

تغذیه تکمیلی کودکان و طرز تهیه آن ها

مؤلف:

حسن آلبوکرمی

دکتری تخصصی (Ph.d) تغذیه، گرایش

میکروبیولوژی مواد غذایی

و عضو انجمن تغذیه ایران (تا)

سرشناسه	آلبوکرمی، حسن، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه تکمیلی کودکان و طرز تهیه آنها / مولف حسن آلبوکرمی؛ [برای] دانشکده علوم پزشکی / خدمات بهداشتی درمانی [آبادان].
مشخصات نشر	شادگان: نشر شوپکی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۶۷ ص.: مصورا / رنگی.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۴۹-۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	نوزاد — تغذیه
موضوع	Infants — Nutrition
موضوع	خوراک نوزادان شیرخوار
موضوع	Infant formulas
شناسه افزوده	دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آبادان
شناسه افزوده	Abadan university of medical sciences
رده بندی کنگره	RJ۲۱۶
رده بندی دیویی	۶۱۴/۲۰۸۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۴۶۹۷۲

تغذیه تکمیلی کودکان و طرز تهیه آن ها

تألیف: حسن آلبوکرمی

ناشر: انتشارات شوپکی

چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۹ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحات: ۱۶۷

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۴۹-۸-۶

طراح جلد: مصطفی شویچی

صفحه آرای: مجید نعیم‌ماوی

حق چاپ برای مولف محفوظ است

آدرس: خوزستان، شادگان، خیابان شهید مطهری غربی بعد از زیرگذر پل ولایت
ابتدای بلوار شهدای خنفره / تلفن تماس: ۰۹۳۶۸۹۹۳۶۹۱



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۴
مقدمه.....	۱۶
شروع غذاهای کمکی.....	۲۰
ادامه دادن تغذیه با شیر مادر.....	۲۰
به کودک خود فرصت دهید.....	۲۰
اجتناب از عسل و شیر گاو.....	۲۱
زمان اتمام غذا.....	۲۱
صبور باشید و اخم نکنید.....	۲۱
اجازه کثیف کاری دهید.....	۲۲
در دسترس گذاشتن خوراکی های نرم و قابل جویدن.....	۲۲
پرسش و پاسخ مادرشیرده با دکتر.....	۲۴
تمام راز و رمزهای تغذیه شیرخواران.....	۲۸
چند وعده غذا کافی است؟.....	۲۹
از پایان شش ماهگی تا پایان هفت ماهگی.....	۳۰
مقوی و مغذی سازی غذای کودک.....	۳۱
چگونه می توان غذای کودک را مقوی کرد؟.....	۳۱
روشهای ساده و ارزان برای مقوی و مغذی کردن غذای کودک.....	۳۴

- ۳۴ طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات
- ۳۵ مقوی و مغذی کردن غذای کودک
- اضافه کردن موادی که فقط انرژی غذای کودک را بیشتر می کند (مقوی کردن)
- ۳۵ اضافه کردن مواد غذایی که ویتامین و املاح غذای کودک را بیشتر می کند (مغذی کردن)
- ۳۸ روش تهیه بودر جوانه غلات و حبوبات
- ۳۹ روش تهیه آرد و مخلوط غلات و حبوبات تفت داده
- ۴۰ روش تهیه عصا اسهوان
- ۴۱ یک نمونه از برنامه غذایی شیرخوار در ماه هفتم زندگی
- ۴۲ هفته اول ماه هفتم
- ۴۳ هفته اول
- ۴۴ فرنی آرد برنج و بعد حریره بادام
- ۴۵ تا قبل از یک سالگی نباید از این خوراکی ها به رنده دید
- ۴۶ هفته دوم ماه هفتم
- ۴۶ طرز تهیه حریره بادام
- ۴۷ هفته دوم
- ۴۷ برنامه قبلی + سوپ گوشت
- ۴۸ هفته سوم ماه هفتم
- ۴۸ طرز تهیه شیربرنج
- ۴۸ هفته سوم

۴۸	برنامه قبلی + پوره انواع سبزی‌ها
۴۹	هفته چهارم ماه هفتم
۴۹	طرز تهیه پوره سیب زمینی
۴۹	هفته چهارم
۴۹	برنامه قبلی همراه با تنوع در تهیه سوپ
۵۱	هفته اول ماه هشتم
۵۱	طرز تهیه رزق تخم مرغ
۵۱	هفته اول
۵۲	هفته دوم ماه هشتم
۵۲	طرز تهیه سوپ نخود فرنگی
۵۵	هفته سوم ماه هشتم
۵۵	هفته چهارم ماه هشتم
۵۵	طرز تهیه سوپ ماش
۵۶	هفته دوم به بعد
۵۷	ماه نهم و دهم
۵۸	طرز تهیه حلیم
۵۹	ماه‌های نهم و دهم
۶۰	غذاهای انگشتی یادتان نرود
۶۲	ماه یازدهم و دوازدهم
۶۳	طرز تهیه ماکارونی
۶۴	طرز تهیه آش حبوبات

۶۶	طرز تهیه عدسی
۶۶	ماه‌های یازدهم و دوازدهم
۶۸	نکات طلایی
۷۰	طرز تهیه انواع تغذیه تکمیلی کودکان
۷۰	فرنی‌ها
۷۰	فرنی یا حریره بادام : (پایان ۴ ماهگی)
۷۲	فرنی تخم‌ماهی : (۸ ماهگی)
۷۳	سوپ مرغ و سبزیجات ۱ : (پایان ۴ ماهگی)
۷۴	سوپ سبزیجات ۲ : (پایان ۴ ماهگی)
۷۵	سوپ رشته فرنگی (۸ ماهگی)
۷۷	سوپ رشته فرنگی با شیر: (نیمه ماهگی)
۷۷	سوپ نخود فرنگی (از پایان ۸ ماهگی)
۷۸	سوپ سرماخوردگی: (۸ ماهگی)
۷۹	سوپ تقویت شده ی نی نی: (۸ ماهگی)
۷۹	سوپ شنبلیله (اشکنه) (۸ ماهگی)
۸۰	سوپ گوجه فرنگی ۱: (۹ ماهگی)
۸۱	سوپ گوجه فرنگی ۲: (۹ ماهگی)
۸۱	سوپ کدو حلوائی: (۴ ماهگی)
۸۲	سوپ ساده نی نی: (۶ ماهگی)
۸۳	سوپ خونساز: (۹ ماهگی)
۸۴	سوپ سفت کننده ی شکم ۱: (۱ سال به بالا):

- ۸۴ سوپ سفت کننده شکم ۲
- ۸۵ آش ها
- ۸۵ آش دندونی نی نی
- ۸۶ آش ماش کودک: (۸ ماهگی)
- ۸۷ آش حبوبات: (۹ ماهگی)
- ۸۸ آش شوربا (۸ ماهگی)
- ۸۹ دسر ها
- ۸۹ ماست میوه ای: (۸ ماهگی)
- ۹۰ میان وعده مقوی: (پایان ۸ ماهگی)
- ۹۱ موزلی برای نی نی های زیر یکسال: (۷ ماهگی)
- ۹۲ حلوائی نی نی: (۸ ماهگی)
- ۹۳ معجون سرلاکی: (۸ ماهگی)
- ۹۴ حریره ی خرما
- ۹۴ تخم مرغ و املیت
- ۹۴ املیت نی نی: (۸ ماهگی)
- ۹۵ املیت سبزیجات: (۸ ماهگی)
- ۹۵ دانستنی های تخم مرغ
- ۹۶ طرز تهیه آرد برنج خانگی
- ۹۷ طرز تهیه جوانه غلات: (۸ ماهگی)
- ۹۸ پلو ها
- ۹۸ کته با ماهیچه: (از ابتدای ۹ ماهگی)

- ۹۸ کته شوید با مرغ: (از ابتدای ۹ ماهگی)
- ۹۹ کته گوشت ولوبیا سبز (لوبیا پلو)
- ۱۰۰ کته ماست کم چرب نی نی
- ۱۰۰ عدس پلو با آب ماهیچه
- ۱۰۱ سبزی پلو ماهی با سالاد شیرازی: (۹ ماهگی)
- ۱۰۲ لوبیا پلوی نی نی: (۸ ماهگی)
- ۱۰۳ شوید پله برای کوچولوها: (۸ ماهگی)
- ۱۰۳ کدو پلو: (۸ ماهگی)
- ۱۰۵ کلم پلو: (۸ ماهگی)
- ۱۰۶ لوبیا چشم بلبلی پلو: (۸ ماهگی)
- ۱۰۷ هویج پلو: (۸ ماهگی)
- ۱۰۷ ماکارونی برای نی نی: (۱ سالگی)
- ۱۰۸ حلیم و عدسی ها
- ۱۰۸ حلیم برای نی نی
- ۱۰۹ حلیم گندم
- ۱۱۰ حلیم گوشت و ذرت
- ۱۱۰ عدسی برای نی نی
- ۱۱۱ نوع دیگر عدسی با شیر و کره: (۱ سالگی)
- ۱۱۲ حلیم گوشت و لوبیا سفید یا حلیم گوشت و ماش
- ۱۱۲ خوراک ها
- ۱۱۲ خوراک مرغ: (۸ ماهگی)

- ۱۱۳..... خوراک گل کلم: (۸ ماهگی)
- ۱۱۴..... خوراک لوبیا سبز: (۸ ماهگی)
- ۱۱۵..... پوره سیب زمینی: (۷ ماهگی)
- ۱۱۵..... پوره ی هویج و سیب زمینی
- ۱۱۶..... پوره کدو و سیب
- ۱۱۷..... نوع دیگر دسر ها و کرمها
- ۱۱۷..... کرم سیب. (۶ ماهگی)
- ۱۱۸..... کرم ذرت: (۷ ماهگی)
- ۱۱۹..... کرم خرما: (۸ ماهگی)
- ۱۱۹..... دسر مقوی و ساده ۱ (۱۴ ماسه)
- ۱۲۰..... دسر مقوی و ساده ۲
- ۱۲۱..... دسر خوشمزه: (۱ سالگی)
- ۱۲۱..... میان وعده ی مقوی زمستانی: (۸ ماهگی)
- ۱۲۲..... دسر نان تست تخم مرغی: (۹ ماهگی)
- ۱۲۳..... انواع کته ها و پلوه ها: (از آغاز ۱۱ ماهگی به بعد) کته با ماهیچه
- ۱۲۳..... کته شوید با مرغ یا ماهیچه
- ۱۲۴..... کته گوشت و لوبیا سبز: (لوبیا پلو)
- ۱۲۴..... کته گوجه فرنگی با قلقلی: (استانبولی پلو)
- ۱۲۵..... شوید باقلا پلو با گوشت
- ۱۲۶..... سبزی پلو با ماهی
- ۱۲۷..... ته چین مرغ:

- ۱۲۸..... سوپ سبزیجات ۳: (پایان ۴ ماهگی).....
- ۱۲۸..... سوپ سبزیجات ۴: (۵ ماهگی).....
- ۱۲۹..... سوپ ساده نی نی : (۶ ماهگی).....
- ۱۳۴..... گوشت قلقلی: (۱۱ ماهگی).....
- ۱۳۴..... خوراک ماهی: (۹ ماهگی).....
- ۱۳۵..... بشقاب سبزیجات نی نی: (۸ ماهگی).....
- ۱۳۶..... سبزیجات رشته.....
- ۱۳۷..... نان و سیب ساده.....
- ۱۳۸..... طرز تهیه مرغ انداخته سونخاری: (۱ سالگی).....
- ۱۳۹..... طرز تهیه سس مخصوص.....
- ۱۳۹..... کیک مرغ : (۸ ماهگی به بالا).....
- ۱۴۱..... جوجه چینی : (۱ سال به بالا).....
- ۱۴۳..... ناگت مرغ : (۱ سال به بالا).....
- ۱۴۴..... کرب یا دست پیچ : (۱ سالگی به بعد).....
- ۱۴۵..... آشنایی با میوه ها و سبزیها.....
- ۱۴۹..... برای دادن زرده تخم مرغ به بچه ها روش های زیر را امتحان کنید.....
- ۱۵۴..... توصیه های کلی.....
- ۱۵۶..... نکات مهم در تغذیه تکمیلی.....
- ۱۵۷..... منع مصرف برخی مواد غذایی در شیرخواران زیر یک سال.....
- ۱۵۹..... منابع.....
- ۱۶۳..... پیوست ها.....

رشد و تکامل یکی از ویژگی‌های دوران کودکی و به خصوص سال‌های اول عمر است. رشد یک تغییر کمی است که با افزایش وزن و قد و اندازه بدن همراه است و نمو یا تکامل یک تغییر کیفی است. گرچه فرآیند رشد و نمو کودکان منظم و پیوسته است ولی سرعت آن در دوران جنینی و در سال‌های اول عمر بیشتر است. به طوری که در طول دوسال اول زندگی بیشترین رشد سلول‌های مغزی رخ می‌دهد و ارتباطات عصبی شکل می‌گیرد، که اثرات مطلوبی بر توانایی یادگیری در سال‌های آتی خواهد داشت. نیازهای غذایی کودک با توجه به سن او تغییر می‌کند. در ۶ ماه اول زندگی شیر مادر به تنهایی برای تأمین نیازهای غذایی شیرخوار کافی است، پس از آن کودک به غذای کمکی نیاز دارد. یکی دیگر از ویژگی‌های دوران کودکی، شکل‌گیری عادات غذایی در این دوران است که می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر مرتبط با تغذیه مانند چاقی، دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان در دوران بزرگسالی داشته باشد.

و دیگری چگونگی شروع تغذیه تکمیلی در این دوران و افزودن مواد غذایی مختلف به برنامه غذایی کودک اگر چه ممکن است به نظر ساده 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 تأمین کند، بسیار مهم است.