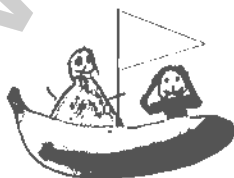


به نام خدا



گام به گام در تغذیه کودک (از تولد تا یک سالگی)

محمد طاهری (کارشناس تغذیه)

زیر نظر دکتر احمد رضا درستی مطلق

(رئیس دانشکده و انستیتو تحقیقات تغذیه کشور)

سرشناسنامه : طاهری، محمد
 عنوان و پدیدآور : گام به گام در تغذیه کودک / نویسنده محمد طاهری.
 مشخصات نشر : تهران سیمای فرهنگ ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری : ۳۲ ص. : جدول.
 شابک : ۹۶۴-۸۹۶۰-۱۳-۵
 یادداشت : فیفا
 موضوع : کودکان تغذیه.
 رده بندی کنگره : RJ۲۰۶/ط۲۵۲
 رده بندی دیویی : ۶۴۹/۳
 شماره کتابخانه ملی : ۲۴۰۰۲-۸۵ م



نام کتاب: گام به گام در تغذیه کودک
 (از نولد تایک سـالـمـی)
 ناشر: انتشارات سیمای فرهنگ
 نویسنده: محمد طاهری (کارشناس تغذیه)
 زیر نظر دکتر احمد رضا درستی مطلق (رئیس دانشکده و انسیتیو تحقیقات تغذیه کشور)
 چاپ اول: بهار ۱۳۸۶
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۰-۱۳-۵
 چاپ: پنج رنگ
 تیراژ: ۳۲۰۰ نسخه
 شابک: ۹۶۴-۸۹۶۰-۱۳-۵
 صفحه آرای: احمد مقدسی



فهرست

- ۶ مقدمه:
- ۱۱ ○ تغذیه با شیر مادر:
- ۱۱ ○ نشانه‌های کفایت شیر مادر:
- ۱۲ ○ دستورالعمل کشوری تجویز ویتامین آ و د:
- ۱۳ ○ تغذیه ۶ تا ۱۲ ماهگی:
- ۱۴ ○ بهترین سن:
- ۱۵ ○ مناسب‌ترین غذا:
- ۱۷ ○ نکاتی که باید در تهیه غذای کودک رعایت شود:
- ۱۸ ○ اصول تغذیه تکمیلی:
- ۱۹ ○ مصرف آب (جوشانده سرد شده):
- ۱۹ ○ نحوه شروع تغذیه تکمیلی:
- ۲۰ ○ هفته اول ماه هفتم:
- ۲۰ ○ طرز تهیه فرنی:
- ۲۱ ○ برنامه غذایی هفته اول ماه هفتم:
- ۲۲ ○ هفته دوم ماه هفتم:
- ۲۲ ○ طرز تهیه حریره بادام (فرنی بادام) پوره بادام:
- ۲۳ ○ برنامه غذایی هفته دوم ماه هفتم:
- ۲۴ ○ هفته سوم ماه هفتم:
- ۲۴ ○ طرز تهیه سوپ سبزیجات:
- ۲۵ ○ برنامه غذایی هفته سوم ماه هفتم:
- ۲۶ ○ هفته چهارم ماه هفتم:
- ۲۶ ○ برنامه غذایی هفته چهارم ماه هفتم:
- ۲۶ ○ هفته اول و دوم ماه هشتم:
- ۲۷ ○ برنامه غذایی هفته اول ماه هشتم:
- ۲۸ ○ برنامه غذایی هفته دوم ماه هشتم:
- ۲۹ ○ هفته سوم و چهارم ماه هشتم:
- ۲۹ ○ طرز تهیه پوره سیب زمینی و هویج:

- برنامه غذایی هفته سوم ماه هشتم: _____ ۳۰
- برنامه غذایی هفته چهارم ماه هشتم: _____ ۳۱
- هفته اول و دوم ماه نهم: _____ ۳۲
- برنامه غذایی هفته اول ماه نهم: _____ ۳۳
- برنامه غذایی هفته دوم ماه نهم: _____ ۳۴
- هفته سوم و چهارم ماه نهم: _____ ۳۵
- برنامه غذایی هفته سوم ماه نهم: _____ ۳۵
- برنامه غذایی هفته چهارم ماه نهم: _____ ۳۷
- هفته اول ماه دهم: _____ ۳۸
- برنامه غذایی هفته اول ماه دهم: _____ ۳۹
- هفته دوم ماه دهم: _____ ۴۰
- برنامه غذایی هفته دوم ماه دهم: _____ ۴۰
- هفته‌های سوم و چهارم ماه دهم: _____ ۴۲
- طرز تهیه کته نرم: _____ ۴۲
- برنامه غذایی هفته سوم ماه دهم: _____ ۴۳
- برنامه غذایی هفته چهارم ماه دهم: _____ ۴۴
- ماه یازدهم و دوازدهم: _____ ۴۶
- غذاهایی که برای کودک زیر یک سال ممنوع است: _____ ۴۷

مقدمه

بشر در طول تاریخ حضورش در عرصه زمین، دوران پرفراز و نشیبی را پشت سر نهاده است. روزگاری در جنگل و صحرا به دنبال شکار بوده تا معاش خود را تامین کند، و دوران دیگری با کاشت و داشت و برداشت محصولات کشاورزی سعی در تولید غذای کافی و مناسب برای خود داشته است. شاید در دورانی که غذا در حد تکافو و یا به مقدار دلخواه در اختیار انسان‌ها نبود.

کسی توجه چندانی به تغذیه مناسب افراد انسانی اعم از کودک، بزرگ و کهنسال نداشت و تمام کوشش افراد به تامین حداقل نیاز غذایی منحصر می شد. امروزه به یمن پیشرفت دانش کشاورزی و تغذیه و بهداشت و دیگر علوم، اغلب مردم در همه جوامع انسانی غذای کافی و گاه نیز حداقل غذای مورد نیازشان را در اختیار دارند و بنابراین توجه عموم به مصرف مناسب و بجای غذا در جهت تامین و ارتقای سلامت جلب شده است.

تغذیه مناسب در دوران نوزادی و شیرخوارگی، نقش فوق العاده‌ای در تامین سلامت تمام دوران عمر هر فرد دارد. تا شش ماهگی که شیرخوار تنها از شیر مادر تغذیه می نماید، آمار سوء تغذیه و بیماری‌ها بسیار کم است و تنها از آغاز شروع غذای کمکی است که برخی کودکان علائم و عوارض سوء تغذیه کمبود و یا اضافه دریافت مواد غذایی را نشان می‌دهند.

دستگاه گوارش کودک در ماههای اول تولد (که حداقل تا یکسالگی به طول می انجامد) در حال نمو بوده قدرت دریافت نابه هنگام و اضافی مواد غذایی را ندارد. شروع نامناسب غذای کمکی گاه موجب ورود برخی ملکول‌های هضم نشده غذاها به جریان خون کودک می شود که زمینه را برای ایجاد آلرژی غذایی در تمام عمر او فراهم می سازد. مصرف غذای پرانرژی و بیش از نیاز، چاقی زودرس و طولانی مدتی را برای کودک دلبد به ارمغان می آورد. مصرف غذای حاوی نمک در این دوران نیز منجر به افزایش احتمال بیماری های قلبی - عروقی و از جمله پرفشاری خون می گردد. دیگر ناراحتی های گوارشی و همچنین برخی بیماری های تنفسی و دیگر بیماری ها نیز از جمله گرفتاری هایی هستند که گریبانگیر کودکان بی گناهی می شوند که غذای نامناسب در زمان نامربوط به آنها خورانده شده است.

شروع تغذیه با شیر مادر بعنوان بهترین روش تغذیه شناخته شده و اغلب توسط مادران بخوبی رعایت می گردد. ولی آنچه همواره موجب نگرانی مادران (بویژه در اولین نوزاد)

نگرانی مادران (بویژه در اولین نوزاد) را فراهم می سازد، مقدار، نوع و زمان دادن غذای کمکی به نوزاد است. گرچه امروزه همگان و بالاخص مادران می دانند که از ۶ ماهگی (جز در موارد نادر و با نظر متخصص) لازمست غذای کمکی آغاز شده و برای شروع نیز استفاده از غلات مناسب است، ولی زمان دقیق و مقدار مصرف مواد غذایی و حتی طرز تهیه غذای مورد نیاز کودک از جمله نکاتی است که همواره مورد مذاقه و سوال است.

کتاب حاضر ضمن توجه به نکات مهم تغذیه ای - بهداشتی و با عنایت به نیاز جدی به ارائه مطالب کاربردی برای مادران ارجمند، توسط نویسندگان تدارک و به زیور طبع آراسته شده تا پاسخی به این خواسته عمومی باشد. در به ثمر نشستن این گام ارزشمند، موسسه انتشاراتی سیمای فرهنگ همکاری و تلاش قابل تقدیری داشته اند که نویسندگان مراتب تشکر خود را به حضور این عزیزان اعلام می دارند. از خوانندگان دانشمند نیز تقاضا می شود نقطه نظرات گرانبهای خویش را به نویسندگان منتقل سازند تا در ویرایش های بعدی سعی در رفع نواقص شود و کاستی ها را به دیده اغماض نگریسته و به لطف و بزرگواری خویش از آنها در گذرند. امید که این تلاش به درگاه باری مقبول افتد.

احمد رضا درستی

ریس انستیتو و دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی

محمد طاهری ریکنده

کارشناس تغذیه دانشگاه تهران

بنام خداوند جان و خرد

تغذیه ی خوب یعنی استفاده از غذای لازم سالم. تهیه ی این غذای خوب یک هنر است؛ هنری آمیخته با تجربه و دانش و اگر برای فرزند باشد، با عشق نیز همراه می شود. لذا باید این دانش و تجربه را به دست آورد تا حق این عشق ضایع نشود.

در طول ۴۲ سالی که من افتخار خدمت به نوباوگان این سرزمین را داشته ام، همواره شاهد شور و شوق مادرانی بوده ام که بی صبرانه انتظار می کشیدند زودتر مجوز استفاده از غذاهای مکمل برای شیرخوارشان داده شود تا برای فرزند دلبندشان عاشقانه غذا بپزند و مانند پرنده ای که جوجه اش را خوراک می دهد، در دهانش غذا بگذارند؛ انگار شیردادن تنها این احساسشان را اقصاع نمی کرد و چه بسا خودسرانه یا به اشاری دیگران، زودتر و بی برنامه و بی موقع، غذایی نامناسب به شیرخوار خرد ماهشان می دادند و گاه با مشکلات و عدم تحمل هایی همراه می شد که رفع آن به درازا می کشید و گاهی نیز در روند رشد و تکامل طبیعی شیرخوار اختلالی را نیز موجب می شد.

هم چنین به خاطر می آورم در سالهای آغازین طبابت، توصیه ی منابع معتبر غربی برای شروع تغذیه ی مکمل شیرخواران با آن چه امروزه شاهد یم بسیار متفاوت بود؛ مثلاً در سال ۱۳۴۴ (۱۹۶۶ م) برای شروع تغذیه ی تکمیلی شیرخواران از ۲ یا ۲ ماهگی، آب میوه و آن هم آب پرتقال توصیه می شد که در کتاب های اطفال آن زمان (نلسون اسلوبادی...) می دیدیم؛ حال آن که امروزه آب میوه را ۷-۸ هفته بعد از ۶ ماهگی می دهیم و مرکبات هم تا قبل از ۱ سالگی توصیه نمی شود.

این روند توصیه ی تغذیه را عیناً و عملاً در بیشتر کشورهای که سفر کرده ام یا در منابع مطالعاتی پزشکی اطفال، با اندک اختلافات از نظر زمان شروع و محتوا، به طور یکسان و هم آهنگ شاهد بوده ایم و این نیست مگر به خاطر تجارب ارزشمند مراکز معتبر علمی جهان که در سایه ی گسترش ارتباطات فراگیر جهانی، در دسترس همه ی پزشکان جهان قرار می گیرد و همگان از آن برخوردار می شویم.

کنفرانس های علمی متعدد که دانشگاه های علوم پزشکی برگزار می کنند و آخرین یافته های پزشکی جهان در آن ها نقد و بررسی می شود و شرکت همه ی پزشکان و کارشناسان، به لطف برنامه های بازآموزی - که آنان را به حضور و فراگیری یافته های جدید پزشکی ملزم می کند - تنویر ذهن همکاران خدمت گزارمان را باعث شده و دانش پزشکی آنان را به دانش پایه ی روز نزدیک تر گردانیده است. به علاوه، مراکز بهداشتی دولتی -

که تحت مدیریت دانشگاه های علوم پزشکی در خدمت مردم اند- این دانسته های نوین را کم و بیش (و نه چندان ایده ال) در خدمت طبقات متوسط جامعه به کار می گیرند . در این میان، سهم بهداشت و مراقبت شیرخواران در قسمت واکسیناسیون و تغذیه چشم گیر بوده است. به ویژه کارت های مراقبت رشد که برنامه ی واکسیناسیون و منحنی های رشد قد/وزن/دورسر و برنامه مصور رنگی تغذیه را در بردارند و نشأت گرفته از توصیه های سازمان Unicef است، کمک زیادی در آموزش و راهنمایی مادران داشته است. سازمان Unicef در دهه ی ۹۰ قرن پیشین میلادی، واکسیناسیون، مانیتور کردن وزن / قد / دور سر کودکان و برنامه های تغذیه ی مدون را جزء مولفه های بهبود سلامت کودکان قرار داد . این برنامه- که به برنامه ی تغذیه ی کشوری مشهور است- فرم بومی و منطقه ای شده ی همین برنامه Unicef است و با اختلاف سلیقه هایی قابل اغماض، در اغلب نقاط جهان یکسان اجرا می شود.

کتاب حاضر حاصل تلاش همکاران رشته ی تغذیه است و با پذیرفتن بعضی از اختلاف سلیقه های کوچک، در قالب همین برنامه جهانی Unicef است که با دو ویژگی مهم، در کار تغذیه شیرخواران کار ساز و مشکل گشا تواند بود:

نخست اختصار که در حدود ۴۰ صفحه بیشتر نیست و هر مادر کم حوصله نیز توان تحمل آن را خواهد داشت.

دیگر سادگی و روانی نگارش که به زبان متعارف و قابل درک و استنباط همه ی مادران در همه ی سطوح تربیتی و تحصیلی نگاشته شده است. من آرزو می کنم هر روز شاهد انتشار تالیف یا ترجمه جدیدی در دنیای پزشکی اطفال باشیم که بی شک رضایت خالق و خلق را به همراه خواهد داشت.

دکتر منوچهر مهدوی

متخصص بهداشت تغذیه و بیماریهای کودکان و نوزادان