



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران



### تغذیه تکمیلی

( ماه هشتم تا یک سالگی )

مرکز بهداشت شمال غرب  
واحد تغذیه و بهداشت خانواده  
سال 1392

### تغذیه در ماه یازدهم و دوازدهم

دفعات تغذیه کودک 3-4 وعده همراه با 1-2 میان وعده است. طی این دو ماه باید غلظت و قوام غذاها افزایش یابد.

در طول شبانه روز	شیر مادر برحسب میل شیرخوار
صبحانه	نان و پنیر+ پودرگردو یا فرنی یا زرده+ نان و کره
میان وعده	فرنی یا پوره یا میوه نرم یا شله زرد یا حلوا
ناهار	کته ماهیچه یا انواع کته یا خوراک یا ماکارونی همراه با ماست
عصرانه	پوره یا فرنی یا میوه نرم یا حلوا یا عدسی
شام	همان غذای ناهار

### برنامه غذایی در ماه نهم

از ماه نهم نان ، ذرت ، ماکارونی و بیسکویت های ساده را اضافه کنید. در این زمان از سایر حبوبات ( به جز نخود و لپه ) مانند لوبیا چشم بلبلی ، لوبیا چیتی و لوبیا سفید و جوانه حبوبات نیز می توان استفاده کرد.

انواع حبوبات را 24 ساعت قبل از پخت در آب خیس کرده و هر 12 ساعت آب آن را عوض کنید . حبوبات را به صورت کاملاً پخته به سوپ اضافه کنید.

**تذکر :** نباید غذای کودک را با مخلوط کن به صورت پوره و له شده درآورد تا مهارت جویدن وی افزایش یابد.

### برنامه غذایی در ماه نهم و دهم

در طول شبانه روز	شیر مادر برحسب میل شیرخوار
صبحانه	زرده تخم مرغ + نان و کره
میان وعده	فرنی یا پوره یا میوه نرم
ناهار	کته ماهیچه یا حلیم برنج و گوشت یا سوپ یا آش + ماست
عصرانه	پوره یا فرنی یا میوه نرم
شام	همان غذای ناهار



♣ تا یک سالگی نباید به غذای کودک نمک اضافه شود. بعد از یک سالگی مقدار کمی نمک بدار تصفیه شده به غذای کودک اضافه کنید.  
♣ برای خوش طعم کردن غذا می توان پودر نعناع ، جعفری، آب لیموترش و نارنج تازه را در آخرین لحظه پخت به غذا اضافه کرد.

در انتهای ماه یازدهم از ماهی نیز در کنار کته می توان استفاده کرد.

♦ مصرف چغندر ، شلغم و اسفناج از 11 ماهگی به بعد مجاز است.

♦ مصرف عسل به دلیل ایجاد مسمومیت در کودکان تا 2سالگی غیر مجاز است.

♦ از شیرگاو تا یک سالگی فقط در تهیه فرنی و حریره می توان استفاده کرد و نمی توان آن را به عنوان نوشیدنی به کودک داد .

♦ دانه کشمش و انگور و تکه های سفت سبزیجات مثل هویج و آجیل ممکن است باعث خفگی شوند.



## مقدمه

در طی ماه هشتم باید برنامه غذایی کودک متنوع تر و قوام غذاهای او بیشتر شده و دفعات تغذیه وی 5 بار در روز شود. توجه کنید تا یک سالگی شیرخوار اول با شیر مادر تغذیه شده و سپس غذای کمکی به او بدهید.



## شروع تغذیه در دو هفته اول ماه هشتم

هر روز صبح علاوه بر دادن فرنی یا حریره بادام، زرده تخم مرغ را به غذای شیرخوار اضافه کنید. بعد از جوشاندن تخم مرغ به مدت 20 دقیقه، زرده سفت شده را از سفیده جدا کرده و آن را با کمی شیر مادر یا آب جوشیده، نرم کنید و به شیرخوار بدهید. مانند همه غذاها از مقدار کم یعنی از یک نخود شروع کنید و هر روز به تدریج به مقدار آن اضافه کنید تا در طی 10 روز به یک زرده کامل برسد. از آن به بعد، هر روز نصف زرده تخم مرغ یا یک روز در میان یک زرده کامل به کودک بدهید.

**تذکر:** مصرف سفیده تخم مرغ قبل از یک سالگی به دلیل ایجاد آلرژی و حساسیت ممنوع است.

**تذکر:** دادن زرده تخم مرغ به صورت عسلی توصیه نمی شود. زرده تخم مرغ را می توان به صورت رنده شده در سوپ ظهر یا در کمی شیر ریخت و یا در کره ریخته و آن را مرتب به هم زد.



## برنامه غذایی شیرخوار در دو هفته اول ماه هشتم

صبح	صبح	10 صبح	ظهر	عصر	شب
یک روز	یک زرده کامل	3 ق.م فرنی یا حریره	3-6 ق.م سوپ	3 ق.م فرنی یا حریره	3-6 ق.م سوپ
روز بعد	5-6 ق.م فرنی یا حریره	3 ق.م فرنی یا حریره	3-6 ق.م سوپ	3 ق.م فرنی یا حریره	3-6 ق.م سوپ
یا هر روز	3 ق.م فرنی یا حریره + نصف زرده تخم مرغ	3 ق.م فرنی یا حریره	3-6 ق.م سوپ	3 ق.م فرنی یا حریره	3-6 ق.م سوپ

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

♣ در این ماه می توان کم کم سبزی های نشاسته ای مثل کدوخلوبایی، سیبزمینی و نخود فرنگی را به فاصله هر سه روز به سوپ اضافه کرد.

♣ یک عدد سیب زمینی متوسط برای کل روز کافی است.

♣ استفاده از گوجه فرنگی به فاصله 3 روز از اضافه کردن سبزی جدید مجاز است.

♣ قسمت های سبز رنگ سیب زمینی باید جدا شود.

♣ همراه با غذا یا در بین روز می توان آ.ق.م ماست به کودک داد.

## دو هفته دوم ماه هشتم

برای تنوع دادن به غذای کودک باید هر چند روز یک بار، مواد سوپ را تغییر داد. هر سه روز می توان حبوبات آسان هضم مانند عدس، ماش، جو، بلغور گندم و رشته فرنگی پخته شده و نرم را به اندازه 1 ق.م به سوپ اضافه کرد. به جای یک وعده فرنی صبح یا عصر، می توان پوره سبزیجات نشاسته ای را به کودک داد.

## برنامه غذایی شیرخوار در دو هفته آخر ماه هشتم

صبح	10 صبح	ظهر	عصر	شب
3 ق.م فرنی یا حریره + نصف زرده تخم مرغ	میوه رسیده و نرم شده	3-6 ق.م سوپ + ماست	پوره سیب- زمینی یا هویج	3-6 ق.م سوپ + ماست

## غذاهای انگشتی



از اواخر 8 ماهگی به بعد کودک می تواند مواد غذایی را با انگشت بردارد و به دهان خود ببرد. این کار باعث تشویق کودک به جویدن و تغذیه توسط خود کودک می شود. غذاهای

انگشتی عبارتند از: تکه های کوچک پخته شده هویج، کرفس، سیبزمینی، نخود فرنگی، باقلا سبز، عدس و تکه های گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملا پخته و له شده. برای نرم کردن این غذاها می توان از کمی کره یا خامه استفاده کرد.

در این ماه از میوه بدون پوست که با پشت قاشق نرم شده و خرمای رسیده بدون پوست می توان استفاده کرد. تکه هایی از میوه های رسیده و سالم مانند سیب، هلو، طالبی، گرمک، گلابی، زردآلو، آلو، هلو و موز مناسب هستند. در این زمان آب میوه تازه و تهیه شده در منزل باید با 3 ق.م شروع شود و در روزهای بعدی کم کم مقدار آن به 6-12 ق.م برسد.

نکته: آب میوه نباید جایگزین وعده اصلی غذا شود.

**تذکر:** مصرف بادام زمینی، خربزه، کیوی، آلپالو، گیلان، توت فرنگی، توت سفید، شاه توت و تمشک به دلیل ایجاد حساسیت و آلرژی در کودکان زیر یک سال ممنوع است.



