

تغذیه تکمیلی

تغذیه با شیر مادر به تنهایی تا پایان شش ماه اول تولد (۱۸۰ روزگی) نیازهای تغذیه ای شیرخوار را تامین می کند اما پس از ۶ ماهگی شیر مادر برای انرژی، پروتئین، روی، آهن و برخی از ویتامین های محلول در چربی و همچنین رشد و تکامل مطلوب کودک کافی نیست. منظور از تغذیه تکمیلی استفاده از مواد غذایی است که کامل کننده کمبودها و خلاهای تغذیه ای است که به دلیل ترکیبات شیر مادر و نیازهای تغذیه ای شیرخوار ایجاد می شود که از پایان ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی می باشد. دو سال اول زندگی دوران بسیار حیاتی برای رشد و تکامل کودکان است و بیشترین اختلال رشد، کمبود ریز مغذی ها و بیماری های شایع کودکان در این سن رخ میدهد پس تغذیه ی تکمیلی در این دوران بسیار اهمیت دارد.

۶ تا ۷ ماهگی

فرنی برنج: ابتدا شیر پاستوریزه پرچرب (یک لیوان ۱۲۰ سی سی) را با آرد برنج (۲ قاشق مرباخوری هر قاشق ۵ سی سی) مخلوط کرده و در حالی که روی شعله ی ملایم است به هم بزنید تا کم کم پخته شود. معمولا پس از به جوش آمدن ۵ دقیقه حرارت ملایم برای به قوام آمدن مناسب کافی است. فرنی برنج را می توان با ۲-۳ قاشق مرباخوری در روز شروع نمود و این میزان را به تدریج افزایش داد و یا با غلظت بیشتر استفاده کرد.

حریره ی بادام: بادام های خیس خورده (۵ عدد) را پوست گرفته و پودر کنید سپس پودر بادام همراه با آرد برنج (۲ قاشق مرباخوری هر قاشق ۵ سی سی) و شیر پاستوریزه پرچرب (۱۲۰ سی سی) را مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید هم بزنید تا به قوام مناسب برسد. حریره بادام را هم می توان با ۲-۳ قاشق مرباخوری در روز شروع نمود و این میزان را به تدریج افزایش داد و یا با غلظت بیشتر استفاده کرد.

پوره ی سبزیجات: سبزیجات پخته شده (سیب زمینی، هویج یا کدو حلواپی) را با کره ی پاستوریزه یا روغن مایع (۱ قاشق مرباخوری ۵ سی سی) مخلوط کنید تا نرم شود و کم کم به آن شیر پاستوریزه (۵ قاشق غذا خوری) اضافه کنید.

پوره میوه های کاملا رسیده و نرم (سیب، گلابی، هلو و موز) همچنین تخم مرغ کاملا پخته شده (شامل سفیده و زرده) نیز می توان برای شیرخوار استفاده کرد.

۷ تا ۸ ماهگی

ترکیبی از دو یا چند ماده ی غذایی را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم، آش و ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک به برنامه غذایی کودک اضافه شود

سوپ: ابتدا گوشت قرمز، مرغ یا ماهی خوب پخته شود سپس برنج (۱ قاشق غذا خوری) و حبوبات (مانند عدس، ماش و...) اضافه شود بعد از آن که برنج و حبوبات کمی پخته شد سبزیجات (مانند هویج، جعفری، کرفس، سیب زمینی و...) اضافه شود وقتی تمام مواد کاملا پخته شد جوانه ها، رشته فرنگی یا جو دو سر را داخل سوپ بریزید و در انتها بعد از برداشتن از روی حرارت روغن مایع یا کره (۱ قاشق مرباخوری یا ۵ سی سی) را داخل سوپ بریزید. برای بهتر شدن طعم غذا میتوانید از چند قطره آب لیموی تازه یا

نارنج استفاده کنید. به کودک هر روز ۳ وعده غذا داده شود تا ۲ میان وعده غذایی مانند پوره ی سبزیجات و پوره ی میوه ها بر اساس اشتهای شیرخوار به او داده شود.

۹ تا ۱۰ ماهگی

علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در ۸-۶ ماهگی میتوان از غذاهای انگشتی که شیرخوار بتواند با دست بگیرد مانند تکه های کوچک انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) که خوب پخته شده را به برنامه غذایی کودک اضافه کرد. پلو با حبوبات، کته یا گوشت و ماکارونی را میتوان به برنامه غذایی کودک گنجاند.

ماکارونی: ابتدا گوشت چرخ کرده را همراه پیاز و کمی آب روی حرارت گذاشته تا پخته شود سپس گوجه فرنگی و کره اضافه کنید و بگذارید کاملا گوشت پخته شود. بعد ماکارونی آبکش شده را همراه با گوشت بگذارید تا دم بکشد. برای بهتر شدن طعم ماکارونی میتوانید از سبزی های معطر و کره نیز استفاده کنید.

۱۰ تا ۱۱ ماهگی

سبزی پلو با انواع گوشت ها و آش حبوبات: ابتدا گوشت را با پیاز بپزید سپس برنج و یک قاشق مراباخوری کره اضافه کنید تا مثل کته پخته شود و هنگام دم گذاشتن شوید خرد شده اضافه کنید. هنگام دادن غذا به کودک یک قاشق کره اضافه کنید و همراه ماست پاستوریزه به کودک بدهید.

توصیه های ضروری در تغذیه تکمیلی کودکان زیر دو سال

۱- از خوردن شیر گاو، هر نوع آبمیوه (طبیعی و صنعتی)، عسل، آدامس، آبنبات و تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، انگور، گیلاس، آلبالو و... به دلیل احتمال خفگی و همچنین چای و دم کرده های گیاهی و لبنیات غیر پاستوریزه اجتناب کنید.

۲- مصرف نوشیدنی های شیرین موجب افزایش خطر اضافه وزن و چاقی شده و پوسیدگی دندان را در شیرخواران افزایش میدهد. بنابراین از دادن بی رویه چای شیرین و آبمیوه به کودک خودداری کنید.

۳- از غذا دادن به کودک در حالت خوابیده خودداری شود.

۴- توجه داشته باشید که بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف بین ۴ تا ۷ روز فاصله وجود داشته باشد.

۵- غلظت غذای کودک به مرور زمان می بایست بیشتر شود.

۶- تا یکسالگی در هر بار تغذیه شیر خوار با غذای کمکی اول شیر مادر بدهید.