

راهنمای زندگی بهتر



غذای سالم

برای کودکان و شیرخواران

باستی ویستکوت
ترجمه مهدی محبتی



نشر پنجره



ویستکوت، باستی

غذای سالم برای کودکان و شیرخواران / راهنمای زندگی
بهتر / نوشته باتسی ویستکوت؛ ترجمه مهدی محبتی. - تهران: پنجره،
۱۳۸۳.

۱۱۲ ص.: مصور (رنگی).

ISBN 964-6353-43-6

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان به عربی: لغذاء الصّحیّ للاطفال و الرضّع.

این کتاب از زبان عربی به فارسی ترجمه شده است.

۱. نوزاد -- تغذیه. ۲. کودکان -- تغذیه. الف. محبتی، مهدی،

۱۳۴۴ - مترجم. ب. سعادتمند، فروزنده، ویراستار. ج. عنوان.

۶۴۹/۳

RJ۲۱۶/۹ غ ۲

۱۳۸۲

م ۸۲-۲۹۰۷۶

کتابخانه ملی ایران



نشر پنجره

تهران/خ کریمخان زند/خ آبان جنوبی/بعد از بیمارستان آبان

کوچه عقیلی/شماره ۶۹/۱

تلفکس: ۸۸۹۱۹۹۵-۸۸۹۷۳۵۸ ۵ صندوق پستی: ۱۳۱۸۵/۴۱۷

غذای سالم برای کودکان و شیرخواران

نوشته باستی ویستکوت

ترجمه مهدی محبتی

ویراستار: فروزنده سعادتمند

کارشناس هنری: حسین نیلچیان

حروفچینی: کارگاه گرافیک قاصدک

زیر نظر شورای بررسی

فیتوگرافی: متین چاپ و صحافی: آثار برتر چاپ

چاپ اول: پاییز ۸۳ تعداد ۳۰۰۰ جلد

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۹۶۴-۶۳۵۳-۴۳-۶



۹ فصل اول ○ از شیر تا اولین غذاهای جامد

۱۰ ○ کودکانی که شیر مادر می‌خورند

۱۲ ○ کودکی که با شیشه شیر می‌نوشد

۱۴ ○ زمان از شیر گرفتن کودک

۱۶ ○ در شروع

۱۸ ○ روش‌های ضد عفونی کردن ظروف

۲۰ ○ انتخاب خوراکی‌های اولیه

۲۲ ○ طعم‌های اولیه

۲۴ ○ نوشیدنی‌ها

۲۶ ○ غذاهای آماده برای کودکان

۲۸ ○ گسترش و تنوع غذایی

۳۰ ○ روش‌های از شیر گرفتن کودک

۳۲ ○ حل مشکل

۳۳ فصل دوم ○ روش تهیه غذا برای خانواده

۳۴ ○ از شش ماهگی تا یک سالگی

۳۶ ○ گوشت و ماهی

۳۸ ○ مواد پروتئینی غیر از فرآورده‌های گوشتی

۴۰ ○ خوراکی‌هایی که می‌توان در دست گرفت

۴۲ ○ شیر و نوشیدنی‌های دیگر

۴۴ ○ خریدن خوراکی‌ها

۴۶ ○ مصرف غذا توسط خود کودک

۴۸ ○ شیرینی‌ها

۵۰ ○ پیروی از دستورهای غذایی

۵۲ ○ حل مشکل

۵۳ فصل سوم ○ غذا دادن به کودکانی که راه می‌روند

۵۴ ○ از یک سالگی تا سه سالگی

۵۶ ○ تغییر ذائقه

۵۸ ○ وعده‌های غذایی خانواده



- ۶۰ ○ جنبه‌های اجتماعی غذا
- ۶۲ ○ خوراکی‌های آماده
- ۶۴ ○ انرژی اولیه
- ۶۶ ○ غذای جشن‌ها و میهمانی‌ها
- ۶۸ ○ تهیه غذای اصلی
- ۷۰ ○ حل مشکل

- ۷۱ ○ فصل چهارم ○ آداب و روش‌های غذاخوردن
- ۷۲ ○ نپذیرفتن غذا
- ۷۴ ○ اعتصاب غذا
- ۷۶ ○ آداب غذاخوردن
- ۷۸ ○ افراط در خوردن غذا
- ۸۰ ○ مشکل از شیر گرفتن کودک
- ۸۲ ○ حل مشکل

- ۸۳ ○ فصل پنجم ○ خوردن غذا بیرون از منزل
- ۸۴ ○ تهیه لوازم اساسی
- ۸۶ ○ صرف غذا با دوستان
- ۸۸ ○ خوردن غذا در رستوران
- ۹۰ ○ سفر خارج از شهر
- ۹۲ ○ تقلبات و خوراکی‌هایی که مغذی نیستند
- ۹۴ ○ حل مشکل

- ۹۵ ○ فصل ششم ○ هنگامی که برای کودک مشکلی ایجاد می‌شود
- ۹۶ ○ حساسیت‌ها
- ۹۸ ○ درمان حساسیت
- ۱۰۰ ○ مشکلات گوارشی
- ۱۰۲ ○ بیماری نفخ شکم
- ۱۰۴ ○ بیماری قند
- ۱۰۶ ○ سوء تغذیه
- ۱۰۸ ○ غذا دادن به کودک بیمار
- ۱۱۰ ○ بیش فعالی



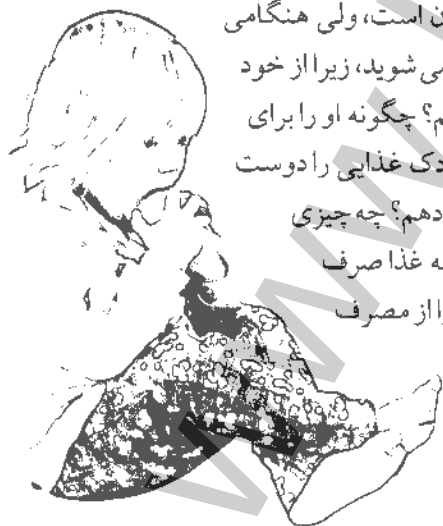
نوع غذا و چگونگی مصرف آن در سال‌ها و ماه‌های اول زندگی کودکان در حفظ سلامت او در آینده بسیار مهم است. اگر نیاز کودک در این دوره براساس یک عادت غذایی سالم برآورده شود، برای آینده و مابقی زندگی او بسیار مفید است. اضافه کردن خوراکی‌های جامد به غذای کودک در کنار شیر و برقراری توازن بین این دو هدف اصلی است تا کودک بتواند به تنهایی با بقیه افراد خانواده غذا بخورد.

به همین دلیل، باید گفت که این نیازها از قبل برآورده نمی‌شوند و باید در وقت مناسب خودش به نوع و کیفیت مصرف غذا توجه شود. کودک عادات غذا خوردن را از شما والدین می‌آموزد، چه عادت‌ها خوب و چه بد باشند. بدون شک، اگر تمام اعضای خانواده غذای سالم مصرف کنند، کودک نیز غذای سالم مصرف می‌کند.

اگر شما و خانواده‌تان بدون توجه و بی‌رویه در بین وعده‌های اصلی غذا میان وعده‌های نامناسب مصرف کنید، مانعی بر سر راه تهیه وعده‌های غذایی سالم برای کودک ایجاد خواهد شد. وجود کودکان شیرخوار و آنهایی که تازه راه افتاده اند، باعث می‌شود که تمام خانواده غذای بهتری مصرف کنند.

پرسش رایج

اگر کودک شیرخوار باشد، در ماه‌های اولیه غذا دادن به او آسان است، ولی هنگامی که باید به کودک خوراکی‌های جامد دهید، دچار شک و مشکل می‌شوید، زیرا از خود می‌پرسید که چه خوراکی‌ها و غذاهایی را باید به کودکم بدهم؟ چگونه او را برای مصرف خوراکی‌های سالم و مغذی آماده کنم؟ زمانی که کودک غذایی را دوست ندارد یا بسیار به آن علاقه دارد و زیاد می‌خورد، چه باید انجام دهم؟ چه چیزی باید به او بدهم؟ آیا باید ساعت‌ها وقت در آشپزخانه برای تهیه غذا صرف کنم یا می‌توانم از غذاهای آماده استفاده کنم؟ چگونه کودک را از مصرف بیش از حد شیرینی‌ها منع کنم؟ این کتاب برای تمام سوالات شما جواب دارد.



راهنمایی‌های مهم

آگاهی از آنچه کودک در مصرف آن مشکل دارد یا دانستن نوع غذاهای مفید برای کودکان شیرخوار یا آنهایی که تازه به راه افتاده‌اند مشکل است. اصول و قواعد ثابت و سریع کمی وجود دارد. امروزه، بیشتر دانشمندان ماهیت غذای سالم برای کودکان را بیان کرده‌اند (غذای کودکان با غذای بزرگترها و جوانان فرق می‌کند. به صفحه ۱۰۷ مراجعه کنید).



شاید آنچه بیشتر اهمیت دارد، تأکید و توجه بر تنوع غذایی کودک است و برقراری توازن و تناسب بین تمام مواد مغذی که کودک به آن احتیاج دارد. به عنوان مثال، برای رسیدن به این توازن و برابری کودک باید تا حد ممکن بیشتر از خوراکی‌های تازه استفاده کند و کمتر از چربی‌های حیوانی و واحدهای گرمایز به

تنهایی استفاده نماید، مثل واحدهای گرمایزی که در شیرینی‌ها و غذاهای قندی و شور وجود دارد. مجموعه جدیدی از خوراکی‌های تازه وجود دارد که نباید به غذای کودک اضافه شود.

در گذشته، به کودکان در سه ماه اول زندگیشان غذای جامد داده می‌شد، اما امروزه والدین نشانه‌های رشد سریع کودک خود را بیشتر از دیگران می‌دانند یا به این مطلب که دادن غذای جامد به کودک باعث می‌شود که او شب راحت بخوابد و ناآرامی نکند، اعتقادی ندارند. امروزه، مشخص شده است که وارد کردن خوراکی‌های جامد به غذای کودک در بدو تولد باعث بروز مشکلاتی خواهد شد.

بیشتر دانشمندان بر این امر اتفاق نظر دارند که بهتر است تا رسیدن کودک به حداقل ۴ ماهگی و حتی گاهی تا رسیدن به ۶ ماهگی به او غذای جامد داده نشود.

در شروع

در سه فصل اول این کتاب دربارهٔ چگونگی و چرایی و دلیل و زمان و مکان غذا دادن به کودک بحث شده است. همچنین، دربارهٔ چگونه سپری کردن روزهای اولی که به کودک غذای جامد داده می‌شود، مطالبی بیان شده است و سپس دربارهٔ چگونگی شناسایی غذای جامد برای کودکان شیرخوار و به کارگیری لوازمی که باعث آسانتر شدن تهیهٔ غذای کودک می‌شود و انواع غذاهایی که در هر وعده غذایی باید به کودک داده شود و مقدار غذای کودکانی که زیاد غذا می‌خورند، به شما اطلاعاتی داده می‌شود. در این فصل غذاهای اصلی پیشنهاد می‌شود که نباید به صورت حرف بماند، بلکه باید عملاً از آن پیروی شود - البته اگر شما بخواهید از آنها استفاده کنید. این کتاب به شما ایده و ذهنیتی از مجموعه خوراکی‌ها و مقدار غذایی می‌بخشد که کودک باید در ماه‌های اولیهٔ زندگیش مصرف کند و در نهایت، این فصل به مشکلاتی که والدین در روزهای اولیهٔ زندگی کودکان با آن مواجه هستند و نیز راه حل‌های آن اشاره می‌کند.

در خلال رشد کردن کودک

فصل‌های دوم و سوم کتاب دربارهٔ چگونگی غذای کودکان شش ماهه است و دربارهٔ آن بحث می‌کند که کودک باید به مصرف غذاهای جامد عادت کند تا سه سالگی با بقیه افراد خانواده و سر میز غذا بخورد و از غذای خانواده صرف کند. در این مدت، تعداد خوراکی‌هایی که کودک آنها را دوست دارد،

بیشتر می شود و طعم ها و ترکیبات غذایی افزایش می یابد.

در این فصول، مجموعه ای از غذاهای اصلی ذکر شده است و آنچه را کودک دوست دارد و نیز مقدار غذایی که او باید هر روز مصرف کند، برای شما بیان می شود.

این دوران، زمانی است که پدربزرگ ها و مادربزرگ ها و خواهرها و برادرهای بزرگتر کودک به او به مقدار زیادی شیرینی، نوشیدنی های قندی و میان وعده های نامناسب می دهند. این مشکل با منع کردن کودک از مصرف شیرینی ها حل خواهد شد، اما شما باید مراقب آنچه آنها به کودک می دهند، باشید. شما می توانید بیشتر میان وعده هایی به کودک خود بدهید که سالم و غذاهای مناسبی برای کودک هستند و مشکلی برای او ایجاد نخواهند کرد.

حتی اشیای منزل که ما آنها را ناچیز می شمیریم، می توانند مهم باشند. بیشتر والدین وقت زیادی برای تهیه غذا با ترکیبات مناسب ندارند و به همین دلیل، بیشتر از غذاهای آماده استفاده می کنند. شما می توانید انواع خوراکی های سالم و کم شیرینی و کم چربی را از فروشگاه های بزرگ تهیه کنید.

غذا و زندگی اجتماعی

بدون شک، توجه به خوراک فقط به دلیل تأکید بر مصرف روزانه چند وعده پروتئین، ویتامین، مواد معدنی، چربی و نشاسته برای کاهش نیاز کودکان نیست و اینکه کودک چه می خورد، کجا و چگونه غذا مصرف می کند و اینکه با شما غذا صرف می کند نیز به اندازه خود غذا مهم و با ارزش است. کودک شما جنبه های اجتماعی غذا خوردن را از طریق تجربه های مختلف، چه در داخل و چه در خارج از منزل، یاد می گیرد.

در فصل چهارم کتاب مطالبی درباره آداب غذا خوردن و آموزش آن به کودک - و چگونگی آموزش او در زمینه آداب غذا خوردن که مورد قبول همگان است و اینکه چگونه او به عنوان یکی از افراد خانواده هنگام غذا خوردن سر میز یا سفره قرار می گیرد و چگونگی رفع عاداتی مثل ریختن بیش از حد غذا در بشقاب، امتناع از شیر گرفتن و تداوم مصرف شیر مادر یا شیر یا شیشه - به شما ارائه می شود. بعضی از پدرها و مادرها دوست دارند که همراه کودک و والدین و بقیه افراد خانواده خود شام را در رستوران یا هتل صرف کنند. امروزه، این امر بیش از پیش و در بیشتر کشورها رایج است. در واقع، کودکانی که آزادانه در رستوران غذا صرف نمی کنند، از این قاعده مستثنا هستند.

زمانی که با دوستان خود شام می خورید، نباید کودک را در آغوش بگیرید، بلکه باید او را در کنار خود قرار دهید. امروزه، با افزایش تعداد خانواده هایی که دوست دارند تعطیلات خود را در سفر بگذرانند، فرصت مناسبی است تا کودکان خوراکی های متنوع شهرهای کشور خود را مصرف کنند. در فصل پنجم، راهکارهایی عملی درباره غذاهایی که کودکان خارج از منزل و با افراد دیگر صرف می کنند، بیان می شود. در این فصل، درباره مواقعی که باید غذا صرف شود و آنچه باید هنگام سفر مصرف شود و چگونگی آگاه کردن دوستان و آشنایان از اینکه چه مواد مغذی ای را به کودکان می دهید، بحث شده است.

این کتاب بیشتر مشکلاتی را که به خوراک مربوط می شود، بیان می کند. برخی از خانواده ها در تغذیه کودکان که از بیماری هایی مثل مرض قند، حساسیت یا عدم تحمل غذا رنج می برد، مشکلات بسیاری دارند و خوگرفتن و روبه رو شدن با این وضعیت بسیار سخت است. از یک طرف، شما می خواهید که کودکان حالت طبیعی داشته باشند و به طور طبیعی رشد کنند و از طرف دیگر، کودک شما باید درک کند که مواقعی وجود دارد که او نمی تواند به تنهایی و با دوستانش خوراکی مصرف کند. در فصل ششم، مشکلات غذایی مهمی مطرح و در این باره توصیه ها و راه حل هایی ارائه می شود.

شما بهتر می شناسید

با وجود افزایش کتب مربوط به کودکان و افزایش مقالات و مجله هایی در زمینه کیفیت تربیت و آموزش کودکان، والدین به مهارت پدری و مادری خود اعتمادی ندارند. در واقع، مادر غذایی را که آماده می کند، این احساس را دارد که غذاهای آماده یا بسته بندی شده از غذاهایی که خودش تهیه می کند، بهتر است. غذا دادن به کودکان به شما فرصت می دهد که با رعایت یک سری اصول کمتر دچار اشتباه شوید.

کودکانی که با مصرف زیاد میوه ها و سبزیجات تازه و گوشت بدون استخوان، ماهی، فرآورده های شیر، نان تهیه شده از حبوبات و خوراکی های تهیه شده از حبوبات رشد می کنند، کودکان سالمی هستند که افکار و تصورات درستی دارند و به دلیل مصرف غذای سالم به طور طبیعی به مرحله بلوغ و نوجوانی می رسند.

این کتاب درباره غذا دادن به کودکان کوچکتر اطلاعاتی را به شما می دهد و به شما کمک می کند تا آنچه را کودکان می خواهند و دوست دارد و برای او مفید است، بهتر بشناسید.

