



نوع غذای خوشمزه برای نوزادان و کودکان

نویسنده: بیورلی گلاک

سرشناسه:

گلاک، بورلی

Glock, Beverley

عنوان و نام پدیدآور:

۵۰۰ نوع غذای خوشمزه برای نوزادان و کودکان / [گلاک بورلی]؛ مترجم سوزان جوادنژاد، محمدمعین روشنی.

مشخصات نشر:

تهران: نشر روشنی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری:

۳۸۰ ص. : مصور(رنگی).

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۹۰۰۳-۱ ۱۴۹۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی:

فیا

یادداشت:

500baby & toddler dishes : nutritious make-ahead recipes for meals for
baby's first foods through the toddler stage.

عنوان گسترده:

پانصد نوع غذای خوشمزه برای نوزادان و کودکان.

موضوع:

آشپزی برای کودک

موضوع:

نوزاد -- تغذیه

شناسه افزوده:

جوادنژاد، سوزان، ۱۳۵۸ -- مترجم

شناسه افزوده:

روشنی، محمدمعین، ۱۳۶۶ -- مترجم

رده بندی کنگره:

۱۳۹۱ پ ۲۸/۴۸۰/۴۷۴۰

رده بندی دیویی:

۶۴۱/۵۶۲۲

شماره کتابشناسی ملی:

۲۸۷۲۸۵۹

مترجمین: سوزان جوادنژاد، محمد معین روشنی

صفحه آرا: حامد شهبازخان

قیمت: ۱۴۹۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول/ ۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

۷.....	مقدمه
۲۶.....	اولین غذاهای کودک
۵۲.....	مرحله ۶-۹ ماهگی
۱۰۸.....	غذای کودکان نوپا
۱۶۲.....	غذای کودکان یک سال به بالا



از شیر گرفتن نوزاد خصوصاً برای پدر و مادرهای جوان و بی تجربه، مسئله ای دلهره آور و استرس زا می باشد. از چه زمانی باید دادن غذاهای جامد را شروع کنید؟ چه نوع غذاهایی را باید به نوزاد خود بدهید؟ از چه غذاهایی باید اجتناب کنید؟ چه مقدار غذا باید بدهید؟ غذا چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟ این نوع سوالات بسیار زیاد هستند.

این کتاب پاسخ سوالات شما را خواهد داد و همچنین دستورات غذایی ساده و مغذی برای نوزادان از همان اولین غذاها تا سال های به راه افتادن را شامل می شود. اگر خود شما این غذاها را درست کنید، در هزینه ها صرفه جویی می شود و دقیقاً می دانید که چه چیزهایی به کودکان می دهید و دیگر نیازی نیست مواد تشکیل دهنده غذاهای آماده کودک را که روی بسته بندی درج شده چک کنید. بیشتر دستورات غذایی این کتاب، به گونه ای طراحی شده اند تا همه افراد خانواده بتوانند از آنها استفاده کنند، بنابراین، همه یک نوع غذا را می خورند و نیازی به درست کردن غذای جداگانه نیست.

سن و مرحله مناسب برای دادن غذاهای جامد

این نکته بسیار مهم است که به تدریج و در زمان مناسبی از غذاهای جامد استفاده کنید. پس این قسمت را با دقت مطالعه و در صورت داشتن سوال با پزشک کودکان مشورت کنید. همچنین، قسمت مربوط به حساسیت های غذایی و غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد (صفحات ۱۱-۱۲)، و اطلاعات موجود در صفحه ۸ که درباره "قانون چهار روز" می باشد را مطالعه کنید.

هیچ گاه نوزاد یا کودک خود را در حین غذا خوردن تنها نگذارید، غذا به راحتی در گلویش گیر می کند و یا ممکن است غذا را داخل گوش یا بینی خود فرو کند بنابراین همیشه مطمئن شوید که یک فرد بالغ و مسئولیت پذیر کنار او باشد.

اولین غذاهای کودک (۴ تا ۶ ماهگی)

به نوزادان زیر چهار ماه غذاهای جامد ندهید زیرا سیستم گوارشی آنها هنوز کامل نیست و آنها فقط باید از شیر مادر یا شیر خشک استفاده کنند.

هر نوزاد با ویژگی، متفاوت است و بعضی از آنها در استفاده از غذاهای جامد آماده تر از بقیه هستند. شما باید به غریزه خود اعتماد کنید و علائم و نشانه های نوزاد خود را ببینید تا متوجه شوید آیا او برای بعضی غذاهای جامد آماده هست یا خیر؟ اگر کودک شما همیشه در طول شب می خوابیده ولی حالا نیمه شب از خواب بیدار می شود و غذا می خواهد یا شیر مادر یا شیر خشک را بیشتر می خورد و اینطور به نظر می رسد که هنوز سیر نشده، شاید وقت آن باشد که کمی غذای جامد به او بدهید. همیشه اول با پزشک نوزادتان مشورت کنید. برخی دیگر از نشانه های آمادگی کودک برای خوردن غذاهای جامد به شرح زیر هستند:

- کنترل خوب سر
- ثبات بالاتنه، می تواند به تنهایی روی یک صندلی بلند بنشیند
- دست زدن کودک به غذای بزرگترها
- توانایی قورت دادن غذا بدون حالت تهوع

حتی زمانی که شما دادن غذاهای جامد را شروع می کنید، شیر مادر یا شیر خشک باید همچنان نسبت به غذاهای جامد، در اولویت باشند.

با یک قاشق چای خوری غذای جامد، یک وعده در روز شروع کنید، این غذا معمولاً سریال برنج مخلوط شده با شیر مادر یا شیر خشک است که هضم آن برای کودک راحت باشد. اگر نوزاد شما این نوع غذا را ۴ یا ۵ روز بدون هیچ مشکل و واکنش بدی مصرف کند، می توانید یک میوه یا یک سبزی را به این وعده غذایی اضافه کنید. چهار روز برای اضافه کردن یک نوع غذای دیگر صبر کنید.

به این روش، "قانون چهار روز" گفته می شود. هر بار با اضافه کردن یک غذای جدید می توانید متوجه شوید که آیا نوزاد شما نسبت به غذا حساسیت یا واکنش منفی دارد یا خیر. وقتی متوجه شدید که نوزاد شما از چه نوع غذاهایی لذت می برد و می تواند به راحتی آنها را بخورد، می توانید آن ها را در وعده های غذایی او اضافه کنید و همچنین سعی کنید غذاهای جدید را هم به این وعده ها اضافه کنید.

سعی کنید به اندازه یک قطعه قالب یخ در جایخی یخچال (۲۵ گرم) به میزان غذا اضافه کنید چون این میزان

برای نوزاد شما مناسب می‌باشد.

غذا باید به خوبی پوره (له) شده و از غلظت مناسبی برخوردار باشد. در صورت لزوم، کمی شیر مادر یا شیر خشک را به این پوره اضافه کنید تا به این نوع غلظت دست پیدا کنید. نوزادان کوچکتر ممکن است در خوردن پوره‌های خشک و درشت مشکل داشته باشند و آنها را بالا بیاورند.

مرحله ۶ تا ۹ ماهگی

در این مرحله، نوزادان می‌توانند تقریباً غذایی مشابه با دیگر اعضای خانواده بخورند، اما غذای نوزادان باید بدون نمک و نرم تر از غذای بزرگترها باشد. بهتر است به تدریج مزه‌های جدید را با استفاده از مقادیر بسیار کمی از گیاهان معطر و ادویه جات در این غذاها ایجاد کنید. مطمئن شوید که تمامی مواد تشکیل دهنده غذا برای سن نوزاد شما مجاز هستند و هر ماده‌ای که برای سن نوزاد مناسب نیست را از غذا حذف کنید. به این ترتیب نوزاد شما همزمان با بزرگ شدن متوجه می‌شود که بچه‌ها و بزرگسالان همه یک نوع غذا را با هم و در کنار هم می‌خورند. این موضوع در بلندمدت از تبدیل شدن او به یک شخص بهانه‌گیر و وسواسی در مورد غذا پیشگیری می‌کند.

شما باید همچنان غذا را به شکل پوره درآورید اما این پوره نسبت به قبل باید غلیظ تر باشد. مقادیر را به همان میزان یک مکعب (۲۵ گرم) نگهداری کنید اما حالا می‌توانید غذاهای جامد را بیشتر از یک وعده در روز به نوزاد خود بدهید. اگر در دستور غذا گفته می‌شود یک موز، یک نوزاد ۶ ماهه نمی‌تواند یک موز کامل را بخورد اما می‌تواند یک چهارم آن را به شکل پوره مصرف کند. باقی مانده پوره را می‌توانید در یخچال یا در فریزر نگهداری کنید.

شیر مادر یا شیر خشک باید همچنان به عنوان یک نوشیدنی اصلی تا ۱۲ ماهگی ادامه داشته باشد. شما می‌توانید آب میوه‌ها را به مقدار خیلی کم به نوزاد خود بدهید، این مقدار نباید بیشتر از یک چهارم فنجان برای نوزادان زیر ۱۲ ماه باشد. آب میوه‌ها یا آب سبزیجات باید ۱۰۰ درصد از میوه‌ها و سبزیجات پاستوریزه (ضد عفونی شده) تهیه شوند و به هیچ وجه از میوه‌ها و سبزیجاتی غیر از آن استفاده نشود. آب میوه را همیشه باید با فنجان به کودک داد نه با شیشه، زیرا شیشه باعث می‌شود آب میوه به مدت طولانی‌تری با دندان‌های کودک در تماس بوده و باعث پوسیدگی آنها شود.

در این سن، شما می‌توانید محصولات لبنی مانند ماست، پنیر خامه‌ای، خامه ترش و شیر پاستوریزه را به وعده‌های غذایی اضافه کنید. این محصولات باید حتماً از نوع پرچرب باشند چون کودکان زیر ۲ سال به یک

رژیم غذایی با ۴۰ تا ۵۰ درصد چربی احتیاج دارند. با این حال، شیر گاو را به عنوان نوشیدنی به کودکان زیر ۱۲ ماه ندهید یا از آن در داخل غذا استفاده نکنید.

در صورتی که تخم مرغ کاملاً پخته شده را می توان به وعده های غذایی اضافه کرد، خاگینه و املت غذاهای خوبی هستند. گوشت گاو، گوشت مرغ، بوقلمون و ماهی هم از غذاهایی هستند که می توان آنها را در این مرحله اضافه کرد. قبل از دادن گوشت گاو، گوشت بره یا ماهی سالمون یا طعم های ملایم تر مانند مرغ و ماهی سفید را شروع کنید، در نتیجه قبل از اینکه بخواهید به تدریج طعم های قوی تر را به وعده های غذایی او اضافه کنید، کودک شما وقت کافی برای عادت کردن به طعم ها و مزه های جدید را دارد.

همیشه گوشت یا ماهی را در ابتدا به خوبی له و نرم کنید و سپس آن را در کنار سبزیجات یا به صورت مخلوط (هر طور که کودک شما ترجیح می دهد) سرو کنید. کمی مایع را به این مخلوط اضافه کنید تا قورت دادن آن راحت تر شود.

روش گرفتن تدریجی نوزاد از شیر و شروع غذاهای جامد

زمانی که نوزاد شما شش ماهه یا بزرگتر است، می توانید این روش را پیاده کنید. این بدان معناست که به غذاهای انگشتی رو بیاورید و اجازه دهید کودک خودش غذایش را بخورد. غذا را پوره یا له نکنید و از قاشق های کوچک مخصوص کودک نیز استفاده نکنید. ادامه این روش به این بستگی دارد که شما چه زمانی کودک را از شیر می گیرید، این روش برای نوزادان زیر ۶ ماه مناسب نیست. این موضوع همچنین به شما به عنوان یک پدر یا مادر بستگی دارد و اینکه آیا شیوه سنتی پوره کردن و له کردن غذا را برای کودک ۶ ماهه خود ترجیح می دهید یا خیر. من شخصا روش های قدیمی را به همراه اضافه کردن برخی غذاهای انگشتی نرم ترجیح می دهم. سازمان سلامت جهانی اعلام کرده است که باید در ابتدای از شیر گرفتن نوزادان، به آنها غذاهایی به شکل پوره و همچنین بعضی غذاهای انگشتی را داد. روش گرفتن تدریجی نوزاد از شیر و شروع غذاهای جامد می تواند خیلی پر دردسر باشد: غذاها روی زمین ریخته می شود، مقدار زیادی غذا از بین می رود و تعیین دقیق مقدار غذایی که کودک خورده بسیار مشکل خواهد بود.

اگر شما تصمیم می گیرید این روش را به تنهایی اجرا کنید، باید مطمئن شوید غذایی که به کودک می دهید بیش از حد شل نباشد چون در این صورت غذا خوردن برای کودک سخت می شود و عاقر می ماند. این موضوع می تواند منجر به بروز بدغذایی شود. پس جو دو سر را آسیاب کرده و در سرلاک حل کنید و آن را با یک لایه خمیر سویا که سفید و پنیر مانند است بپوشانید، تکه های انبه یا هر میوه دیگری که در دست گرفتن آن سخت باشد را نیز به آن اضافه کنید. همچنین، غذا باید نرم و تکه تکه باشد، چون نوزادان تا بعد از ۶ ماهگی نمی توانند

غذا را با انگشتان خود بگیرند در نتیجه آن را در مشت خود نگه می دارند. غذاهایی مانند گل های کوچک بروکلی و نان های تست انگشتی عالی هستند.

خوردن غذا با خانواده (۹ تا ۱۲ ماهگی)

تا این زمان، کودکان با گرفتن قاشق و چنگال و خوردن غذا به تنهایی استقلال خود را اعلام کرده اند، با این وجود مقدار زیادی غذا را روی زمین می ریزند. کم کم دندان های شیری رشد می کنند و جویدن را برای کودکان راحت تر می کنند. حالا زمان آن رسیده که ویژگی ها و رنگ های مختلفی را به آنها نشان دهید پس غذای آنها را به طور کامل بپزید. ولی همچنان مراقب باشید که تکه های بزرگ غذا را به آنها ندهید. حبه های درسته انگور، نوت، تکه های میوه و سبزیجات سفت و دیگر غذاهای سفت را تا زمانی که سن کودکان از ۳ سال نگذشته به آنها ندهید. با این حال شما می توانید غذاها را به تکه های خیلی کوچک تقسیم کنید تا کودکان بتوانند راحت تر آنها را در دست بگیرند و در گلویشان گیر نکنند.

کودکان نوپا (۱۲ ماه به بالا)

کودک نوپای خود را به تدریج با غذاها و طعم های جدید آشنا کنید. آنها را به سوپر مارکت برده و اجازه دهید یک میوه یا سبزی متفاوت را انتخاب و هر هفته یکی را امتحان کنند. با انجام این کار آنها احساس می کنند که کنترل بیشتری بر غذای خود دارند. لازم نیست غذایی مزه و بدون ادویه باشد، در واقع هر چه کودکان در سن پایین تر با مزه های جدید آشنا شوند، بزرگتر که می شوند کمتر عادت هایی مثل بد غذایی پیدا می کنند. به محض اینکه کودکان نوپا علاقه به آشپزی را نشان دهند به آنها اجازه دهید که کمک کنند. اگر آنها می توانند بدون کمک شما بایستند و قاشق را نگه دارند، می توانند در کارهای آشپزخانه مشارکت داشته باشند. کودکان عاشق هم زدن هستند، بهتر است که ظرف مخصوص به خود را داشته باشند و هم زدن شما را تکرار کنند. آنها می توانند در ورز دادن روغن و آرد برای درست کردن نان زنجبیلی، بسکویت و کلوچه های شستی به شما کمک کنند و از این کار لذت ببرند. شما آنها را با مهارتی آشنا می کنید که برای تمام طول زندگی شان لازم و مفید است: مهارت آشپزی!

همیشه به مقدار شکر که می خورند توجه کنید (کودکان نوپا عاشق هر چیز شکری هستند) و میزان شکر آب میوه ای که هر روز مصرف می کنند بین ۵۰ تا ۱۰۰ گرم باشد و از آب میوه های آماده استفاده نکنید. شیر همچنان بهترین نوشیدنی برای آنها محسوب می شود، در این سن می توانید از شیر گاو استفاده کنید.