

تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی (تغذیه تکمیلی)

اسامی نویسندگان به ترتیب حروف الفبا: دکتر منصور بهرامی

دکتر سوسن پارسای

دکتر علی اصغر حلیمی اصل

دکتر غلامرضا خاتمی

دکتر محمود راوری

دکتر حامد شفق

دکتر ناهید عزالدین زنجانی

دکتر سید حسین فخرایی

دکتر احمد رضا فرسار

دکتر مینو دخت فروزانی

دکتر فاطمه فرهمند

دکتر خلیل فریور

دکتر سید علیرضا مرندي

دکتر محمد علی نیلفروشان

نام کتاب: تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی (تغذیه تکمیلی)

ناشر: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ چاپ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۵۲-۰-۶

بها: ۴۵۰۰ تومان

مدیر فنی و هنری: محمدحسام اسدی

طراح کرافیک و صفحه آرا: مینو چوپان - مرجان چوپان

مجری طرح و چاپ: موسسه فرهنگی هنری وینا رسانه و

انتشارات پژواک آرمان - تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰



متون و نام پدیدآور: تغذیه شیرخواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی (تغذیه تکمیلی) / تهیه و تدوین انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر.

مشخصات نشر: تهران: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر، ۱۳۹۱، مشخصات قاهره: ۷۶ ص: - محور (رنگی) : نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۵۲-۰-۶ وضعیت فهرست نویسی: فیا. یادداشت: چاپ قبلی: ۱۳۸۴ (۵۶ ص:).

یادداشت: اسامی نویسندگان به ترتیب حروف الفبا: منصور بهرامی، سوسن پارسای، علی اصغر حلیمی اصل، غلامرضا

خاتمی، محمود راوری... (و دیگران). موضوع: نوزاد - تغذیه موضوع: آشپزی برای کودک

موضوع: دستورالعمل های آشپزی شناسه افزوده: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر جمهوری اسلامی ایران.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ / ۲۰۶ / RJ رده بندی دیویی: ۶۱۳ / ۲۰۸۳۴ شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۸۹۴۳۵

فهرست مطالب :

۵	پیشگفتار ❀
۶	مقدمه ❀
۷	تغذیه تکمیلی یعنی چه ؟ ❀
۸	برای شروع غذای کمکی چه سنی مناسب است و چرا؟ ❀
۹	مخاطرات زود شروع کردن غذای کمکی چیست؟ ❀
۹	مخاطرات دیر شروع کردن غذای کمکی کدامند؟ ❀
۱۰	غذای کمکی مناسب چه خصوصیاتی دارد؟ ❀
۱۰	غذاهای کمکی که در خانه تهیه می شوند بهترند یا غذاهای آماده ؟ ❀
۱۲	اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذای کمکی ❀
۱۳	روش های کاربردی در تغذیه تکمیلی شیرخوار ❀
۱۶	نکات اساسی در مورد تغذیه تکمیلی ❀
۲۰	نکاتی چند در مورد مصرف مایعات و آشامیدنی ها در شیرخواران ۶ تا ۱۲ ماهه ❀
۲۲	چند نکته مهم در مورد دفعات و مقدار غذای کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه ❀
۲۵	نحوه شروع و ادامه غذای کمکی ❀
۲۵	❀ پایان ۶ ماهگی تا پایان ۷ ماهگی
۳۰	❀ ماه هشتم زندگی

۳۴	❖ ماه‌های نهم و دهم زندگی	
۳۶	❖ ماه‌های یازدهم و دوازدهم زندگی	
۳۹	❖ منع مصرف برخی مواد غذایی در شیرخواران زیر یکسال	✕
۳۹	❖ کدام مواد غذایی ممکن است سبب خفگی شیرخوار شوند؟	✕
۴۰	❖ موارد استثنایی در تغذیه شیرخواران	✕
۴۲	❖ شروع غذای کمکی در کودکانی که دچار حساسیت غذایی هستند	✕
۴۸	❖ دستور تهیه غذاهای کمکی خانگی	✕
۴۹	❖ فرنی	
۵۱	❖ حریره بادام	
۵۲	❖ پوره‌ها	
۵۳	❖ سوپ‌ها	
۵۶	❖ آش‌ها	
۵۸	❖ حلیم‌ها	
۶۰	❖ انواع کته‌ها و پلوها	
۶۵	❖ خوراک‌ها	
۶۸	❖ سایر غذاها	
۷۰	❖ دانستنی‌های تغذیه‌ای	✕

از آنجا که فردای جامعه با کودکان امروز شکل می‌گیرد، پس تعهد سنگینی بر دوش ماست تا جسم، روح و روان کودک را به بهترین وجه ممکن پرورش داده و سلامت و کارایی او را به حد اعلای ممکن اعتلاء بخشیم.

تغذیه علاوه بر نقش بسیار مهمی که در ارتقای رشد، تکامل، فراگیری و سلامت حال و آینده کودکان دارد در امر پیشگیری و درمان تعدادی از بیماری‌های دوران کودکی و حتی بزرگسالی نیز مؤثر بوده و سبب اعتلای سلامت و بهبود زندگی افراد می‌شود.

شیوه تغذیه، عملاً در سال اول زندگی شکل می‌گیرد و بنای عادات غذایی بین یک تا دو سالگی پی‌ریزی می‌شود. اگر تغذیه کودکان متناسب با نیاز آنان نباشد ممکن است به انواع سوء تغذیه دچار شوند که از جمله می‌توان به عدم افزایش وزن متناسب با سن، چاقی‌های مرضی و بیماری‌های مربوط به ریز مغذی‌ها اشاره کرد.

جهت اطمینان از توفیق در امر تغذیه کودکان باید تغذیه انحصاری با شیر مادر را در دقایق اول عمر شروع کرده و تا پایان شش ماهگی ادامه داد. آنگاه ضمن شروع به استفاده از غذای کمکی مناسب، تغذیه با شیر مادر همچنان تا پایان دو سالگی ادامه می‌یابد. همچنین توجه به این نکته مهم است که آگاهی از نیازهای غذایی کودک و تأمین به موقع آن و شناخت مراحل تکامل و رفتارهای تغذیه‌ای کودک را نیز در نظر داشته باشیم و بدانیم که مهم‌ترین عامل دریافت غذا نقش والدین به ویژه مادر می‌باشد که در نحوه تغذیه کودک و بازتاب اجتماعی آن مؤثر می‌باشد.

و ما باز هم خداوند کریم را سپاسگزاریم که توفیق عنایت فرمود تا بتوانیم یک بار دیگر کتابی کوچک اما مفید و پر محتوا را به مادران عزیز و جامعه پزشکی به ویژه متخصصین کودکان تقدیم نمائیم.

مقدمه:

تغذیه انحصاری با شیرمادر در شش ماه اول زندگی برای رشد و تکامل شیرخوار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا تغذیه مستقیم از پستان مادر نه تنها نیازهای عاطفی شیرخوار را تامین می‌کند که به دلیل ترکیب خاص شیرمادر با میزان و کیفیت بسیار مناسب چربی، پروتئین، قند، ویتامین‌ها، املاح، مواد ایمنی بخش و نیازهای تغذیه‌ای شیرخوار را نیز فراهم و او را در برابر بسیاری از عفونت‌ها و بیماری‌ها محافظت می‌نماید.

در طی شش ماه اول زندگی، اگر شیرخوار فقط (انحصاراً) با شیرمادر تغذیه شود به هیچ نوع ماده غذایی دیگر نیاز ندارد. حتی در هوای بسیار گرم تابستان نیز لازم نیست به او آب داده شود. تنها شیرمادر و استفاده از ویتامین D است که می‌تواند نیازهای او را تامین کند.

از پایان شش ماهگی تا پایان ۱۲ ماهگی، شیرخوار علاوه بر شیرمادر که هنوز غذای اصلی او است به غذاهای سالم، مناسب، کم حجم و پر انرژی دیگری نیازمند است که به تدریج و هم‌زمان با افزایش مهارت‌های تغذیه‌ای او بر مقدار، غلظت و تنوع غذاها افزوده می‌شود تا کودک ضمن آشنا شدن با مزه و قوام غذاها، به تدریج به جویدن هم عادت کند و نحوه به‌کارگیری وسایل لازم برای غذا خوردن را نیز بیاموزد. به این ترتیب او خواهد توانست در پایان ده ماهگی از غذای خانواده استفاده نماید به شرطی که این غذاها انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودک را داشته باشد، با پشت قاشق به اندازه کافی نرم و له شود، نمک و ادویه‌های تند هم به آن اضافه نشده باشد.

پایه‌های محکم یک الگوی صحیح غذایی و ایجاد عادات غذایی مطلوب، بر شروع مناسب غذای کمکی و ادامه درست آن استوار می‌شود. باید سعی کرد تا کودک خشن استفاده از بهترین و سالم‌ترین مواد غذایی مورد نیاز برای رشد خود، در کانون گرم خانواده و در آغوش پرمهر مادر و پدر پرورش یابد و از رفتار پسندیده آنان نیز بهره‌مند گردد تا از همه ابعاد تکامل از جمله تکامل عاطفی - روانی و اجتماعی مطلوبی برخوردار شود و همواره غذا خوردن برای او تجربه‌ای لذت بخش و سرشار از شادی و نشاط باشد.