

بسم الله الرحمن الرحيم

آشپزی مخصوص کودکان

نویسنده: دکتر آموندا گرانت

Grant, Amanda.

پدید آورنده: گران، آماندا،

عنوان: آشپزی مخصوص کودکان/ نویسنده آماندا گران؛ [مترجم فرشته داهیم].

مشخصات نشر: فروین: آریاز، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۸۲-۹-۱

شابک: ۴۵۰۰۰ ریال،

فهرست نویسی: فیا.

Baby healthy eating planner the

را داشت عنوان اصلی:

easy - to- follow guide to a balanced ۲۵- year- olds, with more than ۱- diet for recipes

موضوع: نوزاد - - تغذیه.

موضوع: آشپزی برای کودکان.

شناسه افزوده: داهیم، فرشته، ۱۳۵۵ - مترجم

رده بندی کنگره: RJ ۲۱۶ / ۳۶۲۵ / ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۶۴۱ / ۵۶۲۱

انتشارات

آریاز

مرکز بخش چشمه

قم، بلوار سیه، ۱۶ متری عباس آباد، کوچه ۴، پلاک ۸

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۱ - ۷۸۳۶۶۹۲

همراه: ۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸ - ۹۱۲۲۱۵۳۸۱۸

آشپزی مخصوص کودکان

مؤلف/ مترجم: گران، آماندا / فرشته داهیم

تیراژ/ چاپخانه: ۱۰۰۰ نسخه/ دژ

قطع / تعداد صفحات/ صحافی: رنمی/ ۲۰۰ صفحه/ براز

نوبت چاپ/ قیمت: اول، مرداد، ۱۳۹۱/ ۴۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۲۵۸۲ - ۹ - ۱

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می باشد.

گیلان/ لامیجان/ خیابان شهداء/ کوچه هشتم/ کتابفروشی شهید مطهری/ آقای پورابراهیم. تلفن:

۰۱۴۱-۳۲۲۸۹۰۹

کازرون/ میدان شهداء/ جنب مسجد جامع شهداء/ کتابخانه قائم (عج)/ آقای رستمیان. تلفن:

۰۷۲۱-۲۲۱۴۵۷۰

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
راهنمای استفاده از کتاب	۹
نحوه‌ی استفاده از جدول‌ها	۹
فصل اول	
تغذیه‌ی کودک	
اهمیت تغذیه	۱۲
سیسم ایمنی کودک	۱۳
سیسم گوارش کودک	۱۴
مراود غذایی اولیه‌ی لازم در تغذیه‌ی کودک	۱۴
مایعات لازم برای کودک	۲۷
سلامت غذا	۲۷
غذاهای ارگانیکی یا طبیعی	۲۷
مواد افزودنی و نگهدارنده غذا	۲۸
اهمیت استفاده از غذاهای تازه و خانگی	۲۸
برچسب مواد غذایی	۲۹
نحوه‌ی پخت غذا	۲۹
وسایل مورد نیاز کودک، وسایل آشپزی و بهداشت آشپزخانه	۳۰
بهداشت:	۳۱
نحوه‌ی استریل کردن و ضد عفونی کردن وسایل:	۳۱
سه شیوه‌ی اصلی استریل کردن وسایل کودک:	۳۱

فصل سوم آشپزی برای کودک

طرز تهیه انواع میوه‌های تازه	۳۴
طرز تهیه پوره‌ی گلابی با تمشک	۴۶
طرز تهیه پوره‌ی تمشک با انبه هندی	۴۷
طرز تهیه پوره‌ی انبه با هلو	۴۷
طرز تهیه پوره‌ی زردآلو با موز	۴۸
طرز تهیه پوره‌ی هلو با تمشک	۴۹
طرز تهیه انواع میوه‌های فوری	۴۹
طرز تهیه پوره‌ی موز با تمشک	۴۹
طرز تهیه پوره‌ی موز با هلو	۵۰
طرز تهیه پوره‌ی موز با انبه هندی	۵۰
طرز تهیه پوره‌ی موز با گلابی	۵۰
طرز تهیه پوره‌ی انبه با فرنی برنج	۵۱
طرز تهیه پوره‌ی فرنی با گلابی	۵۱
طرز تهیه پوره‌ی فرنی با موز	۵۲
طرز تهیه پوره‌ی سبب با فرنی برنج	۵۲
طرز تهیه پوره‌ی سبب با هریج و یا هریج	۵۲
زردک	۵۲
فصل دوم	
تغذیه کودک در چهار تا شش ماهگی	
شروع تغذیه کودک	۳۳
تغییرات کودک در چهار تا شش ماهگی	۳۳

طرز تهیه انواع دیگر حبوبات ۵۳	طرز تهیه پوره کلم بروکلی با گل کلم. ۶۸
طرز تهیه پوره گیلاس با سیب ۵۳	طرز تهیه انواع پودینگ تازه ۶۹
طرز تهیه پوره آلو با گلابی ۵۳	طرز تهیه پوره انبه با زردآلو ۶۹
طرز تهیه پوره کدو حنظل با تشک ۵۴	طرز تهیه پوره سیب با آلو زرد ۷۰
طرز تهیه پوره سیب با دارچین ۵۵	طرز تهیه پوره گلابی با انگور فرنگی ۷۰
طرز تهیه پوره زردآلو با انبه ۵۵	طرز تهیه پوره هلو با شلیل ۷۱
طرز تهیه انواع غذاهای خوش طعم و خوش بو ۵۶	طرز تهیه پوره تشک و حشوی با مرز ۷۱
طرز تهیه پوره خیار با آواکادو ۵۶	طرز تهیه انواع غذاهای فوری، پوره میوه ای ۷۳
طرز تهیه پوره سیب زمینی با پیاز ۵۷	طرز تهیه پوره انبه ۷۲
طرز تهیه پوره سیب زمینی با ذرت ۵۸	طرز تهیه پوره سیب ۷۲
طرز تهیه پوره نخود سبز با آواکادو ۵۸	طرز تهیه پوره مرز ۷۳
طرز تهیه پوره کدو حنظل با تره فرنگی ۵۹	طرز تهیه پوره تشک ۷۳
طرز تهیه پوره کلم بروکلی با سیب زمینی ۵۹	طرز تهیه پوره گیلاس ۷۳
طرز تهیه پوره لبو با سیب زمینی ۶۰	طرز تهیه پوره زردآلو ۷۴
طرز تهیه پوره کدو با گل کلم ۶۱	طرز تهیه پوره طالبی ۷۴
طرز تهیه پوره کدو با هویج ۶۱	طرز تهیه پوره گلابی ۷۴
طرز تهیه انواع غذاهای فوری، پوره سبزی ۶۲	طرز تهیه انواع دیگر پودینگ ۷۵
طرز تهیه پوره مارچوبه ۶۲	طرز تهیه پوره سیب با تشک ۷۵
طرز تهیه پوره لبو ۶۲	طرز تهیه پوره گلابی با تشک ۷۶
طرز تهیه پوره نخود سبز ۶۳	طرز تهیه پوره هویج زردک با سیب ۷۶
طرز تهیه پوره کلم بروکلی ۶۳	طرز تهیه پوره شاد زردک سیاه با گلابی ۷۷
طرز تهیه پوره گل کلم ۶۴	طرز تهیه پوره هلو با گیلاس ۷۷
طرز تهیه پوره هویج ۶۴	طرز تهیه پوره هویج با گلابی ۷۸
طرز تهیه انواع دیگر غذاهای خوش طعم و خوش بو ۶۵	
طرز تهیه پوره کدو با ذرت ۶۵	
طرز تهیه پوره لبو با هویج ۶۵	
طرز تهیه سالاد مخلوط هویج و سیب زمینی ۶۶	
طرز تهیه پوره شلغم ۶۷	
طرز تهیه پوره تره فرنگی با کدو ۶۷	
طرز تهیه پوره هویج زردک با سیب زمینی ۶۸	

فصل چهارم

تغذیه کودک در هفت تا نه ماهگی

تغییرات کودک در هفت تا نه ماهگی ۷۹
مواد غذایی لازم برای رشد کودک در هفت تا نه ماهگی ۷-۹ ۸۰
دومین مرحله‌ی تغذیه‌ی کودک ۸۲

غذاهای مناسب و نامناسب کودک در هفت تا نه ماهگی..... ۸۴	طرز تهیهی پورهی زردآلو با سیب..... ۱۰۱
میزان مواد غذایی روزانهی کودک در هفت تا نه ماهگی..... ۸۵	طرز تهیهی انواع غذاهای خوش طعم و خوش بوی تازه ۱۰۲
برنامهی روزانهی مادران در هفت تا نه ماهگی: ۸۶	طرز تهیهی خوراک سیب زمینی با پنیر..... ۱۰۲
نمونه های برنامه های غذایی کودک در هفت تا نه ماهگی ۹-۷:..... ۸۸	طرز تهیهی خوراک مرغ با کنبج..... ۱۰۲
طرز تهیهی انواع صبحانه های تازه:..... ۹۱	طرز تهیهی خوراک بادمجان با گوجه فرنگی و گوشت..... ۱۰۳
طرز تهیهی فرنی وانیلی..... ۹۱	طرز تهیهی سوپ سبزی..... ۱۰۴
طرز تهیهی پورهی توت فرنگی با سیب و نعنای..... ۹۱	طرز تهیهی املت پنیر و نخود سبز..... ۱۰۴
طرز تهیهی برشتوک با ماست..... ۹۱	طرز تهیهی خوراک کلم و سیب زمینی..... ۱۰۵
طرز تهیهی پوره موز با کیوی و انبه..... ۹۳	طرز تهیهی خوراک کدو با گوشت..... ۱۰۶
پورهی سیب با موز..... ۹۳	طرز تهیهی انواع خوراک های خوش طعم و بوی قوی ۱۰۳
طرز تهیهی انواع صبحانه های قوی..... ۹۳	طرز تهیهی سالاد سیب زمینی..... ۱۰۷
طرز تهیهی سالاد میوه ای طالبی و تمشک..... ۹۴	طرز تهیهی سالاد آواکادو..... ۱۰۷
طرز تهیهی ماست سیب..... ۹۴	طرز تهیهی ساندویچ آواکادو..... ۱۰۸
طرز تهیهی مخلوط موز و هلو..... ۹۵	طرز تهیهی پورهی کدو با نعنای..... ۱۰۸
طرز تهیهی ماست انبه..... ۹۵	طرز تهیهی کباب ماهی با پورهی هریج..... ۱۰۸
طرز تهیهی ماست انجیر و موز..... ۹۵	طرز تهیهی نان و ماست..... ۱۰۹
طرز تهیهی مخلوط برشتوک با میوه..... ۹۶	طرز تهیهی پورهی سیب زمینی با ذرت و هریج..... ۱۰۹
طرز تهیهی برشتوک با موز..... ۹۶	طرز تهیهی خوراک ماهی با قارچ..... ۱۱۰
طرز تهیهی پورهی هلو با دارچین..... ۹۷	طرز تهیهی خوراک گوشت با ماست و نعنای..... ۱۱۰
طرز تهیهی نان و ماست..... ۹۷	طرز تهیهی خوراک آواکادو با مرغ..... ۱۱۱
طرز تهیهی فرنی برنج با انبه هندی..... ۹۷	طرز تهیهی انواع دیگر غذاهای خوش طعم و خوش بوی ۱۱۱
طرز تهیهی پورهی طالبی با تمشک..... ۹۸	طرز تهیهی سوپ گوجه فرنگی..... ۱۱۱
طرز تهیهی انواع دیگر صبحانه..... ۹۸	طرز تهیهی سوپ ذرت و سیب زمینی..... ۱۱۲
طرز تهیهی کلوچهی مغزدار..... ۹۸	طرز تهیهی سس قارچ و پنیر..... ۱۱۳
طرز تهیهی پورهی وانیلی با طعم زردآلو..... ۹۹	طرز تهیهی ناس کباب..... ۱۱۳
طرز تهیهی کیک جو..... ۱۰۰	طرز تهیهی ماکارونی با سس گوجه فرنگی و سبزی معطر..... ۱۱۴
طرز تهیهی کمپوت تمشک یا زغال اخته..... ۱۰۰	طرز تهیهی پیتزای قوی..... ۱۱۵

طرز تهیه انواع غذاهای فوری، لقمه‌ای ۱۱۶۳	طرز تهیه آلوی پخته ۱۲۷
طرز تهیه نان تست با روغن زیتون ... ۱۱۶	طرز تهیه انواع دیگر پودینگ ۱۲۷۳
طرز تهیه کیک برنج با پوره‌ی انبه ... ۱۱۶	طرز تهیه نان میوه‌ای ۱۲۷
طرز تهیه ساندویچ گوجه فرنگی ۱۱۷	طرز تهیه بستنی یخی موزی ۱۲۸
طرز تهیه ساندویچ بادام زمینی ۱۱۷	طرز تهیه خاگینه ۱۲۹
طرز تهیه ساندویچ تخم مرغ ۱۱۸	طرز تهیه برشتوک ۱۲۹
طرز تهیه پوره‌ی سیب با کلوچه‌ی میوه‌ای ۱۱۸	طرز تهیه نان موزی با طعم دارچین ... ۱۳۰
طرز تهیه ساندویچ نان ذرت با موز و پنیر خامه‌ای ۱۱۸	
طرز تهیه نی پنیر ۱۱۹	
طرز تهیه نان تخم مرغی ۱۱۹	
طرز تهیه انواع پودینگ تازه ۱۲۰	
طرز تهیه ماست بادام و گلابی ۱۲۰	
طرز تهیه پودینگ برنج با تمشک ۱۲۰	
طرز تهیه سبب شکم پر ۱۲۱	
طرز تهیه انواع پودینگ فوری ۱۲۳	
طرز تهیه ماست گلابی با تمشک ... ۱۲۲	
طرز تهیه ماست توت فرنگی ۱۲۲	
طرز تهیه سالاد سیب و هویج ۱۲۳	
طرز تهیه فرنی میوه‌ای ۱۲۳	
طرز تهیه پوره‌ی انگور و پنیر ۱۲۴	
طرز تهیه پوره‌ی سیب پخته ۱۲۴	
طرز تهیه کاستر آلوی زرد ۱۲۴	
طرز تهیه پوره‌ی حلوا ۱۲۵	
طرز تهیه بستنی یخی آناناس ۱۲۵	
طرز تهیه مخلوط موز و انبه با عصاره‌ی نارگیل ۱۲۵	
طرز تهیه فالوده‌ی میوه‌ای ۱۲۶	
طرز تهیه موز پخته شده ۱۲۶	
	فصل پنجم
	تغذیه کودک در ده تا دوازده ماهگی
	مرحله‌ی سوم تغذیه‌ی کودک ۱۳۶
	غذاهای مناسب و نامناسب کودک در ۱۲-۱۰ ماهگی ۱۳۷
	برنامه‌ی روزانه‌ی مادران ۱۴۰
	نمونه‌های برنامه‌ی غذایی کودک در ۱۲-۱۰ ماهگی ۱۴۲
	طرز تهیه انواع صبحانه‌ی تازه ۱۴۵
	طرز تهیه برشتوک نارگیل و موز ۱۴۵
	طرز تهیه ماست آلوی و زنجبیل ۱۴۶
	طرز تهیه ساندویچ ژلته و گوجه فرنگی ۱۴۶
	طرز تهیه برشتوک فوری ۱۴۷
	طرز تهیه املت ۱۴۷
	طرز تهیه انواع صبحانه‌ی فوری ۱۴۸
	طرز تهیه ماست انبه و نارگیل ۱۴۸
	طرز تهیه ماست انجیر ۱۴۹
	طرز تهیه ماست آلوی ۱۴۹
	طرز تهیه فالوده‌ی موز و فندق ۱۴۹
	طرز تهیه ساندویچ موز با پنیر ۱۵۰
	طرز تهیه برشتوک با ماست و توت فرنگی ۱۵۰
	طرز تهیه فرنی میوه‌ای ۱۵۰

طرز تهیه انواع فرنی برنج ۱۶۲	طرز تهیه فرنی موزی ۱۵۱
طرز تهیه فرنی برنج با پیازچه و لیمو ۱۶۲	طرز تهیه فالوده ایته‌ای هندی و نارنگی ۱۵۱
طرز تهیه فرنی برنج با کلم بروکلی ۱۶۲	طرز تهیه مخلوط هریج و آناناس ۱۵۱
طرز تهیه انواع دیگر لاهار ۱۶۳	طرز تهیه املت تخم مرغ و سیب زمینی ۱۵۲
طرز تهیه خوراک گوشت و نخود ۱۶۳	طرز تهیه املت تخم مرغ با گوشت ۱۵۲
طرز تهیه نان ذرت با پنیر ۱۶۴	طرز تهیه انواع دیگر صبحانه ۱۵۳
طرز تهیه خوراک هریج با گلایو و سیب ۱۶۵	طرز تهیه نان سیب با گوشت ۱۵۳
طرز تهیه انواع شام تازه ۱۶۶	طرز تهیه کیک موزی ۱۵۴
طرز تهیه مرغ سوخاری ۱۶۶	طرز تهیه خوراک سیب ۱۵۴
طرز تهیه خوراک برنج با سبزی ۱۶۷	طرز تهیه کمپوت میوه ۱۵۵
طرز تهیه خوراک گوشت با پوره‌ی نخود سبز ۱۶۷	طرز تهیه انواع لاهار تازه ۱۵۵
طرز تهیه ماکارونی با ماهی و لوبیا ۱۶۸	طرز تهیه خوراک برنج استالایی با گوجه فرنگی ۱۵۵
طرز تهیه انواع شام فوری ۱۶۹	طرز تهیه ساندویچ گوشت با پنیر ۱۵۶
طرز تهیه ماکارونی با هریج و کدو سبز ۱۶۹	طرز تهیه املت سیب زمینی اسپانیایی ۱۵۷
طرز تهیه ماکارونی با ذرت پنیر ۱۷۰	طرز تهیه انواع لاهار فوری ۱۵۸
طرز تهیه ماکارونی با گوشت و نخود سبز ۱۷۰	طرز تهیه انواع ماکارونی ۱۵۸
طرز تهیه ماکارونی با سس اسفناج ۱۷۰	طرز تهیه ماکارونی با بادام زمینی ۱۵۸
طرز تهیه ماکارونی با خرد نان ۱۷۱	طرز تهیه ماکارونی با پنیر و قارچ ۱۵۹
طرز تهیه ساندویچ لوبیا ۱۷۱	طرز تهیه ماکارونی با گوشت و پنیر ۱۵۹
طرز تهیه خوراک لوبیا با گوشت چرخ کرده ۱۷۲	طرز تهیه ماکارونی با ماهی تن ۱۵۹
طرز تهیه خوراک لوبیا، قارچ، ماهی و پنیر ۱۷۲	طرز تهیه ماکارونی با سس ریحان و نخود سبز ۱۶۰
طرز تهیه ماکارونی با قارچ ۱۷۳	طرز تهیه انواع پوره‌ی سیب زمینی ۱۶۰
طرز تهیه ماکارونی با ذرت ۱۷۳	طرز تهیه پوره‌ی سیب زمینی با گوشت و ذرت ۱۶۰
طرز تهیه خوراک ماهی با آب پرتقال ۱۷۳	طرز تهیه پوره‌ی سیب زمینی با نخود سبز و سس ریحان ۱۶۱
طرز تهیه انواع دیگر شام ۱۷۳	طرز تهیه پوره‌ی سیب زمینی با پنیر و پیاز ۱۶۱
طرز تهیه ناس کباب ۱۷۴	طرز تهیه پوره‌ی سیب زمینی با ماهی تن ۱۶۱
طرز تهیه سیب زمینی با نارنگی ۱۷۵	
طرز تهیه ماهی سرخ کرده ۱۷۶	

- طرز تهیه سمبوسه‌ی کرچک ۱۷۶
- طرز تهیه سوپ مرغ با قارچ ۱۷۷
- طرز تهیه شامی سبزی ۱۷۸
- طرز تهیه شامی مرغ با کنجد ۱۷۹
- طرز تهیه خوراک کدو با پنیر ۱۷۹
- طرز تهیه انواع غذاهای نوری و نیمه‌ای ۱۸۱
- طرز تهیه ساندویچ سبب ۱۸۱
- طرز تهیه کیک برنج با سس میوه‌ای ۱۸۱
- طرز تهیه دلمه‌ی گوشت و قارچ ۱۸۱
- طرز تهیه ماست و خیار و نعناع ۱۸۲
- طرز تهیه ساندویچ مرغ ۱۸۲
- طرز تهیه ساندویچ ماهی ۱۸۲
- طرز تهیه نوعی پوره‌ی میوه ۱۸۳
- طرز تهیه ساندویچ آواکادو ۱۸۳
- طرز تهیه ماست و انبلی با برگه‌ی میوه ۱۸۳
- طرز تهیه آناناس با پنیر ۱۸۳
- طرز تهیه سبزی پخته با پنیر ۱۸۴
- طرز تهیه انواع میان‌وعده ۱۸۵
- طرز تهیه ماکارونی با سس ربان و ماهی ۱۸۵
- طرز تهیه پوره‌ی نخود سبز با پنیر ۱۸۵
- طرز تهیه ساندویچ لبو با پنیر ۱۸۶
- طرز تهیه نوعی خوراک مرغ ۱۸۶
- طرز تهیه ساندویچ ساردین ۱۸۶
- طرز تهیه پوره‌ی برگه‌ی زردآلو با پنیر ۱۸۷
- طرز تهیه ساندویچ مرغ ۱۸۷
- طرز تهیه ساندویچ گوشت و پنیر ۱۸۸
- طرز تهیه ماکارونی با سس گوجه فرنگی و پنیر ۱۸۸
- طرز تهیه ماکارونی با کدو و گوشت ۱۸۸
- طرز تهیه انواع پودینگ تازه ۱۸۹
- طرز تهیه سالاد میوه با سس تشک ۱۸۹
- طرز تهیه گلابی و انبلی پخته ۱۹۰
- طرز تهیه موز پخته با تشک ۱۹۰
- طرز تهیه کیک میوه‌ای ۱۹۱
- طرز تهیه انواع پودینگ نوری ۱۹۳
- طرز تهیه سالاد میوه با دارچین و پنیر ۱۹۲
- طرز تهیه موز پخته با زردآلو ۱۹۲
- طرز تهیه پودینگ برنج با حلوا ۱۹۲
- طرز تهیه پودینگ برنج با پوره‌ی برگه ۱۹۳
- طرز تهیه حلوی پخته با مغز بادام ۱۹۳
- طرز تهیه ماست مخلوط ۱۹۴
- طرز تهیه سالاد توت فرنگی ۱۹۴
- طرز تهیه سالاد سیب با پنیر و تکه نان ۱۹۴
- طرز تهیه نان کشمش برشته با پوره‌ی میوه ۱۹۵
- طرز تهیه سالاد نان کشمش با میوه پخته ۱۹۵
- طرز تهیه ماست طالبی ۱۹۶
- طرز تهیه رشته‌ی شکری با ماست ۱۹۶
- طرز تهیه انواع پودینگ ۱۹۶
- طرز تهیه کیک میوه‌ای ۱۹۶
- طرز تهیه کیک مرغ و سیب ۱۹۷
- طرز تهیه کلوچه‌ی سیب ۱۹۸
- طرز تهیه نوعی کیک ۱۹۹
- طرز تهیه آلوی پخته ۲۰۰

راهنمای استفاده از کتاب

نحوه‌ی استفاده از جدول‌ها

کودک تا یک سالگی به پنج ماده‌ی اصلی پروتئین، آهن، روی، کلسیم و ویتامین (C)، نیاز دارد. در جدول شماره‌ی یک، درصد مواد لازم روزانه‌ی کودک شرح داده شده است. واحدهای این مقادیر به گرم (g)، میلی گرم (mg) و میکروگرم (mcg) است. البته کودک شما به نصف و یا یک چهارم این مقادیر در یک روز نیاز دارد.

در این کتاب در کنار هر دستور پخت غذا، مواد غذایی و میزان درصد موجود در آنها نشان داده شده است. مادران با مراجعه به جدول شماره‌ی یک، جدول مواد غذایی روزانه‌ی لازم برای کودک به آسانی مواد مورد نیاز کودک خود را تأمین می‌کنند. این جدول به سه مرحله‌ی سنی تقسیم شده است. کودک در چهار تا شش ماهگی ۴-۶، کودک در هفت تا نه ماهگی ۷-۹ و کودک در ده تا دوازده ماهگی ۱۰-۱۲.

به غیر از پروتئین، آهن، روی، کلسیم و ویتامین (C) کودک به مواد دیگری نیز نیاز دارد. مصرف چربی‌های اشباع شده و اشباع نشده، کربوهیدرات (قند و نشاسته)، ویتامین‌های (A)، (D)، (E)، ویتامین‌های

گروه (B) و فسفر نیز برای تغذیه‌ی کودک لازم است. کودک با مصرف غذاهای متنوع تمامی این مواد را دریافت می‌کند.

به یاد داشته باشید که درصدهای تعیین شده‌ی این مواد برای مصرف روزانه‌ی کودک، تنها جهت راهنمایی مادران است. بسیاری از کودکان به میزان کمتری از این مواد غذایی نیاز دارند و عده‌ی کمی از آنها نیز به مقدار بیشتری از این مواد نیاز دارند. مادران بهتر است، هنگام تهیه‌ی رژیم غذایی کودک با متخصص تغذیه و پزشک کودک مشورت کنند. ممکن است کودک هر روز میزان ثابتی از این مواد را مصرف نکند. نگران نباشید، مهم این است که کودک این مواد را به میزان کافی در طول هفته و ماه مصرف کند.

جدول مواد غذایی روزانه‌ی لازم برای کودک

سن کودک	پروتئین	آهن	روی	کلسیم	ویتامین (c)
	یک درصد معادل ۱/۵ گرم	یک درصد معادل ۱/۵ میلی‌گرم	یک درصد معادل ۱ میلی‌گرم	یک درصد معادل ۱۰۵ میلی‌گرم	یک درصد معادل ۵ میلی‌گرم
۶-۲ ماهگی	۸ ۲	۲	۲	۵	۵
۹-۷ ماهگی	۹	۵	۵	۵	۵
۱۲-۱۰ ماهگی	۱۰	۵	۵	۵	۵

این جدول میزان مواد لازم برای کودک در یک روز را نشان می‌دهد. در این جدول وزن کودک در نظر گرفته نشده است. اما تمامی کودکان با وزن‌های متفاوت به این پنج ماده‌ی اصلی نیاز دارند.

نمونه‌ی برنامه‌ی غذایی روزانه برای کودک در هفت تا نه ماهگی

مادران با تهیه‌ی برنامه‌ی غذایی روزانه، میزان مصرف مواد غذایی کودک خود را کنترل می‌کنند. بهتر است هنگام تهیه‌ی برنامه‌ی غذایی روزانه با