



شروع غذای جامد برای کودک

الهه امیرآبادی

نگارش:

کارشناس ارشد تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دکتر رضا همایونفر

دکترای تخصصی تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سرنامه	احرام‌پوش، الهام، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	شروع غذای جامد برای کودک / نگارش الهام احرام‌پوش، رضا همایونفر.
مشخصات نشر	تهران: جامعه‌نگار، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۸۴ص: مصور، جدول: ۲۹ × ۲۲ س.م.
شابک	۵۹۰۰۰ ریال ۱-۲۹۲-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	نوزاد - - - - - تغذیه
موضوع	نوزاد - - - - - از شیر گرفتن
موضوع	غذای کودک
شناسه افزوده	همایونفر، رضا، ۱۳۵۸ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۲ ش ۴۲۶ الف / RJ۲۱۶
رده‌بندی دیوپی	۶۴۹/۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	۳۳۶۱۰۲۹



این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هر گونه رسانه‌ای یا به هر روش دیگر، بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

شروع غذای جامد برای کودک
نگارش: الهام احرام‌پوش - دکتر رضا همایونفر
ناشر: جامعه‌نگار
نوبت و سال: اول، ۱۳۹۲ - اراکان: ۳۰۰۰ نسخه
صفحه‌آرایی: سردار... طراح جلد: مهدی انوشیروانی
لیتوگرافی: آبرنگ... سرگشت...
بها: ۵۹۰۰ تومان
شابک: ۱-۲۹۲-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: جامعه‌نگار (۱۳۹۱)

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران - خ ولیعصر - خ نظری غربی - شماره ۸۴ - تلفن: ۶۶۴۹۳۷۱۶ - ۶۶۴۹۳۱۸۷
فروش اینترنتی: www.jamienegar.com

• اراک: حدی، اردبیل: خیام، ارومیه: شاهد اینترگران، اصفهان: ...، راز: ...، اهواز: رشناهواز
- شرق: بابل: اندیشه - عزیزاده، بجنورد: بعنشر، بروجرد: ...، بوشهر: ...، بوشهر: کتاب
فروشی عمادی، بیرجند: آذین، قالش: جامعه‌نگار، تبریز: شیرنگ، بابک: ...، جهرم: کلبه
کتاب، خرم‌دره: معلم ۲، خرم‌آباد: نشر دانشگاهیان، رشت: دانشگاه آزاد ...، مازندران: ...، مازندران: ...
رازی: زاهدان: کالج، زنجان: شهر کتاب، ساری: هدف، دانشجو، سمیرا، ...، سمنان: ...، سمنان: ...
دانشگاه علوم پزشکی شیراز - جمالی، قم: فاضل، قوچان: نوادیش، کاشان: خانه ...، کاشان: ...
• کرمانشاه: دانشمند - جهان کتاب، گرگان: جلالی، گناباد: کتابستان، مشهد: ...، مشهد: ...
یزد: بوعلی سینا - خاندانخانی

فهرست

۵	مقدمه
۶	از شیر گرفتن
۶	از شیر گرفتن چیست؟
۹	نایق و وفات درباره‌ی از شیر گرفتن کودکان
۱۱	درمان‌های خانگی
۱۶	رژیم‌های غذایی
۱۸	آلرژی در کودکان
۲۱	آیا کودک شما برای شیر گرفتن آماده است؟
۲۳	طریقه‌ی استفاده از شیرهای
۲۵	مرحله‌ی اول، حوالی ماه
۲۶	آنچه که در آغاز کار نیاز دارید
۳۰	چه غذاهایی را باید انتخاب کنم؟
۳۲	بهترین غذاها برای شروع
۳۶	تهیه‌ی غذای کودکان
۳۸	اولین قاشق غذای کودک
۴۴	چند هفته‌ی بعد
۴۶	عکس‌العمل کودک
۴۹	معرفی غذاهای انگشتی
۵۱	برنامه‌ریزی غذایی: اولین غذاها



۵۳	مرحله‌ی دوم، آشنایی با طعم‌ها و بافت‌های جدید
۵۴	پایه‌گذاری تغذیه‌ی صحیح از آغاز: معرفی غذاهای جدید
۵۶	بهترین غذاهای جدید
۵۸	غذاهایی که نباید استفاده شوند
۶۲	غذاهای توده‌یی، جویدنی‌ها و یاد گرفتن جویدن غذا
۶۴	غذاهایی برای دستان کوچک
۶۶	بهترین غذاهای انگشتی
۶۸	ده نکته‌ی مهم برای شروع تغذیه‌ی تکمیلی
۷۰	برنامه‌ریزی غذایی: ۶ تا ۹ ماهگی
۷۳	غذای سوم، ۱۰ تا ۱۲ ماهگی
۷۴	رژیم غذایی متعادل از ۱۰ تا ۱۲ ماهگی
۷۶	آشنایی با بافت‌های جدید غذایی
۷۸	موفقیت در غذا خوردن
۸۰	غذای جدید
۸۲	غذا خوردن در خانه و منزل
۸۳	برنامه‌ریزی غذایی: ۱۰ تا ۱۲ ماهگی



مقدمه

شروع غذاهای جامد در حقیقت مرحله مهمی است. این مرحله همراه خود نگرانی‌ها و سرگرمی‌های خود را دارد. نکته‌ای که باید پدر و مادر در خاطر داشتند این است که این مرحله اولین گام در ایجاد عادات صحیح تغذیه‌ای است که می‌تواند برای تمام طول عمر ادامه داشته باشد. در این باب شما اطلاعات کاربردی در خصوص غذاهای جامد، نحوه شروع آنها و تیراکی‌های کودک در این مراحل رشدی مختلف به دست خواهید آورد. این اطلاعات شما را در گام‌های این مراحل تسهیل کرده و اطمینان خاطری در خصوص آنچه انجام می‌دهید به شما خواهد داد.

بخش عمده‌ای از این کتاب از کارهای خانم آنابل کارمل^۱ انتخاب شده است که در سال ۲۰۰۶ به همراه دکتر مسعود انگلستان را به خاطر یک عمر کار در خصوص تغذیه کودکان به خود اختصاص داد؛ کتاب‌های او بیش از ۴ میلیون نسخه تا کنون در سراسر جهان فروش داشته است. امید است این مطالب که ادای دین نگارنده من به جامعه علمی کشور است، کمکی در جهت تربیت نسلی پویا، توانمند و سالم در آینده ایران اسلامی باشد.

احرام‌پوش
همایون‌فر

۶ از شیر گرفتن

از شیر گرفتن چیست؟

از شیر گرفتن یک فرآیند آرام است که طی آن کودک از تغذیه‌ی انحصاری با شیر مادر به مصرف غذاهای سالم، خوشمزه و مغذی عادت می‌کند تا به او انرژی لازم را بدهد و همچنین به اندازه‌ی کافی رشد و تکاملش را فراهم سازد. در بین ۶-۱۲ ماهگی که کودکان شروع به خوردن غذاهای جدید می‌کنند، شما فرصت زیادی دارید که انواع غذاها و طعم‌های جدید را به او معرفی کنید تا برای همیشه عادات غذایی سالم داشته باشد.

نکات برای کودک

در حدود ۱۲ ماهگی، شیری که کودک دریافت می‌کند دیگر قادر به تأمین نیازهای او به‌طور ویژه ویتامین D و آهن) نخواهد بود و ذخایر بدنش رفته رفته به اتمام می‌رسد. به همین دلیل است که این سن بهترین زمان شروع غذای تکمیلی است تا کودک مواد مغذی لازم را از طریق غذاها دریافت کند. باید به‌خاطر داشته باشید که برای مدت چند ماه از شروع تغذیه‌ی تکمیلی، شیر اصلی‌ترین بخش تغذیه‌ی کودک است که نیازهای بدنش به پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین می‌کند. علاوه بر آن تغذیه‌ی کودک با شیر هنوز هم یکی از راحت‌ترین روش‌ها است که به رابطه‌ی عاطفی بین مادر و کودک کمک می‌کند. کودک تا ۱۲ ماهگی یعنی زمانی که رژیم غذایی آن‌قدر تنوع یافته که تمام نیازهایش فراهم شود باید شیر مادر را فرمولا دریافت کند. به عبارت دیگر تغذیه با شیر مادر در کنار شروع غذای تکمیلی ادامه می‌یابد. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که شیر مادر آنتی‌بیوتیک‌های لازم برای بدن کودک را فراهم می‌کند و بنابراین مقاومت او در برابر عفونت‌ها را بیشتر می‌یابد. همچنین شیر مادر حاوی نوع قابل جذب آهن، پروتئین، اسیدهای چرب ضروری، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنزیم‌های لازم است که خود می‌تواند مکمل خوبی برای غذاهای جامد باشد.

وقتی که غذاهای جامد شروع می‌شوند تغذیه با شیر مادر یا فرمولا باید به همان حالت قبل ادامه یابد، به‌طوری که کودک حداقل ۸۴۰ میلی‌لیتر در روز دریافت کند. اغلب والدین متوجه می‌شوند راحت‌ترین کار این است که در هنگام صبح و بعد از ظهر به کودکشان شیر بدهند و غذاهای جامد را نیز در زمان وعده‌های اصلی به او بدهند تا این‌که با گذشت زمان شیر را کم کرده و غذای جامد را بیشتر کنند. بهتر است غذا را قبل از شیر به او بدهید و به این ترتیب کودک