

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای تغذیه کودک یک تا دو ساله ویژه مادران / مولفین فرشته فزونی، سحر اسماعیلی دورانی ،
فرناز اهدایی وند، مینا مینایی زیر نظر دکتر احمد رضا فرسار (برای) دانشگاه علوم و خدمات بهداشتی
درمانی شهید بهشتی معاونت امور بهداشتی ، یونیسف

مشخصات نشر : تهران : انتشارات یاسمین ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری : ۳۲ ص : مصور (رنگی)

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۱۴-۹-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : مولفین فرشته فزونی، سحر اسماعیلی دورانی ، فرناز اهدایی وند، مینا مینایی

یادداشت : کتابنامه : ص ۳۲

موضوع : کودکان - تغذیه

موضوع : کودکان تغذیه - نیازها

موضوع : نوزاد - تغذیه

شناسه افزوده : فرسار احمد رضا، ۱۳۲۸ ناظرپ

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی ، معاونت بهداشت

شناسه افزوده : یونیسف

شناسه افزوده : (United Nations children's Fund) Unisef

رده بندی کنگره : RJ۲۰۶ / ر ۲۴ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی : ۶۹۴/۳

شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۵۹۴۵۷

راهنمای تغذیه کودک یک تا دو ساله ویژه مادران

ناشر : انتشارات یاسمین

مولفین : فرشته فزونی، سحر اسماعیلی دورانی، دکتر فرناز اهدایی وند، مینا مینایی

زیر نظر : دکتر احمد رضا فرسار

چاپ مجدد : ۱۳۹۳ ه. ش ، - تهران

تیراژ : ۸۰۰۰ جلد

طراحی و چاپ : کانون تبلیغاتی نارستان ۷۷۶۲۹۱۸۵

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۱۴-۹-۳

ISBN: 978 - 600 - 92214 - 9 - 3

تمام حقوق چاپ و نشر این کتاب برای ناشر و مولف محفوظ است .

هرگونه نقل قول از کتاب منوط به ذکر ماخذ می باشد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

راهنمای تغذیه کودک یک تا دو ساله ویژه مادران

مؤلفین: فرشته فزونی ، سحر اسماعیلی دورانی
دکتر فرناز اهدایی‌وند ، مینامینائی

زیر نظر: دکتر احمد رضا فرسار
معاون امور بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

۶	مقدمه
۸	اهمیت تغذیه صحیح کودک در سال دوم زندگی
۹	اشتهای کودک یک تا دو ساله چگونه است؟
۱۰	نکات مهم در تغذیه کودک یک تا دو ساله
۱۴	برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی
۱۶	مقوی و مغذی کردن غذای کودک
۱۹	برنامه غذایی پیشنهادی روزانه کودک
۲۱	۱۰ توصیه مهم در بهداشت غذای کودک
۲۳	نکات ایمنی در تغذیه کودک در سال دوم زندگی
۲۳	آیا ادامه مصرف قطره های مولتی ویتامین و آهن در این سنین لازم است؟
۲۴	نحوه از شیر گرفتن کودک
۲۷	تغذیه کودکان بد غذا
۳۲	منابع



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی





مقدمه

رشد و تکامل یکی از ویژگی های دوران کودکی به خصوص پنج سال اول زندگی می باشد. مخصوصاً در طول دو سال اول زندگی بیشترین رشد سلول های مغزی رخ می دهد و ارتباطات عصبی شکل می گیرد که اثرات مطلوبی بر توانایی های یادگیری در سال های آتی عمر خواهد داشت. بنابراین تغذیه مناسب کودکان در این دوران، فرصت مناسبی را برای رشد و تکامل مطلوب فراهم می کند. برخی از نیازهای اساسی جهت ارتقای رشد و تکامل کودکان عبارتند از: تغذیه مناسب (تغذیه با شیر مادر، تغذیه تکمیلی، تغذیه در سال های اول و دوم زندگی، تغذیه کودک ۲ تا ۵ سال، تغذیه در سنین دبستان)، مراقبت های بهداشتی مادر و کودک (مراقبت های مادر در دوران بارداری و شیردهی، پایش رشد کودکان، واکسیناسیون و...)، دسترسی به آب سالم، مراقبت های روانی - اجتماعی (ایجاد محیطی امن و آرام برای کودکان، کاهش استرس های محیطی و مشکلات عاطفی، رفتاری)، حمایت در برابر خشونت، سوء استفاده و تبعیض (توجه و مراقبت یکسان به دختران و پسران). بنابراین فراهم نمودن تغذیه مناسب کودکان در این دوران، فرصت تکامل مطلوب را که حق طبیعی هر کودک است فراهم می کند. کودکی که به خوبی تغذیه شده باشد، سرشار از انرژی است و نسبت به محیط اطراف خود کنجکاو می باشد، می خواهد یاد بگیرد و از بازی کردن لذت ببرد. تغذیه مناسب گرچه لازمه رشد و تکامل مطلوب کودک است ولی وجود محیط مناسب و پر محبت توأم با امنیت روانی، توجه و مراقبت خانواده، تشویق و امکان بازی کردن و یادگیری، محافظت از بیماری ها و بهره مندی از مراقبت های پزشکی در صورت ابتلا به بیماری نیز ضروری می باشد. مداخلات انجام شده در راستای ارتقای رشد و تکامل کودکان منجر



به افزایش بهره هوشی، بهبود رفتارهای کودک، ارتقای وضعیت تحصیلی او می گردد. همچنین این مداخلات موجب تقویت ارتباط والدین و کودک، ایجاد محیطی مناسب در خانواده، ارتقای آموزش والدین و افزایش درآمد آنان می شود. آموزش والدین در زمینه تغذیه و رشد و تکامل امری ضروری است. سوءتغذیه در کشورهای در حال توسعه مهم ترین علت مستقیم و غیرمستقیم مرگ کودکان زیر پنج سال است به طوری که از هر صد کودکی که در این سنین جان خود را از دست می دهند، ۵۶ نفر در اثر سوء تغذیه به کام مرگ می روند. بیش از یک سوم مرگ و میر کودکان با سوءتغذیه مرتبط می باشد. همچنین خطر مرگ و میر در کودکان مبتلا به سوءتغذیه شدید بیش از ۹ برابر کودکانی است که سوءتغذیه ندارند با توجه به این که تنها یک سوم این مرگ ها ناشی از دسترسی ناکافی به مواد غذایی است و حدود دوسوم به دلیل ناآگاهی در زمینه تغذیه است. این کتابچه با هدف افزایش دانش تغذیه ای شما والدین علاقمند به بهبود تغذیه فرزند دلبندتان تهیه شده است. ارتقاء امید زندگی، تامین سلامت و تغذیه سالم جمعیت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی، به ویژه اعتیاد، سوانح، آلودگی های زیست محیطی و بیماری ها اصل ششم سیاست های کلی جمعیت ابلاغی مقام معظم رهبری در تاریخ ۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۳ می باشد. امید است با تغذیه مناسب بتوانیم شادابی و سلامتی را به گل های زندگی هدیه کنیم. هم چنین از صندوق کودکان ملل متحد (یونسف) که همواره در جهت سلامت کودکان تلاش می کنند و ما را در چاپ این مجموعه یاری نموده اند سپاسگزاری می نمایم.

دکتر احمد رضا فرسار

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی





اهمیت تغذیه صحیح کودک در سال دوم زندگی

دومین سال زندگی کودک با راه افتادن، رشد سریع مغز، بیان چند کلمه و قدرت ابراز سلیقه در انتخاب غذا همراه بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است. در این سن عادات غذائی او شکل می‌گیرد و ایجاد عادات‌های غذائی خوب مثل مصرف غذاهای کم نمک و تنوع غذایی به حفظ سلامتی او در سال‌های بعدی زندگی کمک می‌کند. همچنین در این سن، رفتار تغذیه‌ای کودک نیز تغییر می‌کند و در مورد نحوه غذا خوردنش دخالت می‌کند و احساس استقلال بیشتری دارد. کودک یاد می‌گیرد که چگونه از قاشق به صورت صحیح استفاده کند. در گرفتن فنجان مهارت پیدامی‌کند و می‌تواند مایعات را از فنجان بنوشد. کودک در این سن دوست دارد استقلال خود را نشان دهد و می‌خواهد خودش غذا بخورد. دوست دارد ریخت و پاش کند و از دستش برای برداشتن غذا استفاده کند. خانواده نقش مهمی در تغذیه صحیح کودک دارد و رفتار صحیح والدین به ویژه مادر در هنگام غذا دادن به کودک در شکل‌گیری عادات صحیح غذائی موثر است.

از سال دوم زندگی
ذائقه کودک شکل می‌گیرد بنابراین بهتر است
از دادن غذاهای شور، پرادویه و سرخ کرده به
کودک خودداری شود.





اشتهای کودک یک تا دو ساله چگونه است ؟

کودک یک تا دو ساله الگوی رشد خاص خود را دارد و نباید با سایر کودکان مقایسه شود. در طول سال دوم زندگی سرعت رشد کودک کندتر از سال اول می‌شود در سال دوم زندگی حدود ۲/۵ کیلوگرم به وزن کودک و ۱۲ سانتی‌متر به قد او اضافه می‌شود.

اشتهای کودک تحت تاثیر عوامل زیادی از جمله میزان رشد او قرار دارد. در سال دوم زندگی به نظر می‌رسد کودک اشتهای سابق را ندارد و این امر به علت کند شدن سرعت رشد او نسبت به سال قبل می‌باشد. در بعضی از موارد اشتهای کودک غیر قابل پیش بینی و موقتی است و کودک ممکن است در طی یک وعده، با اشتها به صرف غذا پردازد و در وعده بعدی، از غذا خوردن امتناع کند. در بسیاری از موارد لجبازی موجب کاهش اشتها و نامنظم شدن مصرف غذا می‌شود.

برخی مادران نگران کفایت تغذیه ای کودک خود در این سنین هستند که از طریق پایش رشد کودک (اندازه گیری وزن و قد) می‌توان این نگرانی را رفع نمود.

دادن غذاهای خیلی شیرین
و یا نوشیدنی به مقدار زیاد در بین وعده های
غذایی توصیه نمی شود
زیرا ممکن است جلوی اشتهای کودک را بگیرد
و نتواند غذای اصلی را خوب بخورد .



نکات مهم در تغذیه کودک یک تا دو ساله

تغذیه با شیرمادر در سال دوم زندگی کودک بسیار ضروری است و تا پایان دوسالگی کودک باید با شیر مادر تغذیه شود. بر خلاف سال اول زندگی در این سنین تغذیه با شیرمادر بهتر است نیم تا یک ساعت پس از صرف غذای کودک انجام شود. شیرمادر در سال دوم منبع مهم دریافت پروتئین، چربی، کلسیم و انواع ویتامین‌های ضروری برای کودک است. همچنین حدود یک سوم انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودک را تأمین می‌کند و از ابتلاء کودک به انواع بیماریهای عفونی پیشگیری می‌کند.

✱ در این سن باید ابتدا به کودک غذا و بعد شیرمادر داده شود.

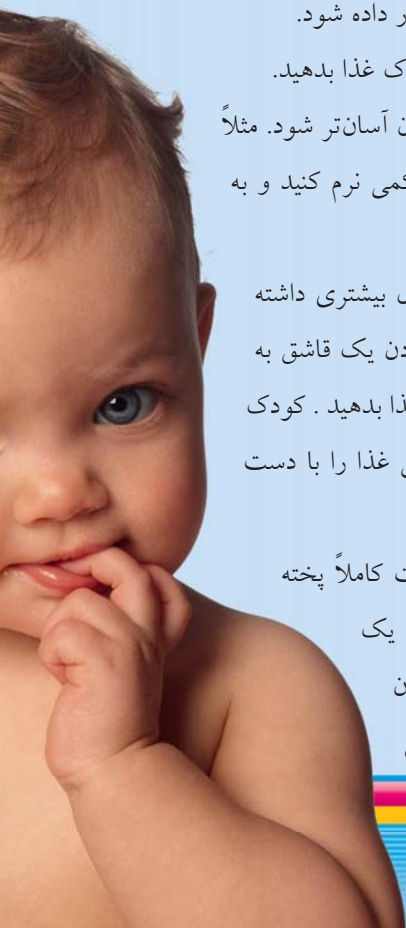
✱ به غیر از شیرمادر پنج تا شش بار در روز به کودک غذا بدهید.

✱ غذای خانواده را به گونه‌ای تغییر دهید تا هضم آن آسان‌تر شود. مثلاً برنج یا تکه‌های کوچک گوشت را با پخت قاشق کمی نرم کنید و به کودک بدهید.

✱ کودک بعد از دوازده ماهگی دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود هنگام غذا خوردن یک قاشق به دست کودک داده شود و با قاشق دیگری به کودک غذا بدهید. کودک باید فعالانه در غذا خوردن نقش داشته‌باشد و خودش غذا را با دست تمیز یا قاشق کوچک بردارد و به دهان ببرد.

✱ در این سن می‌توان سفیده تخم‌مرغ را به صورت کاملاً پخته و سفت شده، از مقدار کم شروع کرد و به تدریج به یک

سفیده کامل رساند. کودک می‌تواند یک روز در میان یک تخم‌مرغ کامل بخورد. تخم‌مرغ و سیب‌زمینی





پخته را با کمی شیر و روغن زیتون یا کره به او بدهید یا تخم مرغ پخته را در سوپش رنده کنید .

* مصرف شیر پاستوریزه ، ماست و دوغ را در وعده های غذای کودک بگنجانید و درداخل سوپ کودک شیر بریزید.

* در تهیه غذای کودک حتماً از گوشت، مرغ یا ماهی استفاده کنید. شما می توانید گوشت را به شکل کوفته قلقلی، کباب، کتلت، ماکارونی یا مخلوط در برنج به او بدهید. همچنین گوشت یا مرغ را به صورت بسیارکوچک و ریز با حبوبات کاملاً پخته و نرم کنید و همراه باروغن زیتون یا کره و آب لیموترش یا آب نارنج به کودک بدهید.

* با توجه به این که مصرف میوه و سبزی تازه نیازکودک به املاح و ویتامین ها مانند ویتامین های A و C را تامین می کند آنها را حتماً دربرنامه غذایی او بگنجانید. سبزی هایی مثل هویج را بپزید و اجازه دهید آنها را با دست تمیز بردارد و بخورد. میوه را رنده کنید یا به صورت تکه های ریز به کودک بدهید. آب میوه طبیعی درحجم کم و به صورت یک نوشیدنی خنک مثل آب سیب، آب پرتقال و شربت های خانگی مانند شربت آبلیمو بعداز بازی و تقلای کودک بسیار مطبوع و لذت بخش است. لازم به ذکر است حداکثر میزان آب میوه توصیه شده حدود نصف لیوان است زیرا دریافت بیش از این مقدار موجب احساس سیری در کودک گردیده و اشتهای کودک را کاهش می دهد.

* تقلاتی مانند بادام و پسته بونداده ریزشده، بستنی پاستوریزه، خرمای بدون هسته، درصورتی که بعد از غذا





- داده شود و جای وعده های اصلی غذا را نگیرد مفید می باشد.
- * غذا در محیط آرام به کودک ارائه شود و وعده های غذایی و میان وعده ها با توجه به زمان اشتهای کودک سرو شود.
 - * به دلیل کوچک بودن حجم معده کودک بهتر است غذا در مقادیر کم و دفعات بیشتر به کودک داده شود.
 - * محل غذا خوردن کودک راحت باشد . (اگر کودک به همراه اعضای خانواده سر میز غذا می خورد باید میز و صندلی او راحت و مناسب باشد)
 - * کودک در مواقعی که خسته و خواب آلوده باشد ، خوب غذا نمی خورد و خستگی کودک مهم ترین عامل از بین رفتن اشتهای اوست بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود.
 - * در زمان خوردن غذاهای اصلی و یا میان وعده ها مراقب کودک باشید چون امکان گیر کردن تکه های سفت غذا در گلوئی کودک وجود دارد.
 - * از دادن غذاهای چسبنده و یا شیرین پرهیز کنید چون باعث پوسیدگی دندان می شود.





* غذای کودک باید کم حجم ، مقوی و شامل همه گروه‌های غذایی باشد.

* بهتر است پنج تا شش بار در شبانه روز به کودک غذا داده شود. سه وعده اصلی که باید مقوی و پرانرژی باشد و دو وعده آن نیز میان وعده است که باید مناسب و مکمل وعده‌های اصلی باشد.

* از تنقلاتی مثل چیپس، پفک ، شکلات و نوشابه برای کودک استفاده نکنید.

* نباید به زور به کودک غذا داده شود .

* در صورتی که کودک مایل است با دست غذا بخورد ممانعت نکنید .

* قاشق نباید زیاد گود باشد و لیوان باید به اندازه‌ای باشد که کودک به راحتی آن را در دست بگیرد.

* غذا خوردن در یک ساعت معین می‌تواند موجب تحریک اشتهای کودک شود.

* دادن غذای تکراری و یکنواخت موجب کم شدن اشتهای کودک می‌شود.

* امتناع کودک از خوردن بعضی از غذاها ممکن است تقلیدی از اطرافیان باشد .

* برای غذا دادن به کودک از بشقاب و فنجان ثابت استفاده کنید و غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا به راحتی کودک آن را بخورد .

* با کودک در حین غذا خوردن صحبت کنید تا علاقه‌اش به غذا بیشتر شود.



برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی

برنامه غذایی باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف در گروه‌های غذایی باشد :

* گروه نان و غلات مانند نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو که تأمین‌کننده انرژی مورد نیاز کودک بوده و برخی از ویتامین‌ها و املاح مانند ویتامین‌های گروه B و آهن را نیز تأمین می‌کند، سهم بیشتری از غذای کودک را تشکیل می‌دهد.

* گروه میوه‌ها مانند سیب، پرتقال، زردآلو، طالبی، هلو و گروه سبزی‌ها مانند هویج، گوجه‌فرنگی، کدو حلواپی، اسفناج، جعفری و ... که ویتامین، مواد معدنی و فیبر مورد نیاز را تأمین می‌کند.



* گروه شیر و لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، دوغ، بستنی که پروتئین، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های گروه D و A و B مورد نیاز را تأمین می‌کند.

* گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، عدس و سایر انواع حبوبات، مغز گردو و بادام که تأمین‌کننده پروتئین،



آهن، روی و ویتامین های گروه B مورد نیاز کودک است. کودکانی که عادت به بازی و فعالیت زیاد دارند نیازشان به انرژی بیش از کودکانی است که تحرک کمتری دارند. همچنین کودک پس از بیماری برای جبران وزن از دست رفته نیاز به انرژی بیشتری دارد. کودکان غذاهایی با چاشنی ملایم را دوست دارند. از دادن غذاهای پرادویه و تند به آنها پرهیز کنید.

کودک در این سن در صدی از نیاز انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح مورد نیاز خود را از شیر مادر به دست می آورد و بقیه موارد باید از طریق غذایی که به کودک داده می شود تأمین گردد. البته چون تأمین مقدار مورد نیاز بعضی از ویتامین ها و آهن از طریق تغذیه با شیر مادر و غذا مقدور نیست لذا استفاده از قطره مولتی ویتامین و آهن تا پایان دو سالگی توصیه می شود.

به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی، عروقی توصیه می شود در تمام دوران زندگی به ویژه دوران کودکی از مقادیر بسیار کم نمک و فقط در هنگام طبخ غذا استفاده شود و همان مقدار کم نیز از نمک تصفیه شده یددار باشد.



مقوی و مغذی کردن غذای کودک

چگونه می توان غذای کودک را مقوی کرد؟

منظور از مقوی کردن غذای کودک این است که انرژی غذای کودک بیشتر شود. به خصوص، کودکانی که دچار اختلال رشد شده‌اند باید انرژی بیشتری دریافت کنند. برای این که انرژی غذای کودک بیشتر شود براساس سن کودک در هر زمان می توان به غذای او موادی اضافه نمود. برای مقوی کردن می توان به غذای کودک آرد یا روغن مایع اضافه نمود.

چگونه می توان غذای کودک را مغذی کرد؟

منظور از مغذی کردن، اضافه نمودن موادی است که علاوه بر انرژی، مقدار پروتئین، ویتامینها و املاح غذای کودک را بیشتر می کند. مواد غذایی پروتئینی برای رشد کودک ضروری اند. برای اینکه پروتئین غذای کودک بیشتر شود می توانید:

✱ مقداری گوشت به صورت تکه ای یا چرخ کرده (مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و گوساله) به غذای کودک اضافه کنید.

✱ حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس، ماش منبع خوبی از پروتئین هستند. برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک حبوبات کاملاً پخته و له شده به سوپ کودک اضافه کنید.

✱ افزودن تخم مرغ به غذای کودک می تواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند. برای مثال: تخم مرغ آب پز را بعد از طبخ داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ کودک رنده کنید.



برای افزایش ویتامین ها و املاح غذای کودک از چه مواد غذایی می توان استفاده کرد؟

ویتامین ها و املاح برای رشد و تأمین سلامتی کودک ضروری هستند و باید در غذای روزانه کودک به اندازه کافی وجود داشته باشند. سبزی ها منابع غنی از ویتامین ها هستند. استفاده از سبزی های برگ سبز مثل اسفناج، جعفری، شوید، گشنیز و یا هر نوع سبزی دیگری که در دسترس است در داخل سوپ و سایر غذاهایی که به کودک داده می شود ویتامین ها و برخی از املاح مورد نیاز برای رشد کودک مثل آهن را تأمین می کند (بخاطر داشته باشید به کودکان زیر یکسال نباید اسفناج داد). سبزی های زرد و نارنجی رنگ مثل کدو حلوائی ، هویج و گوجه فرنگی دارای ویتامین A هستند و استفاده از این سبزیها در غذای کودک به تأمین ویتامین A مورد نیاز برای رشد کودک کمک می کند.

روشهای ساده و ارزان برای مقوی و مغذی کردن غذای کودک

با استفاده از پودر جوانه غلات و حبوبات در هنگام طبخ می توان غذای کودک را مقوی و مغذی کرد. زیرا این مواد علاوه بر اینکه سرشار از ویتامین های B و C هستند به هضم غذا هم کمک می کنند.

سعی کنید برای تهیه سوپ یا کته از گوشت با استخوان استفاده کنید، مثل ران مرغ و یا ماهیچه گوسفند تا املاح بیشتری به بدن کودک برسد.

می توانید چند قلم گوسفند یا یک قلم گوساله را جداگانه بپزید، چربی روی آن را بگیرید و عصاره آن را برای ۴ روز در یخچال و برای ۲ ماه در فریزر نگهداری کنید و به هر وعده غذای کودک ۲ قاشق غذا خوری از این عصاره را اضافه نمایید.



طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات

ابتدا مقداری گندم، ماش یا عدس را به مدت ۲ تا ۳ روز خیس کنید، بعد آن را در یک سینی تمیز پهن کرده و یک پارچه تمیز و مرطوب روی آن پهن کنید و هر روز پارچه را آب بزنید. پس از اینکه جوانه ها سبز شد می توانید جوانه کامل را به سوپ یا آش کودک اضافه کنید. برای تهیه پودر جوانه غلات و حبوبات باید جوانه ها را خشک کرده و به پودر تبدیل کنید و هر بار مقدار کمی از آن را (با توجه به سن کودک از ۱ قاشق مرباخوری تا ۱ قاشق سوپ خوری سر صاف) به سوپ یا هر نوع غذای کودک اضافه کنید. با این کار هم انرژی غذای کودک افزایش می یابد و هم پروتئین، ویتامین ها و املاح غذای کودک بیشتر می شود. پودر جوانه غلات و حبوبات را می توان در یک شیشه درب دار ریخته و تا ۲ هفته در یخچال نگهداری کنید.

یکی از بهترین توصیه ها برای مقوی و مغذی
کردن غذای کودک اضافه کردن مخلوط
آرد غلات و حبوبات تفت داده شده یا پودر
جوانه زده شده آنهاست.



برنامه غذایی پیشنهادی روزانه کودک

صبحانه (یکی از موارد پیشنهادی زیر)



- نان و تخم مرغ و کره
- نان و کره و مربا و شیر
- نان و کره و عسل و چای
- نان و پنیر و گردو و شیر
- شیربرنج
- عدسی
- فرنی

ناهار : (یکی از موارد پیشنهادی زیر)



- خوراک گوشت و سیب زمینی و هویج
- عدس پلو با گوشت چرخ کرده
- سبزی پلو با ماهی یا ماهیچه
- کوفته قلقلی با سیب زمینی و هویج ، نخودفرنگی

شام : (یکی از موارد پیشنهادی زیر)



- ماکارونی با گوشت چرخ کرده و پنیر
- عدسی همراه با سیب زمینی و روغن زیتون
- انواع کوکو با نان
- سوپ مرغ و شیر
- پوره سیب زمینی و هویج و نخودفرنگی

بهتر است هر وعده همراه با ۲ قاشق غذاخوری ماست باشد.



انواع میان وعده :

- یک تکه نان با کمی کره و پنیر
 - نصف لیوان شیر همراه با ۲ عدد خرما یا کیک
 - یک تکه نان با یک عدد سیب زمینی متوسط یا ۲ عدد هویج پخته شده
 - نان و نصف تخم مرغ پخته شده همراه با خیار و گوجه فرنگی
 - یک پیاله شله زرد ، فرنی یا شیربرنج
 - یک نعلبکی حلوا
 - ۸ عدد پسته ریز و نرم شده همراه با نصف لیوان آب میوه
 - ۸ عدد بادام ریز و نرم شده با نصف لیوان آب میوه
 - نصف لیوان ماست همراه با یک عدد خرما و یک تکه نان
 - آب میوه طبیعی
- توجه :** میان وعده ها باید ۲-۳ ساعت با وعده اصلی غذایی کودک فاصله داشته باشد تا جلوی اشتهای کودک را نگیرد.





۱۰ توصیه مهم در بهداشت غذای کودک

۱. قبل وبعد از تهیه غذای کودک دستها را بشویید.

خصوصاً در صورت تعویض پوشک کودک و یا شستشوی او حتماً دستها با آب و صابون شسته شود.

۲. غذاها را خوب پزید.

حرارت موجب از بین رفتن میکروبهای بیماری‌زا می شود و آلودگی احتمالی غذا، در اثر پخت از بین می‌رود.

۳. غذای کودک را تازه تهیه کنید.

بهتر است غذای کودک برای هر وعده تازه تهیه شود و فاصله بین زمانی که غذا پخته می شود تا به کودک داده شود طولانی نباشد چون احتمال دارد میکروبها در غذا تکثیر کنند.

۴. غذاهای پخته را به‌طور صحیح نگهداری کنید.

غذای باقی‌مانده را سریعاً خنک کنید و در ظرف دربسته در داخل یخچال نگهداری کنید. نگهداری غذا در دمای اتاق باعث فساد غذا می شود.

۵. غذاهای باقیمانده را قبل از مصرف حرارت دهید.

غذای اضافی را قبل از مصرف مجدد حرارت دهید به طوری‌که تمام قسمتهای غذا داغ شود، در این صورت آلودگی احتمالی و میکروبها از بین می‌رود. پس از حرارت دادن غذای اضافی باقی‌مانده آن را دور بریزید.



۶. غذاهای خام و پخته را مجزا نگهدارید.

غذاهای خام و پخته را هم در آشپزخانه و هم در یخچال جدا از هم نگهداری کنید چون احتمال دارد آلودگی از غذاهای خام به پخته منتقل شود.

۷. محل تهیه و پخت غذا را تمیز نگهدارید.

لوازمی را که برای تهیه و طبخ غذا به کار می‌رود کاملاً بشوید. پارچه‌های مخصوص تمیز کردن آشپزخانه را بشوید و در آفتاب پهن کنید.

۸. غذاها را از دسترس حشرات و جوندگان دور نگهدارید.

غذاها را در ظرف درب‌دار و دور از دسترس حیوانات و حشرات نگهداری کنید. زیرا حیوانات حامل میکروب‌های بیماری‌زاهستند.

۹. آب پاکیزه مصرف کنید.

برای نوشیدن و تهیه غذا، آب پاکیزه مصرف کنید. کودکان نسبت به آلودگی آب حساس و آسیب‌پذیر هستند. آب مصرفی کودکان زیر یکسال را حتماً بجوشانید.

۱۰. مواد غذایی پاستوریزه مصرف کنید.

شیر، ماست، کشک و بستنی پاستوریزه مصرف کنید و در صورتی که به مواد غذایی پاستوریزه دسترسی ندارید قبل از مصرف حتماً شیر و کشک را بجوشانید و هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ تولید و انقضاء توجه کنید.



نکات ایمنی در تغذیه کودک در سال دوم زندگی

کودکان یک تا دو ساله هنوز در معرض خطر خفگی هستند و موادی مانند تکه‌های سوسیس، آب‌نبات، ذرت بوداده، فندق و بادام، سبزی‌های خام و دانه انگور نباید در دسترسشان باشد. همچنین وقتی دراز کشیده‌اند یا در حال دویدن هستند نباید به آنان غذا داد.

آیا ادامه مصرف قطره‌های مولتی ویتامین و آهن در این سنین لازم است ؟

در طول سال دوم زندگی مصرف قطره مولتی ویتامین و قطره آهن به همان میزان قبل باید ادامه داشته باشد و به کودک روزانه ۲۵ قطره مولتی ویتامین و ۱۵ قطره آهن داده شود. این مطلب که آهن موجب سیاهی دندان‌ها می‌شود نباید مانع مصرف آن شود بلکه باید پس از دادن قطره به او آب یا آب‌میوه داد و با پارچه‌ای تمیز روی دندان‌ها را پاک کرد.





نحوه از شیر گرفتن کودک

بررسی‌ها نشان می‌دهد کودکانی که بیشتر از یکسال با شیر مادر تغذیه شده‌اند، تکامل بهتری در فک و دهان داشته و مشکلات دندانی کمتری دارند. حرف زدن را زودتر شروع کرده، مشکل یادگیری کمتری دارند، سالمترند و کمتر بیمار می‌شوند. هم چنین شیر خوردن طولانی‌تر منجر به سلامت جسمی و ثبات روانی بیشتر می‌شود.

۱. بهترین روش برای از شیر گرفتن روش تدریجی است و برای مادر و کودک راحت‌تر است و باید در طی چند ماه اتفاق بیفتد.

۲. در این روش مشکلات عصبی، روانی و تغییرات هورمونی مادر که در یکباره از شیر گرفتن اتفاق می‌افتد بوجود نمی‌آید و کودک دچار ضربه روانی نمی‌شود. به این ترتیب کودک کم‌کم علاقه به شیر خوردن را از دست می‌دهد.

۳. بعد از پایان دو سال شیر خوردن، زمانی که کودک پنج وعده غذا در طول روز می‌خورد و می‌تواند مایعات را با لیوان بنوشد مادر باید دفعات شیر دادن به کودک را کاهش دهد.

۴. برای شروع از شیرگیری، باید زمان شیر خوردن در کودکان بالای دو سال کوتاه‌تر شود. یعنی هر زمان که کودک شیر بخواند، مادر به او شیر بدهد ولی زمان شیردهی کوتاه‌تر از قبل شود.

۵. بهتر است مادر زمان و مکان شیردهی را تغییر دهد تا کودک شیر خوردن را به یاد نیاورد.

۶. پدر با بغل کردن و سرگرم کردن کودک خصوصاً در زمان‌هایی که کودک به شیر خوردن عادت دارد می‌تواند به مادر کمک کند.

۷. توجه شود که وقتی کودک تمایلش را برای شیر خوردن اعلام کند نمی‌توان



حواس او را پرت کرد. پس باید زمان شیر خواستن او پیش‌بینی شده و قبل از آن که تقاضای شیر کند، مادر او را با یک نوع خوردنی یا نوشیدنی تغذیه کند و سپس او را به مکان مورد علاقه‌اش مثلاً مکان بازی، یا برای مشاهده سایر کودکان بیرون از منزل ببرد و با سوار کردن بر اسباب بازی‌های متحرک و بی‌خطر، کودک را سرگرم نماید.

۸. به کودک پنج وعده در روز غذا بدهید (سه وعده اصلی و دو میان وعده غذایی)

۹. در صورت تمایل کودک، تعداد وعده‌ها و میزان غذای مصرفی را افزایش دهید.

۱۰. فاصله بین نوبت‌های شیردهی را زیاد کنید.





۱۱. زمانی که کودک تمایل به شیرخوردن دارد او را به زور از خود دور نکنید چون باعث ناراحتی و لجبازی کودک می شود.
۱۲. به کودک بیشتر توجه و محبت کنید.
۱۳. جهت قطع شیردهی، در ابتدا وعده های شیردهی در روز و سپس وعده های شب را قطع کنید.
۱۴. قبل از خواب و صبح هنگام بیدار شدن شیر خودتان را به کودک بدهید.
۱۵. به تدریج وعده های شیردادن قبل و بعد از ظهر را کم کنید یعنی فاصله وعده های شیر دادن را بیش تر کنید. تا خود به خود یک وعده شیر خوردن حذف شود.
۱۶. سرگرمی های جدید برای کودک ایجاد کنید.
۱۷. اگر در صندلی و یا محل خاصی به کودک شیر می دادید از آن محل استفاده نکنید تا کودک به یاد شیرخوردن نیفتد.





تغذیه کودکان بد غذا

بیشتر والدین از بی میلی و کم غذا خوردن کودکان خود در رنج هستند. بی اشتها و یا بد غذایی کودک یکی از مشکلات تغذیه ای است که باید آن را جلدی گرفت چرا که این معضل در نهایت می تواند منجر به سوءتغذیه شود. باید دانست فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می کشاند و یا فقط سیر بودن موجب دوری او از غذا نمی شود. بلکه عوامل گوناگونی مانند عادات خانواده و آموزشهایی که کودک در خانواده گرفته است، بر اشتها و کودک تاثیر گذار هستند .

استقلال طلبی و رشد ذهنی یکی از شاخص های اصلی دوران کودکی است که با ایجاد تغییرات شخصیتی در این دوران نسبت به سنین پائین تر همراه است . این مسئله می تواند با ایجاد روحیه استقلال طلبی در کودکان موجب بی نظمی در عادات غذایی آنان شود.

**در این کودکان احتمال دارد که بد غذایی هایی مشاهده شود
بدین جهت می توانید از توصیه های زیر کمک بگیرید :**

تمایل نداشتن به مصرف شیر :

- ماست را جانشین شیر کنید و آن را در وعده های غذای کودک بگنجانید.
- در بعضی از غذاها از شیر استفاده کنید مثلاً آرد و کره و شیر را به سوپ اضافه کنید ، یا به کودک شیر برنج یا فرنی یا شیرموز تهیه شده به روش بهداشتی بدهید.
- با شیر و کره و کمی آرد ، سس درست کنید روی ماکارونی یا روی سبزی های پخته شده بریزید.



تمایل نداشتن به مصرف برخی میوه ها و سبزی ها :

- کودکان ممکن است یک نوع میوه یا سبزی خاص را نخورند. هر کدام را که بهتر می خورند بیشتر بدهید اما گهگاه آنهایی را که نمی خورند دوباره امتحان کنید و به کودک پیشنهاد نمایید.
- سبزی هایی مثل کرفس ، هویج ، نخود فرنگی و سیب زمینی را بپزید (له نشود بلکه کمی ترد باشد) و بگذارید کودک آن را با دست بردارد و بخورد.
- کمی ماست چکیده بر روی سبزی های پخته بریزید یا سبزی را با نان و پنیر به او بدهید.
- اگر میوه نمی خورد آن را رنده یا به تکه های کوچک تقسیم کنید و با کمی خامه یا به صورت پوره یا کمپوت با شیرینی کمتر از شیرمادر به او بدهید.





نخوردن گوشت :

- بهتر است که گوشت را به قطعات بسیار کوچک و ریز تقسیم کنید که به خوبی پخته شود (مثل حلیم گندم)
- کتلت (گوشت ، سیب زمینی ، تخم مرغ) رابه شکل های کوچک و زیبا تهیه کنید یا گوجه را به صورت مخلوط با آب گوجه فرنگی و لوبیا و برنج (لوبیاپلو) بپزید.
- از گوشت مرغ یا ماهی استفاده کنید.
- برنج را با آب گوشت یا مرغ به صورت کته نرم با انواع سبزی ها یا عدس یا ماش تهیه کنید.
- گوشت را به صورت قلقلی درآورده و به کودک اجازه دهید تا با دست آن را بخورد.
- قطعات بسیار ریز گوشت را مخلوط با حبوبات کاملاً بپزید و نرم کنید و همراه با یک قاشق غذا خوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه به کودک بدهید.
- گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته قلقلی در آورید یا به صورت مخلوط با گوجه فرنگی به جای سس روی ماکارونی بریزید یا به کودک اجازه دهید تا با دست آن را بخورد.





- اگر کودک هیچ یک از انواع گوشت را نمی خورد از جانشین های آن مثل تخم مرغ، عدس، پنیر با بادام یا گردو، لوبیا چیتی پخته، شیر و ماست استفاده کنید.

نخوردن تخم مرغ:

- تخم مرغ سفت شده را با کمی کره یا شیر نرم کنید و بصورت پوره در بیاورید.
- سیب زمینی پخته شده و تخم مرغ سفت شده را رنده کنید و به آن کمی کره یا روغن زیتون بزنید. یا به آن ماست یا کمی شیر اضافه نمایید.
- تخم مرغ را بزنید و با نصف استکان ماست در ته قابلمه ای که برای او کته درست می کنید بریزید.
- زرده و سفید تخم مرغ را بزنید و داخل سوپ بریزید و بگذارید چند جوش بزند.
- زرده و سفیده تخم مرغ را با کمی شیر (آقاشق غذاخوری) مخلوط کرده و در روغن بپزید.





مصرف زیاد شیرینی

- خرید شیرینی و درست کردن غذاهای شیرین را کاهش دهید.
- در تهیه غذاهای شیرین شکر کمتری استفاده کنید.
- موادی مانند بستنی و شکلات را به عنوان جایزه به کودک ندهید.
- مراقب دندانهای کودک باشید و پس از مصرف شیرینی دندان های او را مسواک کنید.





منابع مورد استفاده

- ۱) شیما صادقی، دکتر پریسا ترابی و همکاران، راهنمای آموزشی تغذیه در دوران های مختلف زندگی (دفتر بهبود تغذیه جامعه و یونیسف) ۱۳۸۹
- ۲) دکتر سید کاظم شاهزاده فاضلی، فرشته فزونی، زهرا کرمی، سحر اسماعیلی دورانی، راهنمای تغذیه کودکان زیر ۶ سال، سال ۱۳۸۸
- ۳) ناهید وطنی، مهناز شایوسی، راهنمای مادران شیرده برای تغذیه کودک، معاونت سلامت ، سال ۱۳۸۷
- ۴) سوسن سعدوندیان، دکتر حمیدرضا لرنژاد، راهنمای مادران شیرده برای تغذیه تکمیلی کودکان، معاونت سلامت سال ۱۳۸۴
- ۵) فریبا کلاهدوز ، دکتر کورش صمدپور ، دکتر ربابه شیخ الاسلام ، دکتر علی اکبر سیاری ، دکتر ناهید عزالدین ، کتاب بهبود رشد و تغذیه کودکان (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی) سال ۱۳۸۳
- ۶) دکتر مرندی و همکاران ، کتاب تغذیه در سال دوم زندگی ، انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر سال ۱۳۸۳
- ۷) ریچارد ج اسکندر، ترجمه دکتر پدرام نیک نفس، دکتر زهرا اسلامی نژاد دکتر محمدرضا درخشان، دکتر علی طاهری، کتاب شیر مادر جلد اول و دوم انتشارات اطلاعات سال ۱۳۸۲
- ۸) فریبا کلاهدوز، مینامینائی، سمر سعیدی، راهنمای تغذیه کودکان ۳ تا ۶ سال (دفتر بهبود تغذیه جامعه، سازمان بهزیستی کشور ، یونیسف) سال ۱۳۸۳
- ۹) پروین میرمیران ، لیلا آزادبخت ، کتاب تنظیم برنامه غذایی در دوران های مختلف زندگی ، نشر طبیب سال ۱۳۸۰