



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران



تغذیه تکمیلی

شروع 7 ماهگی

مرکز بهداشت شمال غرب

واحد تغذیه و بهداشت خانواده

سال 1392

برنامه ی غذایی دو هفته ی آخر ماه هفتم

در طول شبانه روز	شیر مادر بر حسب میل و تقاضای شیرخوار ادامه یابد
صبح	فرنی یا حریره بادام
ظهر	یکی از انواع سوپ ها (مخلوطی از برنج ، گوشت ، سیب زمینی ، جعفری ،
عصر	پوره (سیب زمینی ، هویج ، کدو حلوایی) یا فرنی
شب	یکی از انواع سوپ ها (مخلوطی از برنج ، گوشت ، سیب زمینی ، جعفری و هویج)



طرز تهیه ی سوپ

مواد لازم : گوشت بدون چربی به اندازه 1 تکه خورشتی

(به ترتیب اولویت : گوشت گوسفند، مرغ ، گوساله)

برنج 1 قاشق مرباخوری، هویج متوسط یک سوم عدد

گوشت را بپزید و سپس برنج و هویج را اضافه کنید. پس از پخته شدن ، سیب زمینی و جعفری را اضافه کنید. وقتی تمام مواد کاملاً پخته و له شد ، رشته فرنگی را داخل سوپ بریزید تا پخته و لعاب دار شود. در انتها پس از برداشتن از روی حرارت، کره را به سوپ اضافه کنید. برای بهتر شدن طعم غذا از چند قطره آب نارنج استفاده کنید .

طرز تهیه ی پوره

مواد لازم: سیب زمینی 50 گرم (معادل 2 عدد کوچک یا

1 عدد متوسط) ، شیر پاستوریزه 5 ق.غ ، کره 5 گرم (معادل 1 ق.م سر صاف)

سیب زمینی ها را بپزید و آن را رنده کنید. سپس آن را با کره مخلوط کنید تا کاملاً نرم شود. سپس کم کم به آن شیر جوشیده شده اضافه کنید تا نرم و غلیظ شود.



برنامه ی غذایی هفته ی دوم ماه هفتم

در این دو هفته شیرخوار ضمن ادامه تغذیه با شیر مادر ، با غذای جدیدی آشنا شده و سوپ با غلظت شبیه ماست به رژیم غذایی او اضافه می شود. هر نوع سبزی جدید باید با فاصله 3-4 روز به غذای کودک اضافه شود تا در صورت بروز حساسیت ، نوع آن سبزی مشخص شده و از غذای وی حذف گردد. اضافه کردن نمک، شکر و ادویه به سوپ ممنوع است. بهتر است کدو ، کرفس و لوبیا سبز ، اول پخته و بعد به غذا اضافه شود. سبزی ها باید در آخرین لحظات پخت اضافه شود و در ظرف را ببندید تا ویتامین های آن از بین نرود.

نکته : غذای کمکی باید با پشت قاشق

نرم و به کودک داده شود.



صبح	ظهر	عصر	شب	در طول شبانه روز
1 ق.م فرنی یا حریره	2 ق.م سوپ	2 ق.م فرنی یا حریره	2 ق.م فرنی یا حریره	شیر مادر بر حسب میل و تقاضای شیرخوار ادامه یابد
1 ق.م فرنی یا حریره	2 ق.م سوپ	2 ق.م فرنی یا حریره	2 ق.م فرنی یا حریره	روز اول
1 ق.م فرنی یا حریره	2 ق.م سوپ	2 ق.م فرنی یا حریره	2 ق.م فرنی یا حریره	روز دوم
1 ق.م فرنی یا حریره	3 ق.م سوپ	2 ق.م فرنی یا حریره	2 ق.م فرنی یا حریره	روز سوم
2 ق.م فرنی یا حریره	4 ق.م سوپ	2 ق.م فرنی یا حریره	2 ق.م فرنی یا حریره	روز چهارم
3 ق.م فرنی یا حریره	4 ق.م سوپ	3 ق.م فرنی یا حریره	3 ق.م فرنی یا حریره	روز پنجم

مقدمه

در 6 ماه اول زندگی ، تغذیه انحصاری با شیر مادر برای رشد و تکامل کودک اهمیت زیادی دارد . در این زمان تغذیه شیرخوار منحصر با شیر مادر بوده و کودک نیازی به استفاده از هیچ ماده غذایی دیگری ، حتی آب ندارد. اما از شش ماهگی به بعد شیرخوار به غذاهای سالم ، کم حجم و پر انرژی نیاز دارد و تغذیه با شیر مادر نیز بر حسب میل و تقاضای وی در طول شبانه روز باید ادامه یابد. این غذاها در ابتدا باید کمی غلیظ تر از شیر مادر باشد و به تدریج غلظت ، حجم و تنوع آن افزایش یابد تا کودک به جویدن هم عادت کند. آب جوشیده شده سرد نیز برای کودک لازم است. تا یکسالگی در هر بار تغذیه باید ابتدا شیر مادر و سپس غذای کمکی داده شود. بعد از یک سالگی کودک می تواند از غذاهای سفره خانواده و شیر مادر استفاده کند.



- ⇐ مصرف قطره ویتامین A+D یا مولتی ویتامین همچنان ادامه یابد.
- ⇐ با شروع تغذیه تکمیلی ، قطره آهن به میزان 15قطره باید روزانه به کودکان داده شود .

نکته : بعد از ریختن قطره آهن در عقب زبان ، علاوه بر دادن آب ، باید لثه و دندانهای کودک با مسواک نرم مخصوص یا پنبه مرطوب تمیز شود. هرگز نباید به دلیل سیاه شدن دندان ها مصرف قطره آهن را قطع کرد.

خطرات زود شروع کردن غذای کمکی

- احتمال آلرژی و حساسیت افزایش می یابد.
- احتمال ابتلا به عفونت و اسهال افزایش می یابد.

خطرات دیر شروع کردن غذای کمکی

- شیر مادر جهت تامین نیازهای نوزاد به تنهایی کافی نیست.
- کودک به صورت تدریجی با قوام ، مزه و نحوه جویدن غذاهای مختلف آشنا نمی شود.

خصوصیات غذای کمکی

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است. غذای کمکی باید دارای انرژی بیشتری بوده و هضم آن آسان باشد. این غذا باید تازه ، پاکیزه و بهداشتی تهیه شده و کاملا پخته و نرم باشد و امکان استفاده از آن در حجم کم و به دفعات وجود داشته باشد. * در صورت امکان بهتر است از شیر دوشیده شده مادر جهت تهیه فرنی و حریره استفاده شود. در این صورت شیر مادر باید در پایان پخت اضافه شود.

برنامه ی غذایی شیرخوار هفته ی اول ماه هفتم

صبح	ظهر	عصر	شب
در طول شبانه روز			
-	1. ق.م فرنی یا حریره	-	-
-	1. ق.م فرنی یا حریره	1 ق.م فرنی یا حریره	-
-	1. ق.م فرنی یا حریره	1 ق.م فرنی یا حریره	1 ق.م فرنی یا حریره
1. ق.م فرنی یا حریره	1. ق.م فرنی یا حریره	1 ق.م فرنی یا حریره	1 ق.م فرنی یا حریره
1. ق.م فرنی یا حریره	2. ق.م فرنی یا حریره	1 ق.م فرنی یا حریره	1 ق.م فرنی یا حریره
1. ق.م فرنی یا حریره	2. ق.م فرنی یا حریره	1 ق.م فرنی یا حریره	2. ق.م فرنی یا حریره

ق.م = منظور قاشق مرباخوری بزرگ است که معادل 5سی سی است.

طرز تهیه ی فرنی

مواد لازم : آرد برنج 2 قاشق مرباخوری سرصاف
شکر 1 قاشق مربا خوری
شیر 120 میلی لیتر معادل نصف لیوان
ابتدا شیر جوشیده شده سرد را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده در حالیکه روی شعله ملایم قرار دارد هم بزنید تا کم کم آرد برنج پخته شده و قوام بیاید. معمولا بعد از جوش آمدن حدود 10 دقیقه حرارت ملایم برای قوام آمدن آن کافیست.



طرز تهیه ی حریره بادام

مواد لازم : آرد برنج 2 قاشق مرباخوری سر صاف
شکر نصف قاشق مربا خوری
شیر 120 میلی لیتر معادل نصف لیوان
بادام 3 عدد (معادل 1 قاشق مربا خوری پودر بادام)
ابتدا بادام ها را به مدت 3 ساعت در آب جوش خیس کرده و پوست آن را گرفته و پودر کنید . پودر بادام را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده و داخل شیر بریزید و روی حرارت ملایم آن را هم بزنید تا غلیظ شود.

