

۹۹/۲/۱۱

تغذیه تکمیلی در شیرخواران کمتر از یک سال

دکتر رامین ایرانپور
متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان
عضو هیات علمی دانشکده پزشکی اصفهان



انتشارات سمند
SAMAND
publications

۱۳۹۸

سرشناسه : ایرانیور، رامین
 عنوان و نام پدیدآور: تغذیه تکمیلی در شیرخواران کمتر از یک سال / رامین ایرانیور.
 مشخصات نشر : اصفهان: انتشارات سمند، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۲ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۶۹-۶-۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : نوزاد - تغذیه
 موضوع : Infants - Nutrition
 موضوع : غذای کودک
 موضوع : Baby foods
 موضوع : دستورالعمل‌های آشپزی
 موضوع : Formulas, recepies, etc.
 موضوع : کودکان - تغذیه
 موضوع : Children - Nutrition
 رده بندی کنگره : RJ۲۱۶
 رده بندی دیوبند : ۶۱۳/۲۰۸۳۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۷۲۳۸۳۹

تغذیه تکمیلی در شیرخواران کمتر از یک سال

نویسنده: دکتر رامین ایرانیور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۲۶۹-۶-۴

وبت چاپ: اول
 تاریخ چاپ: پاییز ۹۸
 نقش
 ناشر: انتشارات سمند

قطع: وزیری
 تعداد صفحات: ۱۱۸
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 صفحه آرا: نسرين مهراندیش
 قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان



انتشارات سمند
SAMAND
publications

آدرس ناشر:

اصفهان، سپاهان‌شهر، بلوار غدیر،

مجمع اداری عقیق ۵، طبقه دوم، شماره ۱۰ E

تلفن: ۰۳۱-۳۵۶۱۵۲۰۰

تمابر: ۰۳۱-۳۶۵۱۲۸۱۰

کلیه حقوق برای انتشارات سمند محفوظ است.

فهرست

۳	 خصوصیات غذای کمکی مناسب
۴	 نکات اساسی در تهیه و نگهداری غذای کمکی
۵	 اصول تغذیه تکمیلی
۱۲	 نکات مهم عملی در تغذیه تکمیلی شیرخوار
۱۳	 به هیچ عنوان غذا را زودتر از پایان ۶ ماهگی شروع نکنید
۱۴	 نحوه شروع و ادامه غذای کمکی
۱۸	 نکات مهم در مورد غذاهای کمکی تجاری

فصل اول

نکات مهم در تهیه غذای کمکی

۲۳	 هفته اول ماه هفتم
۲۴	 طرز تهیه برنی
۲۶	 طرز تهیه حریره بادام
۲۸	 طرز تهیه شربت بادام
۲۹	 هفته دوم ماه هفتم
۳۰	 طرز تهیه سوپ
۳۱	 هفته سوم ماه هفتم
۳۲	 طرز تهیه پوره سیب زمینی
۳۳	 هفته چهارم ماه هفتم
۳۴	 دستور پخت یک نمونه سوپ در هفته چهارم
۳۵	 طرز تهیه سوپ سبزی
۳۵	 طرز تهیه پوره گوشت

فصل دوم

برنامه تغذیه در ماه هفتم

۳۹	 دو هفته اول ماه هشتم
۴۲	 برنامه غذایی شیرخوار در دو هفته اول ماه هشتم
۴۲	 طرز تهیه پوره کدوخلوایی
۴۳	 طرز تهیه پوره نخودفرنگی
۴۳	 طرز تهیه پوره مخلوط سبزیجات
۴۴	 سوپ نخود فرنگی
۴۵	 حلیم گوشت و برنج
۴۶	 یم گندم
۴۷	 سبزی پخته (اشکنه)
۴۸	 دو هفته دوم ماه هشتم
۴۹	 تهیه پوره سبزیجات
۵۰	 نوعی پوره سبزی درختی
۵۰	 نوعی پوره پخته
۵۱	 پوره گوشت و انبه
۵۱	 پوره گوشت و مور
۵۱	 پوره گوشت و کدوخلوایی
۵۲	 سوپ بلغور جو یا گندم
۵۳	 سوپ جو
۵۴	 سوپ ماش
۵۵	 آش ماش و عدس
۵۶	 برنامه غذایی شیرخوار در دو هفته آخر ماه هشتم
۵۶	 نکات مهم در مورد جوانه غلات و حبوبات
۵۷	 طرز تهیه جوانه ها
۵۸	 زمان لازم برای تهیه جوانه ها
۵۹	 طریقه مصرف و نگهداری جوانه ها

فصل سوم

برنامه تغذیه در ماه هشتم

فهرست

۶۳	ماه نهم
۶۵	برنامه غذایی شیرخوار در اواخر ماه نهم
۶۶	سوپ رشته فرنگی
۶۷	سوپ عدس
۶۸	سوپ گوشت و سبزیجات
۶۹	آش گندم، عدس و لوبیا
۷۰	آش حبوبات
۷۰	آش لوبیا سفید و ذرت
۷۱	آش جو
۷۲	آش گندم و آش جو
۷۳	آش ماس
۷۴	آش ماهی
۷۵	حلیم گندم و لوبیا

۷۹	ماه دهم
۸۱	برنامه غذایی شیرخوار در ماه دهم
۸۲	آش لپه یا نخود
۸۲	آش ماست
۸۳	سوپ قارچ و ذرت
۸۴	کته ماهیچه
۸۵	کته شوید با مرغ
۸۵	کته گوشت و لوبیاسبز (لوبیاپلو)
۸۶	کته با کباب تابه ای
۸۷	کته گوجه فرنگی با قلقلی (استانبولی پلو)
۸۷	سبزی پلو با ماهی
۸۸	ماکارونی
۸۹	کوکوی سبزی

فصل پنجم

برنامه تغذیه در ماه دهم

فصل ششم

برنامه تغذیه در ماه یازدهم و دوازدهم

۹۳	ماه یازدهم و دوازدهم
۹۵	شوید باقلپلو با گوشت
۹۶	هویج پلو
۹۷	عدس پلو با خرما
۹۸	لوبیا چشم بلبلی پلو
۹۹	کلم پلو
۱۰۰	ته چین مرغ
۱۱۱	انواع خوراک ها
۱۱۱	مراک ساکارونی
۱۱۲	خوراک جگر
۱۱۳	خوراک زرد
۱۱۴	خوراک لوب چیتی
۱۱۵	خوراک گوشت و نخا سبز
۱۱۶	کتلت
۱۱۷	کوکوی سیب زمینی
۱۱۸	کوکوی کدوسبز (کدوی خوراک)
۱۱۹	سالاد الویه
۱۲۰	راه کارهای افزایش انرژی و مواد مغذی غذا
۱۲۰	برنامه غذایی شیرخوار در ماه یازدهم و دوازدهم

پیشگفتار

سلامت و تکامل کودکان در همه مراحل زندگی بر پایه تغذیه صحیح استوار است. تغذیه نامناسب در دوران کودکی منشاء بسیاری از بیماری‌ها در بزرگسالی است. زیربنای تغذیه مناسب و عادات‌های صحیح غذایی در سال اول شکل می‌گیرد.

از همین روی آموزش عادات صحیح غذایی به کودکان، زمینه رشد و تکامل جسمی و ذهنی مطلوب آن‌ها را فراهم می‌آورد. برنامه غذایی که در این کتاب ملاحظه می‌کنید، غذاهای مفید و متعادلی است که از هر جهت با شرایط و عادات موجود در ایران هماهنگ بوده و زمینه رشد مطلوب و عادات صحیح غذایی را برای کودکان فراهم می‌نماید. به‌طور قطع نظرات و پیشنهادات همکاران و والدین می‌تواند در ارتقاء این برنامه غذایی در سالیان بعد بسیار کمک کنند، با تشکر.

دکتر رامین ایران‌زاد
متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان