

ویراست دوم

تغذیه را همراهی

به همراه تغذیه کودکان ۶-۲ سال

دکتر نفیسه سادات جلادتی



سرشناسه: جلدتی، نفیسه سادات
 عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تغذیه تکمیلی: به همراه تغذیه کودکان ۶-۲ سال / دکتر نفیسه سادات جلدتی.
 وضعیت ویراست: [ویراست ۲].
 مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده: طبیب، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۹۶ص: مصور، جدول: ۱۷ × ۲۴ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۸-۱۸۲-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: غذای کودک
 رده بندی کنگره: TX۷۴/۱۳۹۴: ۸۲ج
 رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۶۲۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۰۱۵۲۲

نام کتاب: راهنمای تغذیه تکمیلی
 به همراه تغذیه کودکان ۶-۲ سال (ویراست دوم)
 گردآوری و تنظیم: دکتر نفیسه سادات جلدتی
 ناشر: انتشارات تیمورزاده (با همکاری نشر طبیب)
 مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین زاده
 مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه محمدی
 طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)
 کتاب آرا: زهرا طاهری
 شمارگان ویراست اول: ۴۰۰۰ نسخه
 نوبت ویراست: دوم (چاپ اول) - تابستان ۱۳۹۴
 شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۸-۱۸۲-۸
 بهاء: ۴۴۰۰ تومان

تیراژ کتاب فروشی و نمایندگیهای انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

بوئوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ اذر (۵۰ متریایی تر از بوئوار) - شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۳۹۴۶۷۱ - تلفن: ۸۳ ۸۳ ۰۲۱
 دورنگار: ۸۸ ۹۷ ۱۱ ۱۲

دکتر مرکز انتشارات تیمورزاده و نشر به طبیب:

خیابان کریمخان زند - نش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۳۸۵۷۳۵ - تلفن: ۸۸۸۰ ۹۰۹۰ (خط ۱۰)
 دورنگار: ۸۸ ۸۰ ۹۸ ۹۸

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتابها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. باز نویسی، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب های ترجمه، تالیف، خلاصه، آزمون یا نرم افزار بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com



زمانی که تصمیم گرفتم برای کودک نوپای خود، غذای کمکی را شروع کنم، دریافتم که در این زمینه با سؤال‌های بی‌شماری روبه‌رو هستم؛ این که «چه غذایی به فرزندم بدهم؟»، «چقدر باید به او غذا بدهم؟»، «آیا باید فرنی را به همان روشی که بلد هستم بپزم، یا درست کردن فرنی برای کودک، شیوه متفاوتی دارد؟» و سؤالاتی از این دست.

برای یافتن پاسخ این سؤال‌ها به آموخته‌های قبلی‌ام رجوع کردم و در کتاب‌ها و منابع جدید نیز به جستجو پرداختم. همچنان که کودکم بزرگ‌تر می‌شد، سؤال‌های من نیز تغییر می‌کرد: «حالا در این سن چقدر باید غذا بخورد؟»، «چه غذاهای جدیدی می‌توانم به او بدهم؟» و ...

مادران دیگری نیز در بین دوستان و اقوام من بودند که کودکی هم‌سن کودک من داشتند. آنها نیز در مورد غذای کودکشان از من سؤال می‌کردند. از این رو تصمیم گرفتم که آموخته‌هایم را در قالب یک کتاب منتشر کنم تا بتوانم به مادرانی که با آنها روبه‌رو می‌شوم، کمک کنم. شما خواننده عزیز، حتی اگر مادر کودک نوپایی نباشید و یا حتی اگر کودکی در سنین بالاتر داشته باشید، می‌توانید از مطالب این کتاب استفاده کنید و آموخته‌های خود را به دیگران انتقال دهید.

لازم به ذکر است که کتاب حاضر، خالی از نقص نیست و شما می‌توانید با انعکاس نظر خود، ما را در هرچه بهتر شدن این کتاب در ویراست‌های بعد یاری کنید.

دکتر نفیسه سادات جالادتی

Dr.jaladati5580@gmail.com

فهرست

بخش اول: تغذیه تکمیلی چرا و چگونه؟

- ۵ چرا غذاهای کمکی مورد نیاز هستند؟
- ۵ چه زمانی برای شروع غذاهای کمکی مناسب است؟
- ۶ خطر زود شروع کردن غذای کمکی
- ۶ خطر دیر شروع کردن غذای کمکی
- ۶ نشانه‌های آمادگی کودک برای شروع تغذیه کمکی
- ۶ چه غذاهایی برای تغذیه کمکی مناسب هستند؟
- ۷ چه غذاهایی را نباید به کودک شیرخوار داد؟
- ۷ چه مقدار و چند دفعه باید به کودک غذا داد؟
- ۸ اصولی که باید در تغذیه تکمیلی رعایت شود

بخش دوم: گام به گام با تغذیه تکمیلی

- ۱۱ فصل ۱: تغذیه کودک ۱۲-۶ ماهگی
- ۱۱ هفته اول ماه هفتم
- ۱۱ هفته دوم ماه هفتم
- ۱۱ هفته سوم ماه هفتم
- ۱۵ هفته چهارم ماه هفتم
- ۱۶ دو هفته اول ماه هشتم
- ۱۸ دو هفته دوم ماه هشتم
- ۱۸ اگر چیزی در گلوئی کودک پرید چه کنیم؟
- ۲۰ ماه نهم
- ۲۰ ماه دهم
- ۲۰ ماه یازدهم و دوازدهم
- ۲۶ فصل ۲: تغذیه کودک ۱-۲ سال
- ۳۰ میان وعده‌ها
- ۳۱ فصل ۳: تغذیه کودک ۶-۲ سال
- ۳۱ مقوی سازی- مغذی سازی
- ۳۳ ۱- پودر جوانه غلات و حبوبات
- ۳۳ ۲- روش تهیه آرد مخلوط غلات و حبوبات
- ۳۳ ۳- عصاره استخوان
- ۳۴ ۴- عصاره گوشت

۳۵	فصل ۴: رفتارهای تغذیه‌ای
۳۵	رفتارهای مناسب هنگام تغذیه کودک ۱۲-۶ ماهه
۳۷	رفتارهای مناسب در تغذیه کودک ۳-۱ ساله
۳۸	راه کارهای مناسب برای تغذیه کودک که به خوردن بعضی از غذاها علاقه ندارد
۳۹	کودکی که گوشت تکه‌ای نمی‌خورد
۳۹	کودکی که تخم‌مرغ آب‌پز یا نیم‌رو نمی‌خورد
۳۹	کودکی که سبزی یا میوه نمی‌خورد
۴۰	کودک بالای یک سال که شیر مادر یا هیچ شیر دیگری نمی‌خورد
۴۰	بهداشت غذای کودک
۴۲	فصل ۵: تغذیه در بیماری
۴۲	تغذیه کودک مبتلا به اسهال
۴۲	تغذیه در اسهال حاد آبکی
۴۲	تغذیه در اسهال پایدار
۴۳	تغذیه کودک مبتلا به عفونت حاد تنفسی
۴۳	تغذیه هنگام بیماری
۴۳	تغذیه بعد از بیماری
۴۳	تغذیه کودک تپ‌دار
۴۴	تغذیه کودک دچار تهوع
۴۴	توصیه‌های کلی تغذیه کودک‌ان بیمار

بخش سوم: راهنمای تهیه غذاها و میان وعده‌ها

۴۷	۷-۸ ماهگی
۴۷	فرنی
۴۷	آرد برنج
۴۷	حریره بادام
۴۸	حریره بادام و کنجد
۴۸	سوپ ساده
۴۸	سوپ رشته فرنگی
۴۹	سوپ نخود فرنگی
۴۹	۸-۹ ماهگی
۴۹	حریره مخصوص
۵۰	پوره سیب زمینی
۵۰	پوره سیب درختی
۵۰	پوره به
۵۱	حلیم برنج
۵۱	سوپ برنج
۵۱	سوپ جو

۵۲	 ۹-۱۰ ماهگی
۵۲	 حریره دانه‌های روغنی
۵۲	 سوپ سبزی‌ها
۵۳	 سوپ جو و قارچ
۵۳	 سوپ کدو حلوائی
۵۳	 خوراک جگر
۵۴	 خوراک مرغ و کدو
۵۴	 پوره عدس
۵۴	 سوپ ماش
۵۴	 آش ماست
۵۵	 حلیم گندم
۵۵	 آش حبوبات
۵۶	 چند نوع سوپ غلیظ، بر انرژي و پرکالري
۵۶	 طرز تهیه عصاره گوشت
۵۶	 سوپ غلیظ سیب زمینی
۵۶	 سوپ غلیظ عدس
۵۶	 سوپ غلیظ لوبیای سفید
۵۷	 سوپ ذرت
۵۷	 خوراک گوشت و سبزی
۵۸	 خوراک لوبیاچیتی
۵۸	 حلیم گندم و برنج
۵۹	 ۱۰-۱۲ ماهگی
۵۹	 غذاهای انگشتی
۵۹	 کته ماهیچه
۵۹	 رشته پلو
۶۰	 شوید پلو با مرغ
۶۰	 ماکارونی
۶۰	 ماکارونی با سبزی‌های فصل
۶۱	 آش گندم (۱)
۶۱	 آش گندم (۲)
۶۲	 خوراک حبوبات و سبزی‌ها
۶۲	 پلو با ذرت و نخودفرنگی
۶۲	 کوکوی عدس
۶۳	 بعد از یک سالگی
۶۳	 سوپ گندم
۶۳	 پلو با سویا
۶۴	 پروتئین برگر
۶۴	 کوفته عدس
۶۴	 کباب تابه‌ای

۶۵	 میان وعده‌ها
۶۵	 حلواى هویج
۶۵	 حلواى خرما
۶۶	 کمپوت زرد آلو و موز
۶۶	 کمپوت خشک‌بار
۶۷	 سالاد جوانه (۱)
۶۷	 سالاد جوانه (۲)
۶۸	 سالاد سبزی (۱)
۶۸	 سالاد سبزی (۲)
۶۸	 سالاد سبزی (۳)
۶۹	 سالاد میوه تابستانی
۶۹	 سالاد میوه زمستانی
۶۹	 بستنی خانگی
۷۰	 بستنی میوه‌ای (۱)
۷۰	 بستنی میوه‌ای (۲)
۷۰	 بستنی میوه‌ای (۳)
۷۰	 شیر موز عسلی
۷۱	 شیر موز کاکائویی
۷۱	 ژله میوه
۷۱	 نوشیدنی میوه‌ای
۷۱	 نوشیدنی تابستانی
۷۲	 ماست میوه‌ای (۱)
۷۲	 ماست میوه‌ای (۲)
۷۲	 مسقطی
۷۳	 بیسکویت خرما
۷۳	 بیسکویت شکلاتی
۷۳	 صبحانه‌ها
۷۳	 صبحانه مخلوط
۷۴	 نیمرو با خرما (رنگینگ)
۷۴	 خاگینه کنجد
۷۴	 خاگینه سیب زمینی
۷۵	 خاگینه ساده
۷۵	 صبحانه با غلات
۷۶	 نان تست تخم‌مرغی
۷۶	 املت جوانه‌ها
۷۷	 خوراک سیب‌زمینی و تخم‌مرغ
۷۷	 سیب‌زمینی شکم پر
۷۸	 ضمائم
۸۴	 فهرست منابع