

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## نیازهای غذایی شیرخواران و دستور تهیه غذاهای کمکی

مؤلف: فویا کلاهدوز  
به راهنمایی دکتر ربابه شیخ الاسلام



انتشارات ارجمند

معاونت سلامت  
دفتر بهبود تغذیه جامعه

کلاهدوز، فریبا

نیازهای غذایی شیرخواران و دستور تهیه غذای کمکی / مؤلف فریبا کلاهدوز؛ به راهنمایی ربابه  
شیخ الاسلام؛ [تهیه کننده]؛ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، دفتر بهبود  
تغذیه جامعه. — تهران: ارجمند، ۱۳۸۴  
۸۰ ص.

ISBN 964-496-000-9 ۱۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. کودکان — تغذیه. ۲. کودکان — رشد. ۳. آشپزی برای کودکان. الف. شیخ الاسلام، ربابه، ۱۳۲۴ - ب.  
ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه. ج. عنوان.  
۶۱۳/۲۰۸۳ RJ۲۰۶/۷۸۱۹

۸۴-۱۱۳۴۷

کتابخانه ملی ایران

معاونت سلامت

دفتر بهبود تغذیه جامعه



انتشارات ارجمند

نیازهای غذایی شیرخواران و دستور تهیه غذای کمکی

مؤلفان: فریبا کلاهدوز

دکتر ربابه شیخ الاسلام

ناشر: انتشارات ارجمند

چاپ اول، ۳۰۰۰ نسخه، ۱۳۸۴

چاپ: ستاره سپر

بهاء: ۱۸۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۴۹۶-۰۰۰-۱۹

پست الکترونیک: ARJMANDBOOK@YAHOO.COM

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر تلفن ۸۹۷۵۴۴ ۸۹۷۷۰۰۲ ۸۹۷۵۸۶۳
- شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه آباده: خیابان امام خمینی، روبروی اوژانس، تلفن ۷۵۱-۳۳۳۱۱۱۵
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶

## پیشگفتار

یکی از ویژگی‌های مهم دوران کودکی رشد و نمو مداوم 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 که شامل افزایش توانایی‌ها و کسب مهارت‌ها در انجام اعمال حرکتی و ذهنی 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 طوریکه وزن شیرخوار در ۴ تا ۵ ماهگی به دو برابر و در یک سالگی به سه برابر و در دو سالگی به چهار برابر وزن هنگام تولد می‌رسد. برای تأمین 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 شیر مادر به تنهایی برای تأمین 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 بنظر 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.

این کتاب با هدف آموزش کاربردی تغذیه تکمیلی تدوین شده است و به زبانی ساده روش تهیه چند نوع غذای کمکی متداول به همراه ارزش غذایی آن را ارائه می‌دهد. با تشکر از مؤلف محترم، مطالعه این کتاب را به پزشکان خصوصاً متخصصین کودکان، کارشناسان تغذیه برای انتقال اطلاعات به مادرانی که نیاز به مشاوره دارند و همچنین مادران توصیه می‌کنم. در پایان لازم می‌دانم از سرکار خانم دکتر عزالدین زنجانی که قبول زحمت کرده با مطالعه مجموعه پیشنهادات اصلاحی ارائه کردند تشکر و قدردانی نمایم. طراحی و چاپ اول کتاب با حمایت مالی صندوق برنامه‌های کودکان در جمهوری اسلامی ایران انجام شده است که جا دارد سپاسگذاری نمایم.

دکتر ربابه شیخ الاسلام

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

## سخنی با خوانندگان

این کتاب با هدف آموزش کاربردی تغذیه تکمیلی تهیه شده است؛ در فصل اول این کتاب، خوانندگان بطور مختصر با نیازهای غذایی شیرخوار و حدود نیاز به مواد مغذی آشنا می‌شوند. در فصل دوم به اصول تغذیه و فصل سوم به ارزش غذایی غذاهای کمکی متداول پرداخته شده است. فصل چهارم و پنجم به چگونگی شروع غذای کمکی و ارزیابی کفایت تغذیه ای شیرخوار با استفاده از کارت پایش رشد اختصاص دارد.

برای محاسبه ارزش غذاها، مواد غذایی در هر دستور غذایی با ترازوی دقیق اندازه گیری و عکسبرداری شده است و در مرحله بعد مواد غذایی طبق دستور طبخ شده و از غذای پخته مجدداً عکس گرفته شده است. برای محاسبه ارزش غذایی ابتدا درصد خوراکی اقلام غذایی استخراج شده و سپس ضرائب تبدیل غذای خام به پخته اعمال شده است و در نهایت ارزش غذا با استفاده از یک نرم افزار کامپیوتری بنام Nutritionist III محاسبه شده است.

این مجموعه نخستین تلاش برای شناساندن ارزش غذایی غذای کودک است و قطعاً پیشنهادات و انتقادات سازنده خوانندگان محترم می‌تواند ما را در کامل تر نمودن چاپ‌های بعدی یاری دهد.

فریبا کلاه‌دوز

کارشناس ارشد، دفتر بهبود تغذیه جامعه

## فهرست

### فصل اول

|    |                         |
|----|-------------------------|
| ۱  | نیازهای غذایی شیرخواران |
| ۲  | انرژی                   |
| ۳  | پروتئین                 |
| ۴  | آهن                     |
| ۶  | روی                     |
| ۷  | ید                      |
| ۸  | ویتامین A               |
| ۹  | ویتامین C               |
| ۱۰ | ویتامین D               |

### فصل دوم

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| ۱۱ | اصول تغذیه شیرخواران            |
| ۱۲ | تولد تا ۶ ماهگی                 |
| ۱۳ | تغذیه با شیر مادر               |
| ۱۳ | قطره مولتی ویتامین یا A+D       |
| ۱۳ | استفاده از نور خورشید           |
| ۱۴ | ۶ تا ۱۲ ماهگی                   |
| ۱۴ | عوامل خطر در دوران تغذیه تکمیلی |
| ۱۶ | تکامل تغذیه‌ای شیرخواران        |
| ۱۷ | بهترین سن شروع غذای کمکی        |
| ۱۷ | ویژگی‌های غذای کمکی             |
| ۱۷ | مقوی و مغذی سازی غذای کودک      |
| ۱۹ | نکات مهم در تغذیه تکمیلی        |

### فصل سوم

|    |                             |
|----|-----------------------------|
| ۲۱ | چگونگی شروع غذای کمکی       |
| ۲۲ | ماه هفتم                    |
| ۲۴ | ماه هشتم                    |
| ۲۶ | ماه نهم و دهم               |
| ۲۸ | ماه یازدهم و دوازدهم        |
| ۳۰ | غذاهای غیر مجاز تا یک سالگی |

## فصل چهارم

### دستور تهیه غذا و ارزش غذایی آن

- ۳۱ ..... ۱- فرنی آرد برنج
- ۳۲ ..... ۲- فرنی بادام
- ۳۴ ..... ۳- شیر برنج
- ۳۶ ..... ۴- سوپ نخود فرنگی
- ۳۸ ..... ۵- سوپ رشته فرنگی
- ۴۰ ..... ۶- حلیم گوشت و برنج
- ۴۲ ..... ۷- پوره سیب زمینی
- ۴۴ ..... ۸- سوپ ماش
- ۴۶ ..... ۹- آش ماست
- ۴۸ ..... ۱۰- آش گندم
- ۵۰ ..... ۱۱- آش حبوبات
- ۵۲ ..... ۱۲- حلیم گندم
- ۵۴ ..... ۱۳- شبت پلو با مرغ
- ۵۶ ..... ۱۴- کته ماهیچه
- ۵۸ ..... ۱۵- ماکارونی
- ۶۰

## فصل پنجم

### ارزیابی کفایت تغذیه ای شیرخواران

- ۶۳ ..... پایش رشد
- ۶۴ ..... زمان شروع پایش رشد کودک
- ۶۴ ..... چگونگی رسم منحنی رشد
- ۶۶ ..... قضاوت در مورد رشد کودک
- ۶۶ ..... رشد طبیعی
- ۶۶ ..... اختلال رشد
- ۶۷ ..... ۱- کندی رشد
- ۶۷ ..... ۲- توقف رشد
- ۶۸ ..... ۳- افت رشد
- ۶۸ ..... ۴- رشد اضافی یا بیش از اندازه
- ۶۹ ..... فهرست منابع