



تغذیه تکمیلی

نحوه شروع و معرفی غذاها:

- شیرمادر بر حسب تقاضای شیرخوار به او داده شده و بلافاصله بعد از تغذیه شیرخوار با شیرمادر، غذای تکمیلی به او داده شود.
- بین اضافه کردن مواد غذایی جدید ، 3-5 روز فاصله گذاشته شود تا در صورت نداشتن آلرژی به آن ماده معلوم شود.
- در صورتی که شیرخوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد ، مادر پافشاری نکند. بلکه برای 2 الی 3 روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند. میتوان تا 10 بار مجددا این کار را تکرار کرد تا شیرخوار آن را بپذیرد
- غلظت و قوام غذای تکمیلی متناسب سن کودک است به طوری که غلظت اولین غذای تکمیلی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده اما به تدریج بر حسب سن غلظت افزایش می یابد به طوری که از غذای نیمه جامد به جامد تغییر می یابد.

شیر مادر بهترین و کاملترین غذای شیرخوار است. تغذیه انحصاری با شیرمادر اکثر نیازهای تغذیه ای شیرخوار را تا پایان شش ماهگی تامین می کند. طبق دستور العمل کشوری توصیه می شود کودکان از روز 3-5 پس از تولد تا پایان 2 سالگی روزانه یک سی سی مولتی ویتامین یا قطره آ+ د دریافت کنند. کودک پس از شش ماهگی علاوه بر شیر مادر باید با غذاهای دیگر نیز تغذیه شود و همزمان از قطره آهن استفاده نماید.

نوع غذاهای تکمیلی:

- غلات مانند آرد برنج به عنوان اولین ماده غذایی به شکل فرنی برنج به شیرخوار داده شود.
- بعد از غلات میتوان گوشت (مرغ و گوشت گوسفند) ، سبزی و میوه را در غذای شیرخوار گنجانند.
- گوشت و سبزی ها و میوه ها را می توان به شکل پوره (بدون نمک و شکر) به شیرخوار داد.
- پوره های متنوع (پوره سیب، گلابی ، موز رسیده و هویج و سیب زمینی) باید به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شوند.



از 9 ماهگی می توان غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و رسیده ، سبزیجات پخته مثل هویج ، سیب زمینی ، موز، گلابی ، ماکارونی پخته ، پنیر ، تکه های کوچک گوشت پخته شده ریزشده یا چرخ کرده بصورت کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده را به شیرخوار معرفی نمود.

مقدار و تنوع غذاهای تکمیلی:

غذای کمکی با غلات شروع میشود و به میزان 2-3 قاشق مرباخوری 2-3 بار در روز داده می شود. در برنامه غذایی کودک تنوع در نظر گرفته می شود. به تدریج تخم مرغ و حبوبات و مغزدا نه های آسیاب شده و لبنیات (ماست و پنیر پاستوریزه کم نمک) در غذای تکمیلی استفاده گردد. تا پایان هفت ماهگی تمام گروه های غذایی باید به شیرخوار معرفی گردد. از سبزیجات سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی که منابع غذایی ویتامین آ و سی هستند در غذای تکمیلی استفاده شود. آبمیوه طبیعی را می توان به تدریج به میزان 30-60 سی سی در روز رساند. توصیه می شود آبمیوه با لیوان یا فنجان نشکن داده شود. تخم مرغ کامل (زرده و سفیده) کاملاً پخته باشد. با شروع تغذیه تکمیلی آب جوشیده سرد شده به دفعات و حجم مورد نیاز شیرخوار لازم است.

نمونه برنامه غذایی شیر خوار اواسط ماه هشتم

روز	صبح	10 صبح	ظهر	عصر	شب
روز اول	5-6 قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا حلیم	3 قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	3-6 قاشق مرباخوری سوپ با 2 قاشق مرباخوری ماست	3 قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره) سیب زمینی یا میوه نرم)	3-6 قاشق مرباخوری سوپ با 2 قاشق مرباخوری ماست
روزهای بعد	3 قاشق مرباخوری فرنی + نصف تخم مرغ پخته	3 قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	3-6 قاشق مرباخوری سوپ با 2 قاشق مرباخوری ماست	3 قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره) سیب زمینی یا میوه نرم)	3-6 قاشق مرباخوری سوپ با 2 قاشق مرباخوری ماست

فرنی آرد برنج و حریره

آرد برنج 2 قاشق مرباخوری سرصاف / شکر 1 قاشق مرباخوری سرصاف / شیر لیوان
طرز تهیه: ابتدا شیر جوشیده شده را پس از سرد شدن با آرد برنج و شکر مخلوط کرده و در حالی که روی شعله ملایم است به هم زده تا کم کم برنج پخته شود و به قوام آید. در صورت کمبود وزن شیرخوار به این مخلوط می توان آقاشق مرباخوری پودر بادام، خامه پاستوریزه، یک برش نازک موز رسیده یا سیب درختی رنده شده افزود.



سوپ رشته

گوشت مرغ یا گوسفند 30 گرم (به اندازه قوطی کبریت)
برنج 1 قاشق مرباخوری / پیاز نصف یک عدد کوچک / سیب زمینی نصف یک عدد / هویج نصف یک عدد / گوچه فرنگی نصف یک عدد / رشته 1 قاشق غذاخوری / جعفری خرد شده 1 قاشق مرباخوری / کره 1 قاشق مرباخوری



طرز تهیه: ابتدا گوشت با پیاز پخته شود و بعد برنج و هویج به آن اضافه گردد. پس از اینکه برنج و هویج کمی پخته شد سیب زمینی، جعفری و گوچه نیز به آن اضافه شود. وقتی تمام مواد کاملاً پخته و له شد رشته را داخل سوپ ریخته تا پخته و لعاب بیاندازد. در انتها کره را داخل سوپ ریخته و برای بهتر شدن طعم غذا چند قطره آبلیمو یا آب نارنج میتوان استفاده کرد. از سبزیجاتی مثل نخود فرنگی، کدو نیز میتوان جهت تنوع به جای هویج استفاده کرد. برای شیرخوار کم وزن میتوان از آب قلم یا آب مرغ و ماهیچه جهت طبخ سوپ استفاده کرد. در روزهای بعد به جای رشته یا برنج می توان از عدس یا ماش پخته هم استفاده نمود.

حلیم گوشت و برنج

گوشت مرغ یا گوسفند 30 گرم (اندازه 1 قوطی کبریت) / برنج 2 قاشق غذاخوری / پیاز یک عدد کوچک / شکر 1 قاشق مرباخوری / کره یا خامه 1 قاشق مرباخوری

طرز تهیه: ابتدا گوشت را با پیاز پخته بعد برنج را به آن اضافه کرده تا کاملاً پخته، له و آب غذا کم شود. سپس از روی شعله برداشته و با گوشت کوپ آن را له کرده و کره را به آن اضافه می کنیم. در شیرخوار کم وزن برای پخت میتوان از آب ماهیچه یا قلم استفاده کرد.