

به نام خدا

اولین غذاها



دکتر میریام استویارد

مترجم:

مرتضی کاشی زاده و دکتر رضا رادگودرزی

سرشناسه:	استوپارد، میریام، ۱۹۳۷-م.	Miriam, Stoppard
عنوان و نام پدیدآور:	اولین غذاها / میریام استوپارد: مترجمین مرتضی کاشی‌زاده و دکتر رضا راد گودرزی	
مشخصات نشر:	تهران: صابرین، کتابهای دانه ۱۳۸۹.	
مشخصات ظاهری:	۱۰۰ ص.: مصور (رنگی)	
شابک:	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۳۷۸۵ - ۳۷ - ۷	
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا	
یادداشت:	عنوان اصلی: First Foods	
یادداشت:	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان غذاهای نخست (راهنمای تغذیه کودکان) با ترجمه شیوا فقیه توسط انتشارات حیان و اباصالح در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.	
موضوع:	کودکان - - تغذیه	
موضوع:	نوزاد - - تغذیه	
موضوع:	آشپزی برای کودک	
شناسه افزوده:	کاشی‌زاده، مرتضی، مترجم	
شناسه افزوده:	دکتر گودرزی، رضا، ۱۳۴۷ - ، مترجم	
رده بندی کنگره:	۱۳۸۹ غ ۴ ۵ الف / ۲۰۶ RJ	
رده بندی دیویی:	۶۴۹/۳	
شماره کتابشناسی ملی:	۲۲۶۴۹۶	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین - ۸۸۹۶۸۸۹

اولین غذاها

دکتر میریام استوپارد

مترجم	مرتضی کاشی‌زاده و دکتر رضا راد گودرزی
ویراستار	آتوسا صالحی
ویراستار علمی	دکتر رضا راد گودرزی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۳۰۰
چاپ اول	۱۳۹۰
لیتوگرافی	کارا
چاپ متن و جلد	اکسیر
صحافی	پیام

۷ - ۳۷ - ۳۷۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ :شابک

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 37 - 7

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۵۰۰ تومان

فهرست



پیشگفتار ۴



غذا دادن و تغذیه ۷

- وسایل لازم برای از شیر گرفتن کودک ۸
- از شیر گرفتن کودک ۱۰ • اولین چشیدنیها ۱۲
- غذا دادن به کودک بزرگتر ۱۴ • غذاهای مناسب ۱۶
- غذا دادن به کودک نوپا ۱۸ • خانواده و غذا خوردن جمعی ۲۰
- مشکلات غذا دادن به کودک ۲۲ • تغذیه ۲۴
- رژیم غذایی متعادل ۲۶ • آماده کردن غذا ۲۸
- انواع میوه و سبزیجات ۳۰



وعده‌های غذایی روزانه ۳۵

- پیشنهادهای و راهنمایی‌هایی برای آماده‌سازی غذا ۳۶
- صبحانه ۳۷ • انواع غذاهای تخم‌مرغ و شیر ۴۲
- انواع غذاهای تهیه‌شده با ماهی ۴۹ • انواع غذاهای تهیه‌شده با گوشت ۵۴
- انواع غذاهای تهیه‌شده با سبزیجات ۶۴ • انواع سوپهای مغزی ۷۴
- انواع غذاهای میان‌وعده و پیک‌نیک ۷۷



مناسبت‌های ویژه ۸۵

- ضیافت ۸۶
- شام جشن سال نو ۸۸
- جشن تولد ۹۰

پیشگفتار

بی‌تردید رژیم غذایی کودک مهم است. زیرا قبل از همه، غذاها و مزه‌ها واحدهای ساختمانی سازنده را برای رژیم غذایی و سلامت انسان در طول عمر او شکل می‌دهند. با وجود این، نباید در مورد آنچه کودک شما می‌خورد، وسواس داشته باشید. اگر در این مورد نگران باشید، مواقع صرف غذا برایتان آزاردهنده خواهند شد. به یاد داشته باشید که کودکان تا حد زیادی غریزی عمل می‌کنند. بنابراین سعی کنید انعطاف داشته باشید و بگذارید کودک، راهنمایان باشد.

الگوهای غذا خوردن

یکی از اشتباهاتی که والدین اغلب مرتکب می‌شوند، این است که میل و اشتها و عاداتهای غذا خوردن بزرگسالان را به کودکان تحمیل می‌کنند. میل و اشتهای کودکان متغیر است. آنها به آسانی دست از غذا خوردن می‌کشند و ممکن است تا چند روز یا حتی چند هفته، تنها به غذای خاصی تمایل نشان دهند. اما، اگر سعی کنید مواد غذایی متنوعی را - نه در طول یک دوره ۲۴ ساعته بلکه در طول یک دوره هفتگی - برای کودکان تهیه کنید، او همه مواد غذایی مورد نیازش را دریافت خواهد کرد. اگر گاهی هم کودک شما غذایی را نپذیرفت، ناراحت نشوید چون احتمالاً در نوبت دیگری آن را با علاقه خواهد خورد. از زمانی که کودکان شروع به غذا خوردن می‌کنند، اکثراً به وعده‌ها یا میان وعده‌های متوالی اشتها نشان می‌دهند؛ وعده‌هایی کم‌حجم ولی با اندازه و رنگهای متنوع. اولین غذاها روش تهیه غذاها با شکل‌ها و الگوهای شادی‌بخش را همراه با تصاویر گوناگون به شما نشان می‌دهد. این کار، وقت و زحمت زیادی نمی‌خواهد اما موجب می‌شود غذاها جذاب‌تر به نظر برسند. با استفاده از شکل‌های متنوع غذایی می‌توانید کودکان خود را تشویق کنید تا از غذا خوردن لذت ببرند، غذاهای جدید بخورند و زمان غذا خوردن برای آنها، به لحظات لذت بخش تبدیل شود.

چند پیشنهاد برای کمک به کودکانی که تازه شروع به غذا خوردن کرده‌اند

پیروی از روشهایی ساده برای تشویق کودکانی که تازه شروع به غذا خوردن کرده‌اند ارزشمند است. به بافت غذا توجه کنید. زمانی که کودکان دندان درمی‌آورند، لثه‌هایشان خیلی حساس است و ضمناً دارند یاد می‌گیرند که چگونه از دهان، دندان و زبان‌شان استفاده کنند. در این مرحله، غذاهای انگشتی و پوره‌های نرم، تنوع خوبی را تأمین می‌کنند. از میوه‌ها و سبزیجات هم به خاطر رنگ و مواد مغذی‌ای که دارند، استفاده کنید. سبزیجات را تا جایی که می‌توانید بخارپز کنید و یا سریع تفت دهید تا رنگ و طعم آنها حفظ شود و بعضی از آنها را مانند میان‌وعده‌های



جویدنی، به صورت خام سرو کنید. به یاد داشته باشید که هربار غذای کمی را به کودک بدهید تا او به خاطر حجم زیاد آن، غذا را پس نزند. همیشه قبل از دادن لقمه بعدی چند لحظه‌ای صبر کنید و قبل از دادن غذا، اجازه دهید سرد شود؛ زیرا دهان کودکان - به ویژه نسبت به حرارت - حساس است و به آسانی می‌سوزد.



غذا خوردن خانوادگی

غذا خوردن باید توأم با آرامش، خوش خلقی و تجربه‌ای لذت‌بخش باشد. این مهم است که هنگام غذا دادن به کودکان، فراغ خاطر داشته باشید تا بر آنها فشار بیش از حد وارد نکنید و زمان غذا خوردن را به لحظات ناشاد تبدیل نکنید. بعد از دوره شیردهی، هر زمان که ممکن باشد، کودک شما باید همراه با خانواده غذا بخورد تا یک عادت لذت‌بخش برای او به وجود آید و رفتار مناسب سر میز غذا را با دنباله‌روی از الگوی خوبی چون شما یاد بگیرد. اما هنگام غذا خوردن، ضوابط و محدودیتها را به حداقل برسانید. با استفاده از یک پیش‌بند پلاستیکی برای کودک و گذاشتن روزنامه یا پهن کردن سفره‌ای پلاستیکی بر زمین و زیر صندلی بلند کودک، کار خود را آسان کنید. شما با این کار می‌توانید به سرعت، ریزه‌های غذا را پس از صرف آن تمیز کنید. هر چه زودتر بگذارید کودک آن خود با انگشت یا با قاشق غذا بخورد، زودتر یاد می‌گیرند که غذا را بدون آنکه زیاد کثیف کاری کنند، در دهان بگذارند و این بخشی از جذابیت غذاهای انگشتی است. این کار نه فقط استقلال و یادگیری را تقویت می‌کند، بلکه به شما و بقیه اعضای خانواده فرصت می‌دهد که از صرف وعده غذایی لذت ببرید. در ابتدا، انتظار نداشته باشید که کودک شما بتواند همه غذایش را خودش بخورد. بعضی وقتها متوجه می‌شوید که کودک مقداری از غذا را روی زمین یا پیش‌بندش ریخته است و شما مجبور می‌شوید به او کمک کنید یا وجود این، اگر اجازه دهید کودکان خودش غذا بخورد، مواقع صرف غذا هم برای او و هم برای خودتان لذت‌بخش‌تر می‌شود. اما هرگز او را هنگام غذا خوردن تنها نگذارید. یک تکه غذا ممکن است به راحتی و خیلی سریع در گلوئی کودک گیر کند و راه تنفس او را بند آورد؛ بنابراین همیشه نزدیک و مراقب باشید تا چیزی در گلوئی او گیر نکند.

عاداتهای سالم‌تر غذایی

آماده کردن غذا برای کودک، می‌تواند به معنی ایجاد تغییراتی در عاداتهای پخت‌وپز باشد؛ برای مثال، حین آشپزی یا بعد از آن به غذای کودک نمک اضافه نکنید. نمک به کلیه‌های نارس و کوچک کودک فشار می‌آورد و او را به طعم نمک به جای طعم طبیعی غذا ترغیب می‌کند. هرگاه می‌خواهید غذاهای تازه و غیرپخته آماده کنید، سعی کنید دقیقاً از آنچه دارید به کودک می‌دهید، آگاه باشید. همه غذاهای کتاب اولین غذاها سالم و بی‌خطر هستند و مواد افزودنی مصنوعی ندارند.

بر چسب‌های روی غذاهای فرآوری شده را با دقت بخوانید. و سعی کنید متوجه شوید که آنها دقیقاً بیانگر چه چیزی هستند. به ترتیب مواد تشکیل دهنده توجه کنید. این مواد با توجه به مقدارشان فهرست می‌شوند و مقادیر بیشتر در ابتدا می‌آیند. چنانچه آب در اول فهرست باشد، مادهٔ متشکلهٔ اصلی آن غذا آب است و محصول غذایی، خیلی مغذی نخواهد بود. کاهش نمک، شکر و چربیهای اشباع شده برای هر کسی مفید است؛ بنابراین شاید زمان آن باشد که شما هم سعی کنید در زندگی خود غذاهای سالم‌تر و مبتنی بر یک رژیم غذایی با مواد مغذی‌تر بخورید، که البته ممکن است خودتان قبلاً چنین کاری کرده باشید. امکان دارد با بعضی از غذاهایی که در این کتاب نام برده می‌شود، آشنا نباشید. مثلاً تافو (پنیر سویا) غذایی ایده‌آل برای کودکان است؛ زیرا مواد مغذی زیادی دارد. این غذا، بدون مزه و نرم است اما وقتی پخته شود، سایر طعمها را به خوبی به خود می‌گیرد. زمانی که برای اولین بار تافو را بچشید احتمالاً به طرز خوشایندی متعجب خواهید شد.

بخش‌های مختلف این کتاب

اولین قسمت کتاب شامل مطالب متنوعی دربارهٔ شیردهی کودک و غذادادن به شیرخوار و کودک نوپا، همراه با بایدها و نبایدهای مفیدی در مورد آماده‌سازی غذاست. در این بخش همچنین اطلاعاتی دربارهٔ غذا خوردن خانوادگی و راهنمایی‌هایی عملی در مورد تغذیه و مسائل غذا دادن به کودک - مانند عدم تحمل غذا و حساسیت‌های غذایی - خواهید یافت. در جدولهای گوناگون زمان معرفی غذاهای مختلف به کودکان پیشنهاد می‌شود و در مورد نحوهٔ آماده‌سازی و پختن میوه‌ها و سبزیهای تازه، توصیه‌هایی ارائه می‌شود.

اما دومین قسمت کتاب، سرشار از ایده‌های بسیار جالب برای غذا دادن به کودکان، از نه ماهگی به بعد است. همهٔ این غذاها را می‌توان با انگشت به کودک خوراند. این غذاها از نظر مواد مغذی متعادل بوده و عموماً شامل همان مواد اولیه‌ای هستند که برای تغذیهٔ سایر اعضای خانواده مورد استفاده قرار می‌دهید. در بخش وعده‌های غذایی روزانه، پیشنهاداتی در مورد صبحانه وجود دارد؛ غذاهایی با تخم مرغ و پنیر، ماهی، گوشت یا سبزیجات، سوپها و غذاهای میان‌وعده و غذاهای پیک‌نیک. این در حالی است که بخش مناسب‌های ویژه، به شما نشان می‌دهد که چگونه غذاهای سالمی را برای جشن‌هایی مانند روزهای تولد آماده کنید. امیدوارم با این ترکیبهای جالب، مواد اولیهٔ مغذی و طعمهای مختلف هر کدام از این غذاها موجب رضایت و خشنودی شما، فرزندتان و همهٔ اعضای خانواده شود.