



اصول تغذیه تکمیلی



سهیلا نوروزی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

www.sabzdiet.ir

غذاهای ممنوع تا یک سالگی:

عسل، سفیده تخم مرغ، شکلات، بادام زمینی، خربزه، کیوی، آلبالو، گیلاس، انواع توت، نوشابه، آبمیوه صنعتی، قهوه، کاکائو، چیپس، پفک، سوسیس، کالباس و همبرگر

چند نکته:

- قبل از غذا دادن به شیرخوار، مادر علاوه بر شستن دست‌های خود با آب و صابون، دست و صورت کودک را نیز بشوید.
- نگهداری غذای کمکی در یخچال ۲۴ ساعت تا حداکثر ۴۸ ساعت اشکالی ندارد.
- با شروع غذای کمکی، ضمن افزایش دفعات شیردهی لازم است به شیرخوار آب جوشیده خنک شده داده شود تا ادرار کودک پر رنگ و مدفوع او سفت نشود.
- بهتر است آبمیوه‌های مختلف آخرین ماده غذایی باشد که به غذای کودک اضافه میشود و از یک قاشق چایخوری شروع و بتدریج به نصف استکان در روز برسد.
- از شش ماهگی به بعد هر روز علاوه بر دادن یک سی‌سی از قطره ویتامین A+D یا مولتی ویتامین (۲۵ قطره) باید از قطره آهن به میزان ۱۵ قطره (که معادل ۱۵ میلی گرم عنصر آهن است) استفاده نمود تا نیاز شیرخوار به آهن نیز تامین شود.

ترتیب شروع غذاهای کمکی:

ماه هفتم: (۲۰۹-۱۸۰ روزگی)

هفته اول: فرنی آرد برنج

هفته دوم: شیر برنج یا حریره بادام

هفته سوم: پوره انواع سبزی‌ها شامل هویج، سیب زمینی، نخود فرنگی، کدو حلوائی و...

(ابتدا با یک نوع سبزی مثل هویج شروع کنید و پس از آن هر سه روز یکبار یک نوع سبزی دیگر اضافه کنید. سبزی‌های نشاسته‌ای شامل نخود سبز، لوبیا سبز و کدو حلوائی به عنوان آخرین سبزی‌ها به غذای کودک اضافه شوند.)

هفته چهارم: سوپ شامل گوشت یا مرغ، برنج، سبزی و روغن

ماه هشتم: (۲۳۹-۲۱۰ روزگی)

هفته اول: زرده تخم مرغ سفت شده (از یک قاشق چایخوری شروع و طی یک هفته تا ده روز به یک زرده کامل برسانید.)

هفته دوم: حبوبات سهل الهضم (ماش و عدس)، بلغور، جو، عدس یا ماش جوانه زده

هفته سوم: ماست، آبمیوه‌های مختلف به اندازه نصف استکان در روز، میوه‌های رسیده و نرم

هفته چهارم: خرما، غذاهای انگشتی (تکه‌های کوچک سسیب زمینی، هویج، نخودفرنگی، عدس، تکه‌های کوچک گوشت، کوفته قلقلی و...)

ماه نهم و دهم: (۲۹۹-۲۴۰ روزگی)

مصرف سایر حبوبات علاوه بر ماش و عدس، کته نرم با گوشت، تکه‌های کوچک هویج و سیب زمینی پخته، میوه‌های پوست کنده و له شده (مانند سیب، گلابی، موز و خرما)

ماه یازدهم و دوازدهم: (۳۶۵-۳۰۰ روزگی)

تمامی غذاهایی که از ماه هفتم تا ماه دهم به شیرخوار داده شده است.

از ماه دوازدهم به بعد: (از پایان یک سالگی)

جایگزین نمودن تدریجی غذاهای مغذی و مناسب موجود در سفره خانواده به جای غذاهای کمکی



مخاطرات دیر شروع کردن غذای کمکی

کدامند؟

- اگر غذای کمکی خیلی دیرتر از زمان توصیه شده شروع شود، آشنا شدن شیرخوار با مزه و قوام انواع غذاها به تاخیر می‌افتد.
- قبول مواد غذایی و بلعیدن غذا ممکن است با مشکلات بعدی همراه شود.
- بسیاری از شیرخواران که دیرتر از پایان شش ماهگی با غذای کمکی آشنا می‌شوند و مدت طولانی‌تری فقط از شیر مادر تغذیه می‌کنند ممکن است نسبت به استفاده از غذاهای جامد تمایل کمتری داشته باشند؛ این امر می‌تواند از نظر پذیرش غذا و کاهش دریافت مواد معدنی مانند «روی» و «آهن»، مشکلاتی برایشان ایجاد کرده و در دراز مدت نیز بر رشد و تکامل آنان تاثیر نامطلوب بگذارد.

غذای کمکی مناسب چه خصوصاتی دارد؟

- غذای کمکی باید در حجم کم، دارای کالری مطلوب و حاوی پروتئین و ریزمغذی‌های لازم باشد و همچنین نمک، شکر و ادویه تند به آن اضافه نشود.
- با قوام مناسب برای سن شیرخوار تهیه شود، کاملاً پخته و نرم باشد تا کودک بتواند آن را به راحتی بلع کرده و هضم نماید.
- متناسب با عادات غذایی خانواده و مورد علاقه و میل کودک باشد.
- با استفاده از مواد غذایی تازه و قابل دسترس و به روش پاکیزه و بهداشتی تهیه شود.

شیرمادر از طریق غذای کمکی به کودک رسانده شود.

- ذخیره آهن شیرخواری که به موقع متولد شده است تقریباً حوالی شش ماهگی به حداقل می‌رسد بنابراین اگر آهن را از طریق غذاهای کمکی و قطره آهن (یا شربت آهن) دریافت نکنند ممکن است



مبتلا به کم خونی شود.

مخاطرات زود شروع کردن غذای کمکی چیست؟

- با شروع غذای کمکی، رغبت شیرخوار به مکیدن پستان کمتر می‌شود در نتیجه تولید و ترشح شیرمادر کاهش یافته و شیرخوار از مزایای تغذیه انحصاری و دریافت مقدار کافی شیرمادر محروم می‌ماند.
- به دلیل عدم آمادگی و تکامل دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن شیرخوار، سلامتی او بیشتر به خطر می‌افتد چون هر نوع عفونت یا اسهال در شیرخواران با سن کم، خطرناک‌تر است و احتمال دارد سبب کاهش وزن کودک نیز بشود بنابراین هر چه غذای کمکی زودتر شروع شده باشد مخاطرات آن هم بیشتر می‌شود



- در صورت شروع زودتر غذای کمکی احتمال بروز آلرژی (اگزما، حساسیت، سینه، کهیر و مشکلات گوارشی و ...) نیز بیشتر است.

تغذیه تکمیلی چیست؟

- افزایش تدریجی طیف وسیعی از مواد غذایی علاوه بر شیرمادر به برنامه غذایی شیرخوار به نحوی که او نیز بتدریج بتواند تا حدود یک سالگی از همان غذایی که بقیه افراد خانواده می‌خورند، استفاده نماید.
- از پایان شش ماهگی اکثر شیرخواران علاوه بر شیر مادر، نیازمند دریافت مقداری انرژی اضافی و برخی مواد غذایی و ریزمغذی‌ها هستند.
- گرچه ممکن است شیرمادر به تنهایی برای تغذیه شیرخوار پس از شش ماهگی هم کافی باشد، ولی به منظور آموزش صحیح و به موقع تغذیه، توصیه می‌شود که تغذیه تکمیلی برای همه شیرخواران در پایان شش ماهگی (پایان ۱۸۰ روزگی) آغاز شود؛ علاوه بر این شروع غذای کمکی منجر به تکامل حرکت زبان می‌گردد.

- بایستی تغذیه در آغوش مادر و با لمس صورت گیرد (افزایش احساس امنیت)، از پایان ۶ ماهگی شروع شود (جهت آشنایی با غذای خانواده، قوام و طعم غذا) و در شروع باید بسیار ساده و نرم بوده و از موادی تهیه شود که هضم آن آسان باشد.



برای شروع غذای کمکی چه سنی

مناسب است؟

- پایان شش ماهگی؛ زیرا:
- از شش ماهگی به بعد به دلیل وزن مناسبی که کودک تاکنون گرفته است نیاز او به انرژی و برخی ریزمغذی‌ها افزایش می‌یابد و چون شیرمادر تمام نیازهای غذایی او را تامین نمی‌کند لازم است انرژی، پروتئین، آهن، روی و برخی ویتامین‌های محلول در چربی (مانند