخوار داد.
- ❖ از ۹ ماهگی غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و کاملا رسیده و سبزیهای پخته مانند موز، گلابی، هلو، هویج، سیب زمینی، ما کارونی پخته شده، نان، پنیر، تکه های کوچک گوشت پخته شده و ریز ریز شده یا چرخ کرده بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملا پخته شده یا با پشت قاشق له شده به شیرخوار معرفی میشود. لازم به ذکر است میوهها باید کاملا رسیده و نرم باشند و در غیر این صورت ابتدا باید پخته شده و سپس به کودک داده شوند.
- ❖ 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 شوند.
- ❖ در برنامه غذایی کودک، تنوع در نظر گرفته شود. به تدریج از گروههای اصلی غذایی شامل نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزدا نه ها، سبزی ها، میوهها 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 گروههای غذایی باید به تدریج به شیرخوار معرفی شوند.
- ❖ از سبزیهای سبز تیره و نارنجی و میوههای زرد و نارنجی مانند هویج، جعفری، گشنیز، کدو حلوائی، طالبی، مرکبات و زردآلو که منابع غذایی ویتامین A و C هستند در غذای کمکی استفاده شود.
- ❖ آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است.

❖ 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.

اصول تغذیه تکمیلی در ۶-۸ ماهگی



- ❖ مطابق میل شیرخوار حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر مادر تغذیه شود.
- ❖ غذای کمکی را میتوان با ۲-۳ قاشق مربا خوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب (غلظت کمی بیشتر از شیر مادر مشابه ماست معمولی) ۲-۳ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد. در ضمن میتوان از انواع فرنیها و حریره های محلی با غلظت مناسب (غلظت کمی بیشتر از شیر مادر مشابه ماست معمولی) نیز در تغذیه شیرخوار استفاده نمود.
- ❖ حبوبات قبل از پخت ابتدا در آب به مدت چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریخته شود و سپس بطور کامل بپزد.
- ❖ ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک اضافه شود.
- ❖ به کودک هر روز ۲-۳ وعده غذا داده شود.
- ❖ ۲-۱ میان وعده غذایی مانند پوره سبزیها (هویج یا سیب زمینی) یا پوره میوههای رسیده نرم شده (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) را میتوان براساس اشتهای شیرخوار بین وعدههای اصلی در روز به او داد.
- ❖ میزان غذای شیرخوار را میتوان به تدریج تا نصف لیوان (هر لیوان = ۲۵۰ سی سی) در هر وعده غذایی افزایش داد.

اصول تغذیه تکمیلی در ۹-۱۱ ماهگی



- ❖ مطابق میل شیرخوار حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر مادر تغذیه شود.
- ❖ به کودک هر روز ۳-۴ وعده غذا داده شود.
- ❖ هر روز میتوان بر اساس اشتهاى شیرخوار بین وعده های اصلی، ۱-۲ میان وعده غذایی مانند هویج یا کرفس به صورت قطعات بسیار کوچک پخته شده یا میوههای رسیده نرم شده (موز، گلابی، سیب، هلو، طالبی) به شیرخوار داد.
- ❖ میزان غذای شیرخوار را میتوان به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش داد.
- ❖ علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن ۶-۸ ماهگی، می توان غذاهای انگشتی که شیرخوار بتواند با دست بگیرد مانند تکههای کوچک انواع گوشتها (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده و ریز ریز شده و تکههای کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده، پلو با حبوبات یا گوشت، ما کارونی پخته شده یا نان را در برنامه غذایی کودک گنجانند.

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



- ❖ از دادن شیرگاو و عسل (به دلیل خطر بوتولیسم) به کودک زیر یک سال خودداری شود.
- ❖ مصرف سفیده تخم مرغ برای کودکان زیر یکسال ممنوع می باشد.
- ❖ تا حد امکان از دادن آب میوه طبیعی به شیرخوار زیر یک سال خودداری شود و برای کودکان ۷-۱۲ ماهه از پوره میوه ها استفاده شود.
- ❖ مصرف آب میوه ممکن است منجر به ابتلا شیرخوار به اضافه وزن، چاقی، اسهال، نفخ و فساد دندان شود. در شرایط خاص مانند یبوست یا کم خونی ناشی از فقر آهن می توان روزانه ۶-۱۲ قاشق مرباخوری (۳۰-۶۰ سی سی) آب میوه طبیعی به کودک داد.
- ❖ 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 میتوان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود). چای، قهوه و دم کرده های گیاهی مانع جذب مواد مغذی مانند آهن میشوند و تا حد امکان نباید مصرف شوند. یا 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 ۲ ساعت قبل یا بعد غذا به شیرخوار داده شود.
- ❖ از دادن لبنیات غیر پاستوریزه (مانند شیر، ماست و پنیر محلی) خودداری گردد.

برخی از رفتارهای غذایی نادرست در تغذیه کودکان زیر یک سال



- ❖ از دادن انواع شیرینی ها، بیسکوئیت های شیرین، چیپس و پفک به شیرخوار خودداری گردد.
- ❖ از غذا دادن در هنگام خوابیدن به کودک خودداری شود. زیرا این کار موجب بیش خواری و افزایش خطر چاقی در کودکان می شود.
- ❖ مصرف نوشیدنی های شیرین موجب افزایش خطر اضافه وزن و چاقی شده و پوسیدگی دندان را در شیرخواران افزایش میدهد.
- ❖ بنابراین از دادن نوشیدنی های شیرین مانند چای شیرین و آب میوه های صنعتی به شیرخوار خودداری شود.
- ❖ از اضافه کردن شکر به هر نوع غذای کودک مانند ماست، سوپ و میوه یا سبزی پخته خودداری گردد. شکر دریافتی مهم ترین عامل غذایی در تخریب دندانها میباشد.
- ❖ میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. زیرا غذاهای شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می تواند جایگزین غذاهای اصلی و حتی شیرمادر شده و به دلیل فقدان ریزمغذیها زمینه ابتلا کودک را به سوء تغذیه فراهم آورد.

روش های مغذی کردن غذا



❖ اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار پروتئین، ویتامین ها و املاح غذا را مغذی کردن غذا می گویند. از آنجایی که این کار می تواند باعث افزایش حجم غذای کودک شود، لازم است حتما مغذی کردن به همراه مقوی سازی غذای کودک انجام گیرد.

برخی از روشهای زیر جهت مغذی سازی غذای کودک توصیه میشود:

- ❖ پس از معرفی تمام گروههای غذایی میتوان، پودر جوانه غلات و حبوبات به برخی غذاها (بویژه سوپ و فرنی با شیر مادر) اضافه نمود.
- ❖ کمی گوشت یا مرغ به غذای شیرخوار اضافه شود.
- ❖ از انواع حبوبات مانند عدس و ماش که کاملا پخته شده اند میتوان به شیرخوار داد.
- ❖ زرده تخم مرغ آب پز را میتوان داخل سوپ، ما کارونی یا پلو پس از طبخ رنده کرد.
- ❖ میوه ها و سبزیها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می روند. بنابراین انواع سبزیهای زرد و نارنجی مانند کدو حلوائی و هویج و انواع سبزیهای برگ سبز مانند جعفری و شوید به غذای شیر خوار اضافه شود.
- ❖ سوپ و آش از جمله غذاهای بسیار مغذی است که البته اگر رقیق تهیه شود مقدار انرژی آن کافی نخواهد بود. لذا از مادر بخواهید که از دادن سوپ یا آش رقیق (بدون محتویات آن) به کودک خودداری و سعی کند با استفاده از روشهای مختلف مانند اضافه کردن کره، روغن یا برنج آن را مقوی کند.
- ❖ به انواع سبزیهای پخته، سوپ یا آش کمی پنیر پاستوریزه اضافه شود.
- ❖ در کودکان بالای یک سال کمی شیر پاستوریزه گاو به سوپ یا آش اضافه شود.

- ❖ عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک (سوپ یا آش) اضافه شود.
- ❖ کمی ماست پاستوریزه به میوه ها اضافه شود (ماست میوه ای).
- ❖ انواع پودر مغزها مانند گردو، بادام و پسته به میوه ها، حریره های محلی، فرنی و شیربرنج اضافه شود.

روشهای مقوی کردن غذا



اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار انرژی غذا را مقوی کردن غذا می گویند.

روشهای زیر برای مقوی سازی غذای کودک توصیه میشود

- ❖ غذاها با آب کم پخته شوند. بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها را از آب سوپ جدا کرده و له نموده، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کرده تا یک پوره غلیظ درست شود.
- ❖ به غذای کودکان مقدار کمی (به اندازه یک قاشق مرباخوری) کره، روغن زیتون یا روغن مایع اضافه شود. این کار بدون آن که حجم غذای کودک را افزایش دهد مقدار کالری آن را افزایش می دهد، ضمن آن که بلع غذا برای کودک آسان تر می شود. در ضمن باید توجه داشت اگر مقدار زیادی روغن به غذا اضافه شود ممکن است کودک زودتر احساس سیری کند و نتواند همه غذایش را بخورد.
- ❖ اگر کودک رشد مناسبی دارد، اضافه کردن روغن بیشتر در غذای کودک ضرورت ندارد زیرا باعث افزایش وزن کودک می شود.

بر روی نان یا بیسکویت کودک که معمولاً به عنوان میان وعده مصرف می شود کمی کره یا روغن مایع مالیده شود.

❖ انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته دارای انرژي، پروتئين و ريزمغذی ها به میزان نسبتاً مطلوبی هستند. از این مواد غذایی به صورت پودر شده میتوان جهت مقوی کردن غذای کودک استفاده کرد.

یادآوریهای لازم

- ❖ بعد از شروع غذای کمکی، به کودک آب جوشیده سرد شده داده شود.
- ❖ برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان ها، توصیه میشود قطره آهن را در عقب دهان شیرخوار چکاند و بعد از مصرف، مقداری آب به او داد و دندانهای کودک را با یک پارچه نرم تمیز پاک کرد.
- ❖ به ساعتهای خواب و استراحت کودکان توجه گردد.

نحوه ی معرفی غذاهای آلرژی زا برای کودکان در معرض خطر آلرژی



شیر گاو، تخم مرغ، ماهی، گندم، سویا، بادام، گردو، فندق، پسته و بادام زمینی از مواد غذایی بسیار حساسیت زا هستند. در شیرخواران، آلرژی به شیرگاو، بادام زمینی و تخم مرغ نسبت به سایر مواد غذایی آلرژن بیشتر مشاهده می شود. شیرخوار در معرض خطر آلرژی، شیرخواری است که حداقل یک وابسته درجه اول (پدر، مادر، خواهر یا برادر) مبتلا به آلرژی شامل درماتیت آتوپیک (اگزما)، رینیت آلرژیک (آب ریزش بینی) یا آلرژی غذایی ثابت شده دارد. برای دادن مواد غذایی حساسیت زا برای شیرخوار در معرض خطر آلرژی، باید پس از شروع غذای تکمیلی در پایان شش ماهگی و در صورت تحمل مواد غذایی مانند غلات، گوشت، میوه و سبزی و نداشتن علائم آلرژی (مانند

اگزما) به مواد غذایی ، مواد غذایی آلرژی زا (غیر از شیر گاو) را به مقدار جزئی به او داد و اگر مشکلی گزارش نشد مقدار آن ماده غذایی را به تدریج در برنامه غذایی شیرخوار اضافه نمود.

لازم به ذکر است دادن مواد غذایی آلرژی زا برای اولین بار به شیرخوار باید در منزل باشد نه مهد کودک یا جای دیگر به کودک مبتلا به اسهال و یا هر نوع بیماری عفونی دیگر، غذا را در دفعات بیشتر و حجم کمتر داده شود.

برخی از خطرات شروع زودهنگام غذاهای تکمیلی

- ❖ دریافت ناکافی انرژی یا سایر مواد مغذی از طریق جایگزین شدن غذای تکمیلی با شیرمادر مانند استفاده از حریره و سوپ آبکی و رقیق به عنوان غذای تکمیلی شیرخوار
- ❖ افزایش ابتلای شیرخوار به بیماری های عفونی مانند اسهال
- ❖ افزایش احتمال آلرژی به مواد غذایی
- ❖ افزایش خطر آسیبیراسیون (ورود غذا یا مایعات به ریه) به دلیل نداشتن توانائی در بلعیدن مواد غذایی
- ❖ کاهش مزایای تغذیه با شیر مادر به ویژه کاهش دریافت عوامل حفاظتی شیرمادر

برخی از خطرات شروع دیر هنگام غذاهای تکمیلی

- ❖ دریافت ناکافی مواد مغذی مورد نیاز برای تامین رشد مطلوب شیرخوار و افزایش احتمال اختلال رشد، کمبود ویتامین آ و کم خونی فقر آهن
- ❖ آهسته تر شدن رشد و تکامل شیرخوار
- ❖ به تاخیر افتادن عمل جویدن
- ❖ خودداری از خوردن غذای جامد توسط شیرخوار و کاهش پذیرش غذای جامد

بخش دوم

تغذیه کودک ۱-۵ ساله



شیرخواران از یک سالگی به بعد، علاوه بر غذاهایی که خوردنشان را در سال اول زندگی یاد گرفته اند، باید از غذای سفره خانواده نیز استفاده کنند. این کودکان رشد سریع دارند و مقاومت کافی در مقابل بسیاری از بیماریها را هم ندارند و دندان هایشان نیز کامل نشده است.

بنابراین باید در غذا دادن به آن ها، دو شرط اساسی زیر را رعایت کرد:

❖ غذاهایشان کم حجم، پرانرژی و زود هضم باشد.

❖ به دفعات زیاد در اختیار آنان قرار داده شود

تغذیه کودک یک تا دو سال

این کودک رشد سریع و فعالیت زیاد دارد و در نتیجه به غذای بیشتر نیاز دارد. ولی از سوی دیگر حجم معده اش کم و دندان هایش نیز کامل نیست، لذا لازم است در تغذیه او به نکات زیر توجه کنید:

- ❖ هر چقدر شیرخوار می‌خواهد با شیر مادر تغذیه شود.
- ❖ روزانه علاوه بر شیر مادر، ۳ تا ۴ وعده غذا و در هر وعده به اندازه ۳/۴ لیوان، به شیرخوار غذا داده شود (یک لیوان = ۲۴۰ سی سی).
- ❖ تنوع غذایی، استفاده از تمام گروه‌های اصلی غذایی و انتخاب مواد غذایی دارای ارزش تغذیه ای مناسب در برنامه غذایی کودک در نظر گرفته شود.
- ❖ از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.
- ❖ آب میوه طبیعی نباید بیشتر از ۱۲۰ سی سی (نصف لیوان) در روز باشد و ترجیحا میوه کامل به کودک داده شود.
- ❖ هر روز ۱-۲ بار میان وعده مغذی (از گروه‌های اصلی غذایی) در بین وعده های اصلی غذا، به شیرخوار داده شود.
- ❖ میان وعده را باید ۱.۵-۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک داد.
- ❖ تنقلات بی ارزش نظیر غلات حجیم شده (مانند پفک، پفیلا و چی توز)، شکلات، چیپس، آب میوه های صنعتی و نظایر آنها جایگاهی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی کودک ۱ تا ۲ ساله نداشته و به جای آن می توان از میان وعده های مغذی نظیر انواع میوه ها، سبزی ها، شیر پاستوریزه، ماست، نان، پنیر کم نمک و خرمای بدون هسته استفاده کرد.
- ❖ مصرف مکملهای ویتامینهای A و D یا مولتی ویتامین و قطره آهن در سال دوم نیز باید بر اساس دستور عمل تداوم داشته باشد.
- ❖ در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شده و از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی خودداری شود.
- ❖ در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شده و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.
- ❖ اگر برنج به صورت کاملا نرم شده نیست آن را با پشت قاشق و کمی آب خورش نرم و له نمود.
- ❖ از دادن مغزها، آب نبات، هویج خام، انگور و ذرت به دلیل احتمال خفگی به شیرخوار خودداری شود (از مغزها می توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود)
- ❖ تخم مرغ کاملا پخته شده به کودک داده شود و از دادن تخم مرغ خام یا خوب پخته نشده خودداری شود.
- ❖ از دادن شیر و لبنیات غیر پاستوریزه خودداری شود.
- ❖ از نمک ید دار تصفیه شده به مقدار کم در پخت غذا استفاده شود.

- ❖ اگر کودک مبتلا به یبوست است در تهیه سوپ او، علاوه بر سبزی ها (سیب زمینی، هویج، کدو، سبزیهای برگی و...) از برگه هلو، زردآلو و آلو به مقدار کم استفاده شود.
- ❖ به کودک کمک شود خودش غذا بخورد و اطمینان حاصل گردد که فقط آب خورش و آب گوشت را نخورد.
- ❖ قبل از این که فلفل، ادویه و یا چاشنیهای تند به غذای اضافه شود، غذای او برداشته شود.
- ❖ در هنگام دادن گوشت، مرغ یا ماهی به کودک، آن را تکه تکه کرده و استخوان ها و تیغ های آن گرفته شود.
- ❖ مایعات همیشه با فنجان یا لیوان به او داده شود.
- ❖ غذای کودک تمیز و کاملا پخته تهیه شود و پس از خنک کردن به او داده شود.
- ❖ باقیمانده غذا در یخچال و یا فریزر نگه داری 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.
- ❖ 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.

نحوه از شیر گرفتن کودک

اصولا بهتر است کودک را به تدریج از شیر بگیریید بدین ترتیب ابتدا شیردهی در صبح را قطع کنید و پس از یک یا دو هفته شیردهی در طول بعد از ظهر و سرانجام در هنگام شب قطع کنید و زمانی که کودک تمایل به شیر خوردن دارد او را به زور از خود دور نکنید زیرا ممکن است کودک عصبی و ناراحت شود.

نکات ضروری تغذیه کودک ۲ تا ۵ سال



- ❖ از غذاهای متنوع خانواده شامل پنج گروه اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزداانه ها، سبزیها و میوه ها) به کودک داده شود از سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد

و نارنجی (جعفری، گشنیز، اسفناج، انبه، کدو حلواپی، انبه، مرکبات) که منابع غذایی ویتامین A و C هستند به کودک داده شود.

- ❖ در هر وعده به اندازه یک لیوان کامل به کودک غذا داده شود (۲۴۰ سی سی)
- ❖ در هر روز ۳ وعده غذا و ۲ بار میان وعده در بین غذاهای اصلی در اختیار کودک گذاشته شود.
- ❖ میان وعده غذایی از بین گروههای اصلی غذایی انتخاب شود. شیرپاستوریزه (بویژه قبل از خواب)، ماست، میوه ها، سبزی ها، نان و پنیر کم نمک، خرما و میوه های خشک انتخابهای بسیار خوبی برای میان وعده کودکان هستند.
- ❖ مصرف برخی تنقلات بی ارزش نظیر غلات حجیم شده (مانند پفک، پفیلا و چی توز)، شکلات و چیپس علاوه بر تغییر ذائقه کودک و افزایش احتمال ابتلای او به بیماریهای غیروا گیر در سنین بزرگسالی مانند چاقی، با تاثیر بر اشتهای کودک و در نهایت تمایل کمتر او به وعده های اصلی می توانند بر سرعت رشد کودک و به خصوص افزایش مطلوب قد تاثیر منفی داشته باشند.
- ❖ میان وعده را ۱.۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک باید داد.
- ❖ در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شده و از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی خودداری شود.
- ❖ در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شده و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.
- ❖ از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.
- ❖ آب میوه طبیعی برای کودک ۲-۳ سال روزانه ۱۲۰ سی سی و کودک ۴ تا ۵ سال روزانه ۱۸۰ سی سی توصیه می شود. اما به دلیل بالا بودن ارزش تغذیه ای میوه ها، توصیه می شود به جای آب میوه، خود میوه به کودک داده شود.
- ❖ آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است. جایگزین شدن آب به جای نوشیدنی های شیرین، می تواند در هزینه خانواده نیز صرفه جویی کند.
- ❖ به کودک در ظرفها و کاسه های جدا غذا داده شود.
- ❖ مادر باید در طول مدت غذا خوردن با کودک بنشیند و با او صحبت کند، مادر باید به چشمان او نگاه نموده و او را ترغیب به غذا خوردن کند.
- ❖ 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.
- ❖ کودک حداقل ۱۸۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی انجام دهد

الگوی غذایی صحیح کودکان



برنامه غذایی مناسب کودکان سنین زیر ۵سال باید روزانه حاوی تمام گروههای غذایی اصلی شامل نان و غلات، میوه ها و سبزیها شیر و لبنیات و گوشت و جانشین ها باشد.

تعداد وعدههای غذایی

کودک باید در روز حداقل ۵وعده غذا شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده بخورد. صبحانه کودک مهم ترین وعده غذایی او است و مصرف آن موجب یادگیری بهتر و دقت بیشتر او می گردد. برنامه غذایی کودک را باید طوری تنظیم نمود که صبحانه را با سایر افراد خانواده بخورد تا عادت به صبحانه خوردن در او ایجاد شود.

میان وعده



میان وعده غذای مختصری است که بین دو وعده اصلی به کودک داده می شود. از آن جایی که معده کودک کوچک است ولی نیاز او به انرژی زیاد می باشد، با خوردن سه وعده اصلی غذا نیازهایش تامین نمی گردد. میان وعده ها باید بین وعده اصلی به کودک داده شود به طوری که ۲-۳ ساعت با وعده اصلی غذایی فاصله داشته باشد.

میان وعده هایی مانند شیر پاستوریزه یا جوشیده، نان و پنیر، خرما، بیسکویت، میوه و خشکبار مانند بادام، پسته، گردو، کشمش، توت خشک و... جهت تغذیه کودک مناسب می باشند. از دادن غلات حجیم شده (مانند پفک، پفیلا و چی توز)، یختمک، چیپس و... که ارزش تغذیه ای آنها کم است باید خودداری نمود زیرا خوردن این مواد غذایی اشتهای کودک را کم کرده و باعث می شود تا نتواند غذای اصلی را بخورد.

چند نکته مهم برای بهداشت غذای کودک

- ❖ قبل و بعد از تهیه غذا دست ها باید شسته شوند.
- ❖ غذاها خوب پخته شوند. زیرا حرارت موجب از بین رفتن میکروبهای بیماری زا می شود و خطر آلودگی احتمالی غذا در اثر حرارت از بین میرود.
- ❖ غذای کودک باید برای هر وعده تازه تهیه شود و فاصله بین وقتی که غذای کودک پخته میشود تا زمانی که به کودک غذا داده می شود طولانی نباشد زیرا احتمال دارد میکروبها در غذا تکثیر یابند.
- ❖ غذاهای پخته به طور صحیح نگهداری شود. غذاهای باقیمانده سریعاً خنک و در ظرف دربسته در داخل یخچال نگهداری شود.
- ❖ در تهیه غذای کودک از مواد غذایی سالم و پاکیزه استفاده شود.
- ❖ برای نوشیدن و تهیه غذا نیز از آب سالم استفاده شود.
- ❖ غذاها از دسترس حشرات و جوندگان دور نگهداری شود. بدین منظور غذاها باید در ظرف درب دار و دور از دسترس حیوانات و حشرات نگهداری شود چون حیوانات حامل میکروبهای بیماری زا هستند.

توصیه های تغذیه ای برای کودکان مبتلاء به کم وزنی، لاغری، کوتاه قدی

- ❖ افزایش دفعات و مدت زمان شیردهی در کودکان شیرخوار
- ❖ بررسی نوع غذاهای کمکی مورد استفاده، نحوه تهیه آنها، زمان و دفعات معمول ارائه آنها
- ❖ تشویق رفتارهای مناسب تغذیه ای مادر
- ❖ دادن غذاهای کمکی متناسب با سن کودک نیم تا ۱ ساعت پس از تغذیه با شیر مادر
- ❖ راهنمایی مادر در خصوص نحوه مقوی کردن و مغذی کردن غذای کودک
- ❖ اهمیت استفاده از غذاهای کم حجم و پر انرژی با استفاده از اصول مقوی کردن غذای کودک
- ❖ اضافه کردن کره، روغن، زرده تخم مرغ، گوشت و مرغ به غذای این کودکان
- ❖ استفاده از میان وعده هایی نظیر شیر برنج، پوره سیب زمینی، فرنی، کیک و شیر، نان و پنیر
- ❖ حمایت دیگر اعضای خانواده مخصوصاً پدر و مشارکت آنها در تغذیه کودک

توصیه های مفید به مادر برای کودکان کم اشتها



- ❖ در هنگام دادن غذا به کودک صبور باشید.
- ❖ هنگام غذا دادن به کودک با او صحبت کنید و او را به خوردن غذا تشویق نمایید.
- ❖ زمان خوردن غذا را با ابراز محبت برای کودک لذت بخش کنید.
- ❖ در زمانی که کودک با علاقه غذا میخورد او را تعریف و تمجید کنید.
- ❖ غذای کودک را رنگین و متنوع نمائید (تغییر در ترکیب غذاها، مزه، بافت، نحوه طبخ، تزئین غذاها به شکل حیوانات، گل، عروسک، استفاده از بشقابهای رنگین).
- ❖ در صورت امتناع کودک از یک غذا می توانید کمی طعم آن را با یک چاشنی مورد علاقه کودک تغییر داد و یا در فرصتی دیگر امتحان کنید.
- ❖ سفره غذای کودک را در محیطی تمیز، آرام، دوستانه، راحت، مطمئن و همراه با دیگران قرار دهید.
- ❖ انتظار نداشته باشید کودک خیلی تمیز و مرتب مطابق با خواسته شما غذا بخورد. ریخت و پاش غذا و پرت کردن غذا را می توان با ملایمت و به تدریج محدود کرد.
- ❖ در هنگام غذا دادن استفاده از موسیقی های کودکانه و یا بازی با کودک می تواند در بهبود اشتهای وی موثر باشد.
- ❖ داروهای مصرفی به هیچ وجه با شیر یا غذای کودک مخلوط و داده نشود.

راه های کنترل و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان ۲ تا ۵ سال



- ❖ مصرف روزانه صبحانه به عنوان مهمترین وعده غذایی
- ❖ مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند: میوه ، نان و پنیر،
- ❖ مصرف غذا به همراه خانواده
- ❖ خودداری از مجبور کردن کودک به خوردن و آشامیدن
- ❖ خودداری از دادن غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون
- ❖ خودداری از وادار کردن کودک به اتمام غذا
- ❖ ندادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودک
- ❖ محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب، با کالری بالا و شیرین
- ❖ محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پرکالری و پر چرب مانند سیب زمینی سرخ شده، چیپس، پفک، شکلات، کیک های خامه ای و شکلاتی، بستنی و...
- ❖ نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و یا آبمیوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه
- ❖ مصرف شیر و لبنیات کم چرب برای کودکان بزرگتر از دو سال
- ❖ محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز
- ❖ مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و شربت
- ❖ استفاده کافی روزانه از سبزی های تازه یا پخته و میوه تازه در برنامه غذایی کودک

- ❖ مصرف غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس دار (نان سنگک) ، بیسکوئیت سبوس دار ، خشکبار و میوه های خشک ، میوه ها و سبزی های خام (مثل هویج، کاهو ، کرفس، گل کلم)
- ❖ مصرف آجیل و مغزها به جای تنقلات بی ارزش (مثل پفک ، چیپس)
- ❖ محدود کردن غذا خوردن در خارج از منزل
- ❖ اصلاح عادات غذایی والدین