

تغذیه کودک

از ۴ ماهگی تا ۳ سالگی

نویسنده: کارولین باش

مترجم: الهام قدس



سرشناسه	باش، کارولین. Bach, Caroline
عنوان و پدید آور	تغذیه کودک از ۴ ماهگی تا ۳ سالگی / نویسنده کارولین باش؛ مترجم الهام قدس؛ ویراستار فاطمه پورهایمی.
مشخصات نشر	تهران: طلایه، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ ص: جدول.
شابک	ISBN: 978 - 964 - 2925 - 04 - 9
وضعیت فهرست نویسی	نییا
یادداشت	عنوان اصلی: Le petit livre des recettes pour bebe
موضوع	کودکان -- تغذیه.
موضوع	نوزاد -- تغذیه.
موضوع	آشپزی برای کودک.
موضوع	دستورالعملهای آشپزی.
شناسنامه افزوده	قدس، الهام، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسنامه افزوده	پورهایمی، فاطمه، ۱۳۵۱ - مترجم
رده بندی کنگره	۷۲ ب / ۲۰۶ RJ
رده بندی دیویی	۶۴۹/۳
شماره کتابخانه ملی	۱۰۳۹۰۷۲



تهران، دفتر مرکزی، میدان انقلاب، خ منیری جاوید (آر دبیهست)، کوی مبین، پ ۲۳۹، ط همکف، تلفن: ۶۶۴۶۳۲۴۱ - ۶۶۴۹۶۲۷۲، دورنگار: ۶۶۴۹۶۲۷۳
شعبه شماره ۱: بررگراه لشکرک، میدان اول قائم، مجتمع تجاری ابریشم، شماره ۳۲، تلفن: ۲۲۴۹۱۰۳۴ - ۲۲۴۹۱۰۹۱ - ۲۲۴۹۱۰۹۳

نام کتاب: تغذیه کودک از ۴ ماهگی تا ۳ سالگی

نویسنده: کارولین باش

مترجم: الهام قدس

ویراستار: فاطمه پورهایمی

لیتوگرافی: بزرگمهر؛ طرح جلد: حسین تیموری

چاپ: طلایه ۸۰، تلفن ۳۳۱۱۷۷۴۶

چاپ اول: ۱۳۸۶؛ تیراژ: ۳۱۰۰ جلد

قطع جیبی ۱۱۲ صفحه

شابک: ۹-۰۴-۲۹۲۵-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 2925 - 04 - 9

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه.....	۱۱
تغذیه کودکان از تولد تا ۴ ماهگی.....	۱۱
تغذیه کودک از ۴ ماهگی تا ۱ سالگی.....	۱۱
آشنایی با قاشق.....	۱۱
شروع غذاهای لذیذ.....	۱۲
لیست غذای کودک.....	۱۴
برنامه غذا در ۱ سالگی.....	۱۴
تغذیه کودک از ۱ تا ۳ سالگی.....	۱۵
تابلوی شروع غذای کمکی.....	۱۶
آغاز ۴ ماهگی.....	۱۹
پوره کدو تنبل و هویج.....	۱۹
آش کاسنی فرنگی.....	۱۹
عصاره هویج و کاهو.....	۲۰
عصاره لوبیاسبز.....	۲۰
کمپوت زردآلو.....	۲۱
کمپوت سیب و گلابی با دارچین.....	۲۱
مخلوط خنک زردآلو و دارچین.....	۲۲

۲۲	 بیسکویت با شیر، سیب، گلابی و عسل
۲۴	 آغاز ۵ ماهگی
۲۴	 کرم کنگر فرنگی
۲۴	 سوپ کدو تنبل
۲۵	 ژامبون با پوره کدو تنبل
۲۵	 آش بهاری
۲۶	 گوشت چوجه باغبان
۲۶	 آش با سه نوع سبزی
۲۷	 سوپ کدو
۲۷	 سوپ سیب زمینی با جعفری
۲۸	 پوره سیب زمینی با گوجه فرنگی
۲۸	 پوره سیب زمینی و هویج با گوشت
۲۹	 پوره کدو تنبل با ژامبون
۲۹	 مخلوط خنک بادمجان و پنیر سفید
۳۰	 کره با گیاه زیاد
۳۱	 پوره ماهی و کنگر فرنگی
۳۱	 غذای ماهی
۳۲	 موز با لیموترش
۳۲	 کدو حلوائی درون فر
۳۳	 کمپوت گیلان با پنیر سفید
۳۳	 کمپوت سیب
۳۴	 کمپوت سیب موز
۳۴	 پوره میوه های خنک

۳۵	شیر جوجه وانیلی.....
۳۵	میلک شیک موز.....
۳۶	آغاز ۶ ماهگی.....
۳۶	پوره کدو با لیموترش.....
۳۶	پوره کنگر فرنگی با جوجه.....
۳۷	پوره کدو تنبل با تخم مرغ.....
۳۷	پوره هویج.....
۳۸	پوره سیب زمینی.....
۳۸	پوره لوبیاسبز.....
۳۹	کرم مرغ.....
۳۹	آش فوری.....
۴۰	کرم تره و سیب زمینی.....
۴۰	سوپ خیار.....
۴۱	آش لبو.....
۴۱	آش کدو.....
۴۲	آش جعفری.....
۴۲	سوپ گوجه فرنگی.....
۴۳	خاویار بادمجان با گوشت.....
۴۳	تارت اسفناج.....
۴۴	تارت ماهی و پوره لوبیاسبز با گیاه کزیره خضرا.....
۴۵	مرغ با هلو.....
۴۵	مرغ سرد با گریپ فروت.....
۴۵	قیمه پرمانیته.....

- مرغ با جوس سیب ۴۶
- حریره بلغور با مخلوط بادمجان و کدو و گوجه فرنگی ۴۶
- مرغ با ترخون ۴۷
- پوره کاسنی با زامبون ۴۷
- براند دد اسفناج ۴۸
- فیله ماهی قود با رازیانه ۴۹
- فیله ماهی مرلان با پوره کلم بروکلی ۴۹
- ماهی سل با اسفناج ۵۰
- پوره ماهی ۵۰
- دلمه بادمجان با گیاهان معطر ۵۰
- کمپوت گلابی با وانیل ۵۱
- عصرانه یخی با موز ۵۲
- موس گیلان ۵۲
- میوه با بیسکویت ۵۲
- موس گلابی - آناناس ۵۳
- آغاز ۸ ماهگی ۵۴
- ماهی دریایی با رازیانه ۵۴
- پوره رازیانه با سینه مرغ ۵۴
- گراتن رازیانه ۵۵
- گوشت خرگوش با مریم گلی ۵۶
- سوپ با گیاه ترشه ۵۶
- فیله ماهی با سس بشامل سبز ۵۷
- بوقلمون ماده و برنج با سبزیجات ۵۷

- سیب - موز درون فر ۵۸
- کرم موزی ۵۹
- کمپوت سیب بیسکویتی ۵۹
- میلک شیک میوه‌ای ۵۹
- حریره حبوبات با زردآلو ۶۰
- بیسکویت بلغور با شربت گلابی ۶۰
- پوره هلو با نان ادویه دار ۶۱
- موس زردآلو ۶۱
- آغاز ۹ ماهگی ۶۲
- سوپ نشاسته با گوجه فرنگی ۶۲
- ماهی قزل آلا با ترخون ۶۲
- سوپ چینی ۶۳
- سوپ الفبا ۶۳
- سوپ عدس ۶۴
- سوپ بلغور با هویج ۶۵
- رولت زامبون ۶۵
- کرم ماهی قود ۶۵
- آغاز ۱۰ ماهگی ۶۷
- گوشت گاو با کدو ۶۷
- شیرینی کدو ۶۷
- آش پاریسی ۶۸
- سوپ سبزیجات با سیر ۶۸
- کوفته پنیر با اسپاگتی سبزیجات ۶۹

۷۰	نان شیرینی میوه‌ای.....
۷۱	آغاز ۱۲ ماهگی.....
۷۱	سالاد کدو با سبزیجات.....
۷۱	مارچوبه.....
۷۲	کبروک ماهی تن.....
۷۳	ماهی با آوکا.....
۷۳	بادمجان با پنیر Roquefort.....
۷۴	بلغور شیرین - شور.....
۷۴	لفل فرنگی.....
۷۵	قارچ.....
۷۵	تخم مرغ.....
۷۶	ورمیشل با تخم مرغ.....
۷۶	کوفته ماهی.....
۷۷	غذای سبزیجات.....
۷۸	کرم شکلاتی.....
۷۸	شیرینی نارگیلی.....
۷۹	شیرینی با ماست.....
۷۹	نان ادویه دار.....
۸۰	نان دارچینی.....
۸۰	نان شیرینی موزی.....
۸۱	موس میوه‌ای.....
۸۲	آغاز ۱۳ ماهگی.....
۸۲	جوجه مرغ با پوره بادمجان.....

۸۳	هویج و شلغم یخی.....
۸۳	گراتن چغندر.....
۸۴	ماکارونی کارنویارا.....
۸۴	سیب سورپریزی.....
۸۶	آغاز ۱۸ ماهگی.....
۸۶	دلمه کنگر فرنگی با میگو.....
۸۶	گوشت گوساله کبابی با نخودفرنگی.....
۸۷	نان ماهی سس صورتی.....
۸۸	گوجه فرنگی با هویج.....
۸۸	بوقلمون ماده.....
۸۹	رولت دلمه ماهی سل.....
۹۰	موفن میوه های قرمز.....
۹۰	ماهی سورپریزی.....
۹۱	سوپ ایتالیایی بهار.....
۹۲	سالاد ترکیبی.....
۹۳	آغاز ۲۰ ماهگی.....
۹۳	گوشت گوساله با هویج.....
۹۳	گوجه فرنگی با ماهی آزاد.....
۹۴	آوکا با میگو.....
۹۵	آغاز ۲ سالگی.....
۹۵	سوپ با نخود.....
۹۵	گوشت خرگوش با پوره نخودفرنگی.....
۹۶	گوشت گوساله آلومینیومی.....

قارچ با تخم مرغ.....	۹۷
گراتن فیله ماهی.....	۹۷
دلمه کدو.....	۹۸
اسفناج با خامه.....	۹۸
گراتن گندم و پوره سبزیجات.....	۹۹
کلوچه سبزیجات.....	۱۰۰
گراتن ماهی.....	۱۰۰
شیرینی سبزیجات با جوجه مرغ.....	۱۰۱
گوشت گاو سیخی با پنیر گرویر.....	۱۰۲
تارت اسفناج.....	۱۰۲
نان شیرینی با گوجه فرنگی زینتی.....	۱۰۳
تارت ماهی تن و مخلوط بادمجان، کدو و گوجه فرنگی.....	۱۰۳
میلک شیک زردآلو، هلو، پسته.....	۱۰۴
ماست یخی با میوه.....	۱۰۴
ملبای هلو.....	۱۰۵
دسر پرتقال - سیب.....	۱۰۶
تارت هلو.....	۱۰۶
آغاز ۳ سالگی.....	۱۰۸
رولت گوشت بره با پنیر.....	۱۰۸
سالاد ماکارونی با طالبی.....	۱۰۸
نان شیرینی با میوه های تابستانی.....	۱۰۹
طرز تهیه خمیر کلوچه گندم به شکل های متفاوت.....	۱۱۰

مقدمه

تغذیه کودکان از تولد تا ۴ ماهگی

کودک در چند ماه اول تولد فقط شیر می خورد. از ۴ ماهگی می توانید کم کم از مواد غذایی استفاده کنید تا پاسخگوی نیازهای غذایی کودک و آشنایی با مواد غذایی باشد.

تغذیه کودک از ۴ ماهگی تا ۱ سالگی

کودک از ۴ ماهگی کم کم با مزیت ها و غذاهای متنوع آشنا می شود. بعضی از کودکان حس کنجکاوی بیشتری در ارتباط با خوراکی ها دارند و بعضی دیگر در پذیرفتن این تغییر غذایی مردد هستند. به شخصیت کودکان احترام بگذارید و او را به خوردن غذا مجبور نکنید بلکه فقط پیشنهاد کنید. در صورت امتناع از خوردن غذایی به او چند روز فرصت دهید و دوباره امتحان کنید.

آشنایی با قاشق

کودک از ۴ ماهگی تقریباً قورت دادن را یاد می گیرد و از همین زمان می تواند غذاهای کمکی غلیظ بخورد و با قاشق آشنا بشود. کودک فوراً این شیء سرد و سخت را با سرپستانک های نرم عوض نمی کند. چندین اقدام در این رابطه الزامی است.

اولین اقدام مهم متناسب بودن اندازه قاشق با دهان کودکتان است. یک قاشق صاف، خیلی باریک و کم‌گود انتخاب کنید تا کودک در اولین بار بتواند محتویاتش را بمکد.

قاشق سیلیکون به دلیل نزدیکی با سرپستانک بهتر است. قاشق پلاستیکی از فلزی بهتر است و باعث اذیت لثه و درد و ناراحتی در هنگام دندان درآوردن نمی‌شود.

غذا را با ۱ یا ۲ قاشق قبل از شیردادن شروع کنید. کودک بعد از شیر خوردن به دلیل سیر شدن تمایلی به چشیدن غذا نشان نمی‌دهد.

شروع غذاهای لذیذ

در همان ابتدا تغذیه کودک غلیظ‌تر از شیر است و با آرد بدون گلوتن درست می‌شود. اول از ۱ قاشق قهوه‌خوری شروع کنید و تا یک هفته بعد به ۲ قاشق برسانید. برای استفاده از آردهای شکلاتی باید تا ۱۰ ماهگی صبر کنید.

بعد کم‌کم سبزیجات را به شکل پوره و میوه‌ها را به شکل کمپوت (به ویژه سیب) در برنامه غذایی کودک اضافه کنید. کمپوت را با قاشق به کودک بدهید زیرا کودک به دلیل مزه شیرین کمپوت استفاده از قاشق را دوست دارد.

شما می‌توانید ۲ تا ۳ قاشق قهوه‌خوری پوره سبزیجات و کمپوت میوه را قبل از شیر به کودک بدهید و آن را یک بار با قاشق و یک بار درون شیشه شیر به کودک بدهید و هر ۲ روز یک بار ۲ تا ۳

قاشق قهوه خوری بنا به میل کودک اضافه کنید.

وقتی میزان سبزیجات و میوه به حدی رسید که کودک تمایلش به شیر کمتر شد، آن وقت می توانید به غذای کودک گوشت، ماهی یا تخم مرغ اضافه کنید. فراموش نکنید که همزمان با مصرف این مواد آب به کودک بدهید.

از ۵ ماهگی از مواد لبنی استفاده کنید. شما می توانید به کمپوت میوه ۱ یا ۲ قاشق پنیر سفید، پنیر Petit - suisse یا ماست (با ۴۰ درصد چربی) اضافه کنید.

با اضافه کردن مواد لبنی، کودک با مزه های جدیدی آشنا می شود و هنوز جایگاه شیر در تغذیه اش محفوظ است و تا ۱۰ ماهگی مصرف شیر نباید کمتر از ۵۰۰ میلی لیتر در روز باشد.

به هنگام ۷ ماهگی پنیر را جایگزین ماست کنید و در یکی از دو وعده غذای اصلی روزانه اش بگنجانید.

تقریباً به هنگام ۶ یا ۷ ماهگی گوشت خرد شده، به اندازه ۱ قاشق قهوه خوری، بعد ۱ قاشق سوپ خوری و کم کم بیشتر از این مقدار به غذای کودک اضافه کنید. در ابتدا با ۱۰ گرم گوشت شروع کنید و تا ۱ سالگی به ۲۰ تا ۲۵ گرم برسانید.

اگر زمینه آلرژی در خانواده وجود دارد، ماهی یا تخم مرغ را به هنگام ۱ سالگی به غذای کودک اضافه کنید.

به هنگام ۸ ماهگی سبزیجات نشاسته دار را به غذای کودک اضافه کنید. بعد از پوره سبزیجات و سیب زمینی نوبت خمیر هاست.

از ورمیشل استفاده کنید و به سوپ یا پوره کودک اضافه کنید.
اگر کودکان دندان درد دارد، در کنار سبزیجات از تکه‌های
کوچک و نرم هویج پخته استفاده کنید.
فقط به هنگام ۱۸ ماهگی از سبزیجات خشک، برنج یا ماکارونی
در غذای اصلی کودک استفاده کنید.

لیست غذای کودک

تا ۴ ماهگی مادر با سینه به کودک شیر می‌دهد و از آن زمان باید
کم‌کم شیشه شیر به کودک بدهد و می‌تواند به آن شیر بدون گلوتن
اضافه کند.

کسانی که شیرهای مخصوص کودکان را انتخاب می‌کنند
می‌توانند ۴ یا ۵ بار در روز شیشه شیر به کودک بدهند و ۲ تا ۴ قاشق
قهوه‌خوری بدون گلوتن به دو وعده شیشه شیر کودک اضافه کنید
(مثلاً یک بار صبح و یک بار شب).

در زمان ۵ تا ۷ ماهگی صبحانه کودک شامل یک شیشه شیر به
همراه ۱ تا ۲ قاشق سوپ‌خوری... است. لذا پوره سبزیجات با ۱ قاشق
قهوه‌خوری گوشت یا ماهی و یک کمپوت میوه است. فراموش
نکنید که در بین غذا به کودک آب بدهید.

عصرانه یک شیشه شیر به کودک بدهید.

شب پوره سبزیجات (با پوره سیب‌زمینی)، پنیر سفید و کمی
کمپوت میوه به کودک بدهید.

برنامه غذا در ۱ سالگی

صبحانه یک شیشه شیر غلیظ (با آرد حبوبات) و گاهی یک کمپوت کوچک (در صورت خوش اشتها بودن کودک) بدهید.

ناهار: سبزیجات و میوه جات خام، پوره سبزیجات با گوشت یا ماهی یا تخم مرغ (۱ قاشق سوپخوری) و سپس آن را با یک میوه پخته و یک ماده لبنی کامل کنید.

عصرانه: شیشه شیر و چند عدد بیسکویت.

شام: پوره سبزیجات و مواد لبنی میوه دار یا شیشه شیر با سبزیجات و میوه های پخته به عنوان دسر بدهید.

تغذیه کودک از ۱ تا ۳ سالگی

به هنگام ۱ سالگی کودک چهار وعده غذا در روز دارد و تقریباً همه چیز می خورد. کم کم درخواست غذایی اش بیشتر می شود و باید شما خودتان را با او تطبیق دهید و مواد غذایی را که دوست دارد به او بدهید.

فراموش نکنید که تزئین بشقاب غذای کودک مهم است، مثلاً کوفته ها را به شکل قلب یا ماهی درست کنید، پوره را به شکل گربه دریاورید و سعی کنید از رنگهای مختلف استفاده کنید.