

تغذیه کودکان

نویسندگان:

بلاندين ويه - هنري بوشه

مترجم: الهام قدس



انتشارات طلایه

سرشناسه	ویه، بلان دین. Vie, Blandine
عنوان و پدید آور	تغذیه کودک / نویسندگان بلان دین و یه؛ هنری بوشه : مترجم
مشخصات نشر	تهران: طایفه، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۲۰۷ ص.
شابک	ISBN: 978 - 964 - 2925 - 02 - 5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Recettes: pour bebe
موضوع	نوزاد -- تغذیه.
موضوع	کودکان -- تغذیه.
موضوع	آشپزی برای کودک.
موضوع	دستورالعمل های آشپزی.
شناسنامه افزوده	بوشه، هنری
شناسنامه افزوده	Bouchet, Henri
شناسنامه افزوده	قدس، الهام، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسنامه افزوده	پورهاشمی، فاطمه، ۱۳۵۱ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۸۶ ق ۶ و ۹ RJ ۲۰۶
رده بندی دیویی	۶۴۹/۳
شماره کتابخانه ملی	۱۰۳۶۰۹۹



تهران، دفتر مرکزی، میدان انقلاب، مخ منبری جاوید (اردیبهشت)، کوی مبین،
 پلاک ۲۳۹، طبقه همکف، تلفن: ۶۶۴۶۳۲۲۱ - ۶۶۴۹۶۲۷۲، دورنگار: ۶۶۴۹۶۲۷۳
 شعبه شماره ۱: بزرگراه لشکرک، میدان اول قائم، مجتمع تجاری ابریشم،
 شماره ۳۲، تلفن: ۲۲۴۹۱۰۳۴ - ۲۲۴۶۱۰۹۱ - ۲۲۴۶۱۰۹۳

نام کتاب: تغذیه کودک
 نویسندگان: بلان دین و یه؛ هنری بوشه
 مترجم: الهام قدس
 ویراستار: فاطمه پورهاشمی
 لیتوگرافی: بزرگمهر
 طرح جلد: حسین تیموری
 چاپ: طایفه ۸۰، تلفن ۳۳۱۱۷۷۴۶
 چاپ اول: ۱۳۸۶؛ تیراژ: ۳۱۰۰ جلد
 قطع رقی: ۲۰۷ صفحه
 شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۹۲۵ - ۰۲ - ۵
 ISBN: 978 - 964 - 2925 - 02 - 5

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

۱۵	گفتار بلاتدین ویه.....
۱۷	گفتار هنری بوشه.....
۱۹	اطلاعاتی برای مادران.....
۲۱	فصل اول: تغذیه نوزاد تا زمان غذای کمکی.....
۲۱	تغذیه نوزاد.....
۲۲	۱ شیر مادر.....
۲۲	شیر خشک.....
۲۳	دسته بندی شیر خشک ها.....
۲۳	شیر گاو تازه.....
۲۳	شناخت ریتم کودک.....
۲۳	۳ ماه اول.....
۲۴	یک روز شیردهی مادر.....
۲۴	اثر شیردهی زیاد.....
۲۵	مشکلات کوچک شیردهی.....
۲۵	تغذیه مادر.....
۲۵	یک روز تغذیه با شیر خشک.....
۲۶	مدت زمان بین ۲ وعده شیر.....
۲۷	آیا باید کودک را وزن کنید؟.....
۲۷	شب زنده داری نوزادان.....
۲۸	استریلیزه کردن شیشه شیر.....
۲۸	استریلیزه کردن با گرما.....
۲۹	استریلیزه کردن با سرما.....
۲۹	سر پستانک.....

۲۹	دماي شیشه شیر.....
۳۱	فصل دوم: گرفتن کودک از شیر.....
۳۲	گرفتن کودک از شیر نزدیک ۱/۵ یا ۲ ماهگی.....
۳۳	نظرتان درباره پستانک چیست؟.....
۳۳	گرفتن کودک از شیر نزدیک ۴ ماهگی.....
۳۵	فصل سوم: تغییرات غذایی.....
۳۵	ریتیم تغییرات.....
۳۵	تغییر غذایی.....
۳۵	پیشنهاد مادر، انتخاب کودک.....
۳۶	پیشنهاد غذای جدید.....
۳۶	۳/۵ - ۴ ماهگی.....
۳۷	عجله نکنید.....
۳۷	۵ تا ۶ ماهگی.....
۳۸	اضافه کردن گوشت.....
۳۸	یک قدم به عقب.....
۳۹	۹ تا ۱۲ ماهگی.....
۳۹	مزه کردن غذاها.....
۴۰	سازش ناپذیری‌ها.....
۴۰	کودک معتاد شیشه.....
۴۱	نوشیدنی‌ها.....
۴۱	نوشیدنی‌های سبزیجات، مخلوط.....
۴۱	نوشیدنی‌های میوه‌ها و آب‌میوه‌ها.....
۴۲	فصل چهارم: وسایل مورد نیاز.....
۴۲	وسایل لازم برای شیشه شیر.....
۴۲	وسایل لازم برای غذا.....
۴۴	فصل پنجم: غذاها.....
۴۴	شیر.....
۴۵	انواع آرد.....
۴۵	مواد لبنی و انواع پنیر.....
۴۶	مواد چرب.....
۴۷	حبوبات و نان.....

۴۷	تخم مرغ
۴۸	ماهی
۴۸	گوشت
۴۹	مرغ
۴۹	سبزیجات تازه
۵۰	سبزیجات خشک و نشاسته دار
۵۰	میوه های تازه
۵۱	میوه های خشک
۵۱	شکر
۵۳	نمک
۵۳	آب
۵۳	مواد منجمد
۵۴	نمونه ای از فرآورده های منجمد
۵۴	آب برای سوپ
۵۵	خطرات آلرژیک
۵۶	« نکته اطلاعاتی »
۵۶	سکسکه
۵۶	عمل بالا آوردن
۵۶	استفراغ
۵۷	بروز بی تابی
۵۷	زمان بیماری کودک
۶۰	فصل ششم: دستورات غذایی
۶۰	انواع صبحانه
۶۰	۵ ماهگی
۶۰	انواع آب میوه
۶۰	فهرست پیشنهادی
۶۱	انواع آب سبزیجات
۶۲	فهرست پیشنهادی
۶۲	شیر موز عسلی
۶۳	شیر کارامل
۶۳	شیر مرغ

۶۴	شیر مرغ با بهار پرتقال.....
۶۴	شیر مرغ عسلی.....
۶۴	شیر مرغ پرتقالی.....
۶۵	شیر مرغ با شیرۀ درخت زیرفون.....
۶۵	شیر مرغ وانیلی.....
۶۵	۶ ماهگی.....
۶۵	شیر صورتی با تمشک.....
۶۶	شیر هویج.....
۶۶	۹ ماهگی.....
۶۶	موسلی.....
۶۷	فرنی با جو.....
۶۷	شیر مرغ سبزی.....
۶۸	شکلات قدیمی.....
۶۹	ذرت برشته با ماست.....
۶۹	۱۲ ماهگی.....
۶۹	موفن با برنج.....
۷۰	پن کیک با شربت درخت افرا.....
۷۱	نشاسته با پنیر.....
۷۲	کیک با هویج.....
۷۳	پنیر آب شده.....
۷۴	سوپ ها.....
۷۴	۴ ماهگی.....
۷۴	سوپ هویج و کاهو.....
۷۵	سوپ هویج با جعفری.....
۷۵	سوپ لوبیاسبز با جعفری.....
۷۶	سوپ کاهو با کزبرۀ خضرا.....
۷۷	سوپ سبزی.....
۷۷	سوپ کدو تنبل و تره فرنگی.....
۷۸	سوپ شیر سبزی.....
۷۹	۵ ماهگی.....
۷۹	سوپ کنگر فرنگی و سیب زمینی.....
۷۹	سوپ اسفناج و سیب زمینی.....

۸۰		سوپ کدو با پنیر سفید.
۸۱		سوپ شیر.
۸۲		سوپ شیر شیرین.
۸۲		سوپ سبزیجات.
۸۳		۶ ماهگی.
۸۳		سوپ کدو با پنیر پارمسان.
۸۳		سوپ پرمانتی.
۸۴		سوپ بلغور.
۸۴		سوپ کدو تنبل.
۸۵		سوپ گوجه فرنگی.
۸۶		سوپ کاسنی فرنگی.
۸۷		کرم کنگر فرنگی.
۸۷		۷ ماهگی.
۸۷		سوپ کرم برنجی.
۸۸		۹ ماهگی.
۸۸		سوپ جعفری با تخم مرغ.
۸۹		سوپ ورمیشل و سبزی.
۸۹		کرم کدو حلوائی با پنیر ایتالیایی کپک دار.
۹۰		کرم کاهو.
۹۰		کرم عدس.
۹۱		کرم برنج با هویج.
۹۲		کرم برنج با گوجه فرنگی.
۹۳		کرم Tapioca با تخم مرغ.
۹۴		سوپ آلفابت.
۹۴		سوپ کرم ذرت.
۹۵		سوپ جعفری با قارچ.
۹۶		سوپ نخود فرنگی.
۹۶		سوپ سبزیجات با پستوی خیلی ملایم.
۹۸		سوپ بارشته فرنگی و گوجه مرغ.
۹۸		ورمیشل با شیر.
۹۹		مینی بورش با لپو.
۱۰۰		۱۲ ماهگی.

۱۰۰	 سوپ مرغ.
۱۰۰	 سوپ برنج یونانی.
۱۰۱	 سوپ تخم مرغ.
۱۰۲	 خوراک‌های اصلی.
۱۰۲	 ۵ ماهگی.
۱۰۲	 موس ژامبون.
۱۰۲	 پوره صورتی با ژامبون.
۱۰۳	 گوشت سینه مرغ.
۱۰۳	 سینه مرغ با گریپ فروت صورتی.
۱۰۴	 ۶ ماهگی.
۱۰۴	 ماهی قود با سبزیجات.
۱۰۵	 ماهی و سیب‌زمینی انگلیسی.
۱۰۵	 ماهی طلایی با خیار.
۱۰۶	 ماهی دریایی با رازیانه.
۱۰۶	 قیمه پرمایه.
۱۰۷	 بره باکدو و تناع.
۱۰۸	 جوجه مرغ با موز.
۱۰۸	 کاری مرغ با سیر.
۱۰۹	 ۷ ماهگی.
۱۰۹	 مرغ با موس سیب.
۱۰۹	 ۸ ماهگی.
۱۰۹	 گوشت بوقلمون با پوره بلوط.
۱۱۰	 کرم ماکارونی با ژامبون.
۱۱۰	 گوشت خرگوش با بلغور ذرت.
۱۱۱	 بلغور با جوجه مرغ ویژه کودک.
۱۱۲	 قیمه گوشت بره با نخودفرنگی.
۱۱۳	 ۹ ماهگی.
۱۱۳	 ماهی با گیاه ترشک.
۱۱۳	 ماهی قود با برگ چغندر و قاریچ.
۱۱۴	 فیله ماهی مرلان یا گل کلم.
۱۱۵	 ماهی سل با اسفناج.
۱۱۵	 ماهی آزاد.

- ۱۱۶ ماهی آب شیرین با گوجه فرنگی
 ۱۱۷ ماهی ماکرو با نخود فرنگی
 ۱۱۷ ماهی قزل آلا سبز
 ۱۱۸ گوشت بیه با پوره بادمجان
 ۱۱۹ پوره صدفی
 ۱۱۹ پوره جگر مرغ
 ۱۱۹ جگر گوساله ماده یا کنگر فرنگی
 ۱۲۰ بلغور با گوشت بیه
 ۱۲۱ گوشت گوساله با پرتقال
 ۱۲۲ گوشت مرغابی با هلو
 ۱۲۲ گوشت خرگوش با برگ چغندر
 ۱۲۳ جوجه خروس با ذرت
 ۱۲۴ تخم مرغ سفت
 ۱۲۴ تخم مرغ عسلی
 ۱۲۴ ۱۲ ماهگی
 ۱۲۴ تر تیل
 ۱۲۵ ۱ کلوجه گندم با تخم مرغ
 ۱۲۵ - مینی آملت
 ۱۲۶ تخم مرغ نیمرو
 ۱۲۶ تخم مرغ جوجو
 ۱۲۷ تخم مرغ جوجو با گیاه ترشه
 ۱۲۷ تخم مرغ عسلی
 ۱۲۸ تخم مرغ آشیانه
 ۱۲۸ تخم مرغ با بخار
 ۱۲۸ تخم مرغ پفی
 ۱۲۹ سیبزمینی جوجو
 ۱۳۰ پوره درخت ابریشم
 ۱۳۰ گوجه فرنگی جوجو
 ۱۳۰ صدف با کرم کاسنی
 ۱۳۱ کلوجه گندم با اسفناج و میگو
 ۱۳۲ قیلۀ ماهی با پوره آوکا
 ۱۳۳ کنگر فرنگی با میگو

۱۳۳	خرچنگ دریایی با گوجه فرنگی
۱۳۴	ماهی با سس مرجانی
۱۳۵	راویولی ماهی سفید با شربت کلم بروکلی
۱۳۷	ماهی با شیر
۱۳۷	گوشت چرخ کرده گاو با حبوبات
۱۳۸	کلوچه گندم با زامبون
۱۳۹	گراتن کدو تنبل با گوشت گاو
۱۳۹	همبرگر با فندق
۱۴۰	موس زامبون با انجیر
۱۴۱	تخم مرغ با زامبون
۱۴۱	گوشت کبابی برشته با آلو خشک
۱۴۲	ژینگو با لوبیا سبز
۱۴۲	گوشت گوساله با بادام و سبزیجات معطر
۱۴۳	کلوچه گندم با مرغ
۱۴۴	شیرینی جگر مرغ
۱۴۵	سبزیجات و تزئینات
۱۴۵	۴ ماهگی
۱۴۵	پوره ساندربلون با کدو حلوایی
۱۴۵	۵ ماهگی
۱۴۵	پوره کدو با کزبره خضرا (گیاهی خوشبو)
۱۴۶	پوره با خامه گرویر
۱۴۶	پوره با پنیر Cantal
۱۴۷	پوره لوبیا سبز
۱۴۷	پوره سیبزمینی
۱۴۸	۶ ماهگی
۱۴۸	پوره سبز با اسفناج
۱۴۸	کرم راتاتویل
۱۴۹	اسفناج با خامه
۱۵۰	پنیر سفید بهاری
۱۵۰	پوره با هویج
۱۵۱	پوره کاسنی
۱۵۱	پوره نخود فرنگی

۱۵۲	پوره رنگارنگ.....
۱۵۲	خاویار بادمجان با پنیر سفید.....
۱۵۳	کرم ماکارونی باکنگر فرنگی.....
۱۵۳	بلغور ذرت با پنیر.....
۱۵۴	بلغور ذرت با شیر.....
۱۵۵	پوره گیاه قلقلاس هندی.....
۱۵۵	۹ ماهگی.....
۱۵۵	۶۶ ماکارونی با شیر.....
۱۵۶	لوبیا سفید با گوجه فرنگی.....
۱۵۷	گاشای گندم سیاه.....
۱۵۷	پوره عدس.....
۱۵۸	۴۱ پوره ماکارونی.....
۱۵۸	پوره سیب زمینی ترشی.....
۱۵۹	برنج کرنول.....
۱۵۹	برنج فلورانس با اسفناج.....
۱۵۹	۱۰ ماهگی.....
۱۵۹	هویج با پنیر سفید.....
۱۶۰	۱۲ ماهگی.....
۱۶۰	برگ چغندر.....
۱۶۱	انواع سس.....
۱۶۱	۷ ماهگی.....
۱۶۱	سس سبز با پنیر سفید.....
۱۶۱	۱۱ سس گوجه فرنگی.....
۱۶۲	بشامل.....*
۱۶۳	بشامل ملایم با پنیر سفید.....
۱۶۳	بشامل با پنیر یا سس Mornay.....
۱۶۳	بشامل صورتی با گوجه فرنگی.....
۱۶۴	بشامل سبز با جعفری.....
۱۶۵	۹ ماهگی.....
۱۶۵	مایونز با شیر.....
۱۶۵	سس با ماست و سیب برای سبزیجات و میوه جات خام.....
۱۶۵	۱۰ ماهگی.....

۱۶۵	بشامل زرد باکاری ملایم
۱۶۷	انواع دسر و عصرانه
۱۶۷	۴ ماهگی
۱۶۷	موز کمپوتی
۱۶۷	کمپوت هلو
۱۶۸	کمپوت گلابی
۱۶۸	کمپوت گلابی با تیول
۱۶۹	کمپوت گلابی با وانیل
۱۶۹	کمپوت سیب
۱۷۰	کمپوت سیب با دارچین
۱۷۰	کمپوت سیب و گلابی با عسل
۱۷۱	۵ ماهگی
۱۷۱	کمپوت زردآلو
۱۷۱	کمپوت زردآلو با کارامل
۱۷۲	کمپوت گیلان
۱۷۳	کمپوت به
۱۷۳	کمپوت میوه های مخلوط
۱۷۴	کمپوت میوه های قرمز
۱۷۴	کمپوت سبزیجات
۱۷۵	کمپوت هلو با نان ادویه دار
۱۷۵	کمپوت آلو خشک
۱۷۶	شیره یا عسل گلابی
۱۷۶	۶ ماهگی
۱۷۶	کمپوت آلو زرد با عسل گلابی
۱۷۷	کمپوت سیب و کیوی
۱۷۸	کمپوت آلو زرد
۱۷۸	کمپوت آلو سبز
۱۷۸	کرم انگلیسی
۱۷۹	کرم کارامل
۱۷۹	موس موز با توت فرنگی
۱۷۹	شیرینی بلغور
۱۸۰	موس توت فرنگی با نعنایع

۱۸۰	دسر هلو
۱۸۱	پوره موز خام
۱۸۱	۸ ماهگی
۱۸۱	کرم انگلیسی با شکلات
۱۸۱	۹ ماهگی
۱۸۱	موس موز با نارگیل
۱۸۲	پنیر با حبوبات صبحانه
۱۸۲	پنیر با میوه
۱۸۳	کمپوت انجیر
۱۸۳	شیرینی برنجی با کارامل
۱۸۴	کوه سفید با پنیر
۱۸۴	شیر برنج مخملي
۱۸۵	برنج با عسل
۱۸۵	۱۲ ماهگی
۱۸۵	موس شکلات
۱۸۶	کمپوت ریواس
۱۸۷	کرم شکلاتی
۱۸۸	۱۲ ماهگی
۱۸۸	کرم وازگون
۱۸۸	کرم وانیلی
۱۸۹	کلوچه مربایی
۱۹۰	کلوچه شکری
۱۹۰	تخم مرغ با شیر
۱۹۱	تخم مرغ برفی
۱۹۱	بیسکویت با لیمو ترش
۱۹۲	نان خامه ای بلغور
۱۹۳	معطر کردن ماست، پنیر سفید و پنیر Petit suisse
۱۹۵	انواع تارتین
۱۹۶	موس خرما
۱۹۷	فصل هفتم
۱۹۷	یادداشت ماه به ماه
۱۹۷	۴ ماهگی

۱۹۷	کمپوت‌ها.....
۱۹۷	سبزیجات.....
۱۹۸	ظهر.....
۱۹۸	حبوبات (کورن فلکس).....
۱۹۹	۵ ماهگی.....
۱۹۹	صبح.....
۱۹۹	ظهر.....
۱۹۹	ساعت ۱۶.....
۲۰۰	شب.....
۲۰۰	۶ ماهگی.....
۲۰۰	صبح.....
۲۰۰	ظهر.....
۲۰۱	ساعت ۱۶.....
۲۰۱	شب.....
۲۰۱	بین ۶ تا ۹ ماهگی.....
۲۰۱	فرصت تغییر غذایی بدهید.....
۲۰۲	۹ تا ۱۲ ماهگی.....
۲۰۲	صبح.....
۲۰۲	۱۰ صبح.....
۲۰۲	ظهر.....
۲۰۳	ساعت ۱۶.....
۲۰۳	شب.....
۲۰۳	۱۲ ماهگی.....
۲۰۴	زمانی که کودک کمتر با غذا سرگرم می‌شود.....
۲۰۴	اصرار به خوردن نکنید.....
۲۰۵	شیر صبح و شب.....
۲۰۶	نتیجه.....
۲۰۶	آیا تغذیه نقش اساسی در سلامتی، هوش و شادابی.....
۲۰۶	فرزندتان دارد؟.....

گفتار بلاندين ویه

هیچ چیز در دنیا لذت بخش تر از داشتن بچه نیست و با داشتن آن جای نگرانی نیست، به ویژه وقتی اولین بچه به دنیا آمد! در زایشگاه همه چیز به خوبی پیش می رود؛ پرستارها کودک را نوازش می کنند، می شویند، عوض می کنند و با چنان مهارتی لباس به تن نوزادان می کنند که همه چیز آسان به نظر می رسد. معمولاً به محض برگشتن به خانه دچار ترس و اضطراب می شوید.

مادر جوان اغلب فکر می کند که موفق به تنظیم کارهایش نمی شود و این احساس مجرم بودنش به شکل بحران های عصبی و گریه ظاهر می شود که در اصطلاح افسردگی می نامند. مادر ریتم زندگی اش را تقریباً بعد از یک ماه پیدا می کند و به وضعیت نرمال می رسد و این درست با اولین لبخند نوزاد توأم است.

زمان به سرعت می گذرد و نوزاد به ۴ ماهگی می رسد. حالا نوبت غذای کمکی است و سؤال های جدید مطرح می شود. اما چه؟ برای جواب به همین سؤالات بود که این کتاب را نوشتم «درست زمانی که دخترم به همین غذاها نیاز داشت» و نمی توانستم برای انتخاب غذای او به گفته مادر بزرگ ها عمل کنم.

مثل تمام مادرها می ترسیدم، تصمیم گرفتم تا در این زمینه با پزشکش مشورت کنم. تجربه هایی که در این زمینه کسب کردم بسیار شگفت انگیز بودند چون فقط آشپزی کردن نبود بلکه دخترم با چشیدن غذاهای جدید، بوها، رنگ ها، بافت ها و مزه های جدید خوشحال

می شد.

کودکی که هر روز یک نوع غذا می خورد، شخصیتش به اندازه کودکی که متنوع غذا می خورد شکوفا نمی شود. کودکی که غذاهایش یکنواخت هستند، کودکی است که ذائقه اش بی حس است. برای راهنمایی و کمک به مادرها تصمیم گرفتم دفترچه دستور غذایی دخترم کارولین را منتشر کنم.