

تغذیه تکمیلی

مؤلفین: عصمت عباسی

دکتر لیلا بهگزین

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان

سرشناسه : عباسی، عصمت
عنوان و نام پدیدآور : تغذیه تکمیلی/مولفین عصمت عباسی، لیلا بهگزین؛ زیر نظر ناهید جعفری؛ حسین دین محمدی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان، معاونت بهداشتی، گروه سلامت خانواده و تغذیه.
مشخصات نشر : زنجان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۳۸ ص.؛ مصور (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۰۴-۶-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان به انگلیسی: Complementary feeding.

موضوع : نوزاد — تغذیه

موضوع : غذای کودک

شناسه افزوده : بهگزین، لیلا، ۱۳۵۷ -

شناسه افزوده : جعفری، ناهید

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان. گروه سلامت خانواده و تغذیه

رده بندی کنگره : ۱۳۸۹: ۷۱۵/ع۱۶ RJ۲

رده بندی دیویی : ۶۴۹/۳

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۰۲۶۴۷

نام کتاب : تغذیه تکمیلی

مولفین : عصمت عباسی

دکتر لیلا بهگزین

زیر نظر : دکتر ناهید جعفری

دکتر حسین دین محمدی

طراحی و صفحه آرایی: الناز محمدی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: زنجان - چاپ کتیبه

نوبت چاپ : ۱۳۸۹

تیراز: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۰۴-۶-۴

فهرست

۱	 مقدمه
۲	 تغذیه با شیر مادر
۴	 اصول کلی تغذیه تکمیلی
۷	 نحوه شروع و ادامه غذاهای کمکی
۸	 نکات مهم در مورد غذا دادن به کودک
۹	 ترتیب شروع غذاهای کمکی
۱۱	 غذاهای ممنوع تا یکسالگی
۱۳	 دستور تهیه چند نوع غذای کمکی
۱۹	 به خاطر بسپارید
۲۰	 مقوی و مغذی سازی غذای کودک
۲۳	 رفتارهای تغذیه ای کودک
۲۷	 منحنی رشد کودک



مقدمه

برای تامین رشد و تکامل مطلوب، توجه به نیازهای غذایی کودک و مراقبت کافی از او در این دوران از اهمیت ویژه برخوردار است. نیازهای غذایی کودک با توجه به سن او تغییر می‌کند. در ۶ ماه اول زندگی شیرمادر به تنهایی برای تامین نیازهای غذایی شیرخوار کافی است. پس از آن کودک به غذای کمکی نیاز دارد. چگونگی شروع تغذیه تکمیلی در این دوران و افزودن مواد غذایی مختلف به برنامه غذایی کودک اگر چه ممکن است ساده بنظر آید ولی نیاز به دقت، صرف وقت و توجه کامل دارد. به همین دلیل آگاهی در مورد اصول تغذیه کودک و نحوه تهیه غذاهای متنوع و مقوی که نیاز کودک را با توجه به رشد او تامین کند، بسیار مهم است. این کتاب با هدف آموزش کاربردی تغذیه تکمیلی تدوین شده است و به زبانی ساده روش تهیه چند نوع غذای کمکی متداول را ارائه می‌دهد..



تغذیه با شیر مادر

همانگونه که می دانید شیر مادر از لحظه تولد تا پایان ماه ششم زندگی نیازهای غذایی شیر خوار را تامین می کند و کودک به جز قطره $A + D$ یا مولتی ویتامین نیاز به هیچ ماده غذایی دیگر (حتی آب و آب قند) ندارد بعد از پایان ماه ششم (پایان ۸۰ روزگی) نیاز غذایی کودک تنها با خوردن شیر مادر تامین نمی شود و باید علاوه بر شیر مادر به کودک غذای کمکی نیز داده شود. این مرحله شروع جدیدی در زندگی کودک است، که دوران تغذیه تکمیلی نامیده می شود.

در این دوران و

کودک به تدریج خوردن غذاهای جامد و نیمه جامد را یاد می گیرد.

عادات غذایی او شکل می گیرد.

کم کم عادت می کند که بعد از یک سالگی همراه خانواده سر سفره غذا بخورد.

این مرحله با هدف آموزش کارایی تغذیه تکمیلی تهیه شده است تا رانندگی شما مادر عزیز برای تامین نیازهای غذایی و رشد مناسب کودکان باشد.

