



تغذیه تکمیلی یا غذای کمکی در شش ماه اول زندگی تغذیه انحصاری با شیر مادر برای رشد و تکامل کودک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر کودک نیازی به استفاده از هیچگونه ماده غذایی و حتی آب ندارد.

فقط از ۱۵ روزگی تا پایان ۱ سالگی قطره **A+D** یا مولتی ویتامین و نیز از ۴ ماهگی یا ۶ ماهگی (با شروع غذای کمکی و با نظر متخصص) قطره آهن میزان ۱۰ تا ۱۵ قطره آهن تا پایان ۲ سالگی باید به کودک داده شود. (در صورتی که کودک وزن زمان تولد بالای ۲٫۵ کیلو داشته باشد زمان شروع قطره آهن با شروع غذای کمکی و ۶ ماهگی است در صورتی که وزن زمان تولد کمتر از ۲٫۵ باشد زمان شروع آهن زمانی است که وزن فعلی ۲ برابر وزن تولد شده باشد). در شرایط بیماری مثل اسهال مصرف **ORS** اشکالی ندارد. تغذیه با شیر مادر نیازهای غذایی، جسمی، روانی و عاطفی کودک را تأمین می‌کند. در بعضی موارد با نظر متخصص بنا به وضعیت شیرخوار و منحنی رشد او ممکن است لازم باشد از ۴ ماهگی یا ۵ ماهگی غذای کمکی برای کودک شروع شود. بعد از ۶ ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار به تنهایی با شیر برآورده نمی‌شود و لازم است علاوه بر شیر مادر تغذیه کودک با غذای نیمه جامد نیز شروع شود. تا ۱ سالگی ابتدا باید کودک شیر مادر بخورد سپس به او غذای کمکی داده شود و شیر مادر غذای اصلی اوست. مادر نباید دفعات شیردهی را کم کند بلکه هر زمان که کودک تمایل داشت شیر خود را به کودک بدهد. در سال دوم زندگی باید ابتدا غذای کمکی و بعد شیر مادر داده شود.

❖ خطرات شروع زود هنگام غذاهای تکمیلی

- دریافت ناکافی انرژی یا سایر مواد مغذی از طریق جایگزین شدن غذای تکمیلی به جای شیر مادر
- افزایش ابتلای شیرخوار به بیماری‌های عفونی مانند اسهال
- افزایش احتمال آلرژی به مواد غذایی
- افزایش خطر آسپییراسیون (ورود غذا یا مایعات به ریه) به دلیل نداشتن توانایی در بلعیدن مواد غذایی
- کاهش مزایای تغذیه با شیر مادر به ویژه کاهش دریافت عوامل حفاظتی شیر مادر

❖ خطرات شروع دیر هنگام غذاهای تکمیلی

- دریافت ناکافی مواد مغذی مورد نیاز برای تأمین رشد مطلوب شیرخوار و افزایش احتمال اختلال رشد، کمبود ویتامین آ و کم خونی فقر آهن
- آهسته تر شدن رشد و تکامل شیرخوار
- به تأخیر افتادن عمل جویدن
- خودداری از خوردن غذای جامد توسط شیرخوار و کاهش پذیرش غذای جامد

برای شیرخوارانی که با وزن طبیعی متولد می شوند از پایان ماه ششم و همزمان با تغذیه تکمیلی علاوه بر ارائه مکمل ویتامین A+D مکمل آهن نیز تا پایان ۲۴ ماهگی داده شود.

مشخصات تغذیه تکمیلی مناسب

- مقوی و مغذی باشد یعنی انرژی پروتئین ، املاح و ویتامین های ضروری و مورد نیاز کودک را تأمین کند. نرم بوده و هضم آن آسان باشد.
- در تغذیه تکمیلی حتماً باید از مواد غذایی استفاده شود که بعدها در سفره خانواده وجود دارد و قیمت آن ارزان و مناسب عادات غذایی خانواده است. غلات مانند برنج بهترین ماده غذایی برای شروع تغذیه تکمیلی است.
- غذای کمکی را باید کم کم شروع و به تدریج بر نوع و مقدار آن افزود و برای جلوگیری از کاهش شیر مادر تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر را بیشتر کرد.
- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف باید ۳-۵ روز فاصله باشد.
- همزمان با شروع تغذیه تکمیلی میزان آب مورد نیاز کودک افزایش می یابد و در فصول گرم سال یا هنگام تب یا ابتلا به اسهال و استفراغ نیاز کودک به آب بیشتر از زمان های دیگر خواهد .



روند شروع غذای کمکی

- هفته اول ماه هفتم
- شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که روز اول از یک قاشق مرباخوری یکبار در روز (ظهر) شروع شده و کم کم به مقدار و دفعات آن اضافه میشود.

❖ تهیه فرنی

ابتدا نصف لیوان شیرپاستوریزه را با یک قاشق سرصاف آرد برنج و نصف قاشق چایخوری شکر حدوداً ۱۰ دقیقه می جوشانیم تا به قوام دلخواه (قوام فرنی باید بیش از قوام شیر مادر باشد) برسد. می توان به فرنی به اندازه یک قاشق چایخوری کره نیز اضافه کرد تا کالری بیشتری به کودک برسد.

• هفته دوم ماه هفتم

میتوان حریره بادام و شیربرنج کاملاً پخته و له شده را به رژیم غذایی کودک اضافه نمود. شروع آن نیز مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز می باشد و ممکن است تا روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری در روز برسد. البته در این هفته بتدریج که مقدار و دفعات تغذیه با حریره بادام افزایش می یابد، مقدار و دفعات تغذیه با فرنی کم می شود. بنابراین در هر وعده یا در تمام دفعات میتوان حریره بادام را جایگزین فرنی کرد.

❖ تهیه حریره بادام

بادام شیرین (۵ عدد) ، آرد برنج () ، شکر () ، شیر پاستوریزه ()
اول پنج عدد بادام را حدود چند ساعت در آب جوش خیس کرده پوست آن را جدا نموده و با هر وسیله دیگری که در خانه وجود دارد نرم می کنند سپس آن را همراه نصف قاشق چایخوری سرصاف شکر و یک قاشق مرباخوری سرصاف آرد برنج در نصف لیوان شیرپاستوریزه آنقدر جوشانده می شود تا قوامی مثل فرنی ایجاد شود.

• دو هفته آخر ماه هفتم

می توان سوپ شامل هویج با گوشت و برنج را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد (فرنی و حریره بادام ادامه یابد)

❖ تهیه سوپ

بعد از اینکه گوشت بدون چربی (معمولاً به اندازه یک تخم مرغ متوسط) تا حدی پخته شد یک قاشق مرباخوری برنج و یک سوم هویج متوسط به آن اضافه می‌شود. پس از پختن کامل، باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا قوام آن به غلظت فرنی برسد.

لطفاً از دستگاه برای مخلوط کردن و نرم کردن سوپ استفاده نشود و آنها را ریز کرد تا شیرخوار غذای زبر را تجربه کند.

● دو هفته اول ماه هشتم :

به برنامه غذایی قبل، زرده تخم مرغ کاملاً پخته شده اضافه می‌گردد (روز اول به اندازه یک نخود از زرده را در کمی آب جوشیده یا شیر مادر نرم و حل کرده و به شیرخوار داده، سپس بتدریج مقدار آن به نصف زرده در روز یا یک زرده کامل یک روز در میان افزایش می‌یابد و سپس می‌توان سفیده را به مقدار بسیار کم اضافه نمود تا به یک تخم مرغ کامل به صورت یک روز در میان برسیم و همراه با فرنی یا حریره بادام استفاده شود). در این زمان میتوان کم کم از سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی، کدو حلوایی و نخود سبز نیز به فاصله هر سه روز به سوپ اضافه کرد. بهتر است سبزیجات را تک تک و به مرور به سوپ اضافه کنید اضافه کردن کمی پیاز رنده شده یا خرد شده به سوپ برای رفع بوی مرغ یا گوشت اشکالی ندارد. همچنین افزودن چند قطره آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به سوپ و غذای کودک هم آن را خوش طعم می‌کند و هم جذب آهن را افزایش می‌دهد.

● دو هفته دوم ماه هشتم :

ماست به مقدار دو قاشق مرباخوری بعد از سوپ ظهر و دو قاشق مرباخوری بعد از سوپ شب داده شود. هر سه روز یکبار می‌توان جو، بلغور گندم و رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده (به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه نمود. هنگام صرف سوپ می‌توان یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به آن اضافه کرد). با این روش می‌توان به شیرخوارانی که رشد کافی ندارند کمک کرد. در این زمان می‌توان پوره سبزیهای نشاسته‌ای را به جای یک وعده فرنی جایگزین کرد.

● طرز تهیه پوره

یک عدد سیب زمینی یا هویج را بعد از شستن، کاملاً پخته، سپس پوست آن را جدا می‌کنند به همراه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع نرم کرده، سپس کم

کم به آن شیر پاستوریزه (که قبلاً جوشانده شده) اضافه می‌نمایند تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد.

● دو هفته اول ماه نهم :

میتوان حبوبات (عدس، ماش یا جوانه آنها یا آرد حبوبات) نیز به سوپ شیرخوار اضافه کرد.

● دو هفته دوم ماه نهم :

آب میوه (از میوه‌های فصل) از یک قاشق مرباخوری در روز همراه یک قاشق مرباخوری آب ساده و سالم شروع و کم کم به چند قاشق مرباخوری آب میوه خالص می‌رسد.

● دو هفته اول ماه دهم :

جای آب میوه می‌توان از میوه‌های مجاز (هلو، سیب، موز و ...) استفاده کرد البته توجه داشت که از مصرف میوه به مقدار زیاد خودداری شود، چون نه تنها به رشد کودک کمک نمی‌کند که حتی ممکن است از حجم سایر مواد غذایی ضروری بدن کم شود.

● دو هفته دوم ماه دهم :

ضمن تنوع بخشیدن به سوپ شیرخوار می‌توان به برنامه غذایی قبلی کته نرم همراه گوشت قرمز یا چرخ کرده یا مرغ اضافه نمود. در این ماه می‌توان تکه های کوچک بیسکویت را با نظارت خود به دست کودک دهید. هم چنین



سایر حبوبات (انواع لوبیا) را نیز می توان به سوپ یا آش اضافه کرد. جوانه حبوبات را نیز می توان به سوپ یا آش اضافه کرد. میوه ها به صورت رنده شده (سیب، گلابی یا موز) یا آب آنها به کودک داده شود. خرما نیز می تواند داده شود.

❖ طرز تهیه کته نرم

میتوان یک تکه کوچک گوشت (ماهیچه یا سینه مرغ) را پخت و چهار قاشق مرباخوری پر از برنجی که قبلاً خیس نموده به آب گوشت یا آب مرغ اضافه کرد.

● ماه یازدهم و دوازدهم :

باید تنوع غذا در تهیه سوپ ، کته ، پوره و ... رعایت شود.
با توجه به اشتهای کودک میتوان به مقدار غذا در هر وعده اضافه کرد و از دادن غذاهای سفره (به علت وجود چاشنی و نمک) پرهیز نمود.



❖ نکته

بطور کلی تا یکسالگی ، عسل ، شیرپاستوریزه (به تنهایی)، پنیر ، سفیده تخم مرغ ، شکلات، انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلان، خربزه ، کشمش، دانه انگور، ذرت ، تکه های سوسیس، آجیل ، قهوه ، چای پررنگ ، فلفل، ادویه جات، ترشیجات ، نمک، نوشابه های رنگی و گازدار، از حبوبات لپه و نخود و از گروه سبزیها اسفناج و کلم و تکه های سفت و خام سبزیها و ... توصیه نمی شود.

❖ راه کارهای افزایش انرژی و مواد مغذی غذاها

برای کودکانی که به علت کم غذایی، خوب وزن نمی گیرند می توان با اضافه کردن مواد زیر به غذای آنان، کالری و مواد مغذی غذا را افزایش داد:

- مخلوط آرد و شیر و کره یا روغن زیتون
- آرد غلات یا حبوبات
- غلات یا حبوبات جوانه زده
- بادام، پسته، گردو، فندق (کوبیده یا آسیاب شده)
- کنجد، مغز تخم کدو، مغز تخم آفتاب گردان، مغز تخم هندوانه (که در هاون یا آسیاب کاملاً نرم شده باشد)
- خامه، کره، روغن، شیر، ماست، پنیر و زرده تخم مرغ

منبع : تغذیه و رژیم درمانی گراوس ۲۰۱۹

تهیه کننده: زهرا فلاحی کارشناس تغذیه

تأیید کننده: دکتر شهره مهران بد متخصص اطفال

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰