

اهمیت تغذیه تکمیلی

تغذیه با شیرمادر به تنهایی تا پایان شش ماه اول تولد (180 روزگی) نیازهای تغذیه ای شیرخوار را تامین می کند. اما پس از پایان شش ماهگی شیرمادر قادر به تامین انرژی، پروتئین، روی، آهن و برخی از ویتامین های محلول در چربی نیست. به طوری که تغذیه با شیرمادر از ۱۲-۶ ماهگی، بیش از نیمی از نیازهای تغذیه ای شیرخوار و از ۲۴-۱۲ ماهگی، حداقل یک سوم آن را تامین می کند.

نحوه شروع و معرفی غذاهای تکمیلی:

۱. شیرمادر بر حسب تقاضای شیرخوار به او داده شود. بلافاصله بعد از تغذیه شیرخوار با شیرمادر، غذای تکمیلی به او داده شود.
۲. از یک نوع ماده غذایی ساده شروع شود و کم کم به مخلوطی از چندین ماده غذایی افزایش یابد.
۳. بین اضافه کردن مواد غذایی جدید ۵-۳ روز فاصله گذاشته شود تا آلرژی شیرخوار به آن ماده غذایی یا نداشتن تحمل به آن مشخص شود.
۴. در صورتی که شیرخوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، مادر یا مراقب کودک پافشاری نکند. بلکه برای ۲ تا ۳ روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند می توان تا ۱۰ بار مجدداً این کار را تکرار کرد تا شیرخوار آن را بپذیرد. طی این مدت مادر شیرده آن غذا را میل کند تا بواسطه شیری که کودک می خورد، تمایل به آن غذا در کودک افزایش یابد.
۵. غلظت و قوام غذای تکمیلی باید متناسب با سن شیرخوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای تکمیلی مانند فرنی شبیه ماست معمولی بوده اما به تدریج بر حسب سن شیرخوار غلظت غذا افزایش می یابد. به طوری که به تدریج غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر می یابد.
۶. در ابتدا مواد غذایی به شکل پوره یک جزئی (یک ماده غذایی) باید به شیرخوار داده شود.
۷. در صورت نداشتن نشانه ها و علائم آلرژی به مواد غذایی (مانند کهیر یا ضایعات پوستی، تورم صورت، اسهال، استفراغ، خس خس سینه، تنفس مشکل، ضعف یا رنگ پریدگی پوست) می توان ماده غذایی جدیدی را به غذای کودک اضافه نمود و غذای کودک را با اجزای بیشتر تهیه کرد.
۸. تا پایان ماه هفتم تمام گروه های غذایی باید به شیرخوار معرفی گردند.
۹. از سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی که منابع غذایی ویتامین A و C در غذای تکمیلی استفاده شود. پس از معرفی آب میوه طبیعی به شیرخوار میتوان به تدریج میزان آن را به ۱۲-۶ قاشق مربا خوری (۶۰-۳۰ سی سی) در روز رساند. توصیه میشود آب میوه با لیوان یا فنجان نشکن داده شود.
۱۰. میوه ها و سبزی ها را می توان به شکل قطعات زیبا و جذاب بریده و به کودک داد. میوه ها و سبزی های رنگی را باید هر روز در برنامه غذایی کودک بگنجانند.
۱۱. اگر شیرخوار به ماده غذایی خاصی آلرژی دارد، باید از برنامه غذایی او حذف و جایگزین مناسب قرار گیرد.
۱۲. با شروع غذای تکمیلی، دادن آب جوشیده سرد شده به دفعات و حجم مورد علاقه شیرخوار لازم است.
۱۳. اگر کودک شیرمادر نمی خورد روزانه ۱ تا ۲ وعده غذایی اضافه به او داده شود.

خلاصه دستور العمل تغذیه تکمیلی جدید (ویژه مراقبین سلامت/بهورزان)

دستور العمل تغذیه تکمیلی در سن ۸-۶ ماهگی

۱. هرچقدر شیرخوار میخورد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر مادر تغذیه شود.
۲. غذای تکمیلی را می توان با ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری از فرنی یا حریره بادام غلیظ ۲ تا ۳ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد. در ضمن می توان از انواع فرنی ها و حریره های محلی غلیظ نیز در تغذیه شیرخوار استفاده نمود.
۳. فرنی تهیه شده از آرد برنج را می توان با شیر مادر یا شیر پاستوریزه گاو تهیه نمود.
۴. پس از غلات میتوان گوشت (گوسفند، مرغ) را به صورت پوره گوشتی خوب پخته شده و ریز ریز شده به کودک داد.
۵. تخم مرغ (شامل سفیده و زرده) کاملاً پخته شده به شیر خوار داده شود.
۶. سبزی های برگ سبز تیره و زرد و نارنجی و میوه های زرد، و نارنجی و رسیده مانند جعفری، گشنیز، هویج، گوجه فرنگی، انبه، مرکبات، کدو حلوائی به غذای شیر خوار اضافه نمود به طوری که یک تا دو میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) پوره میوه ها موز بین وعده های اصلی در روز بر حسب اشتیاق شیرخوار به او داده شود.
۷. حبوبات مانند عدس و ماش (خیساندن حبوبات قبل مصرف) در سوپ و آش اضافه شود.
۸. ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک اضافه شود.

دستور العمل تغذیه تکمیلی در سن ۱۱-۹ ماهگی

۱. هرچقدر شیرخوار میخورد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر مادر تغذیه شود.
۲. هر روز سه تا چهار وعده غذایی به شیرخوار داده شود.
۳. یک تا دو میان وعده غذایی بین وعده های اصلی در روز بر حسب اشتیاق شیرخوار مانند هویج یا کرفس پخته، میوه رسیده (موز، گلابی، سیب) به شیرخوار داده شود.
۴. انواع گوشت های (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) خوب پخته شده و ریز ریز شده و تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده به شیرخوار داده شود.
۵. می توان در این سن به کودک ماکارونی و انواع کته ها را داد.
۶. تخم مرغ به صورت کامل (شامل سفیده و زرده) و خوب پخته شده.

نحوه معرفی غذاهای آلرژن برای کودکان در معرض خطر آلرژی:

شیر گاو، تخم مرغ، ماهی، گندم، سویا، بادام، گردو، فندق، پسته و بادام زمینی از مواد غذایی بسیار حساسیت زا هستند. در شیرخواران، آلرژی به شیر گاو، بادام زمینی و تخم مرغ نسبت به سایر مواد غذایی آلرژن بیشتر مشاهده می شود. برای دادن مواد غذایی حساسیت زا برای شیرخوار در معرض خطر آلرژی، باید پس از شروع غذای تکمیلی در پایان شش ماهگی و در صورت تحمل مواد غذایی مانند غلات، گوشت، میوه و سبزی و نداشتن علائم آلرژی (مانند اگزما) به مواد غذایی، مواد غذایی آلرژن را (غیر از شیر گاو) را به مقدار جزئی به او داد و اگر مشکلی گزارش نشد مقدار آن ماده غذایی را به تدریج در برنامه غذایی شیرخوار اضافه نمود.

روشی های مغذی کردن غذا:

مغذی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقادیر پروتئین، ویتامین ها و املاح غذا. از آنجایی که این کار میتواند باعث افزایش حجم غذای کودک شود، لازم است حتما مغذی کردن به همراه مقوی سازی غذای کودک انجام گیرد. روشهایی برای مغذی سازی غذای کودک: پس از معرفی تمام گروه های غذایی می توان، پودر جوانه غلات و حبوبات به برخی غذاها به (ویژه سوپ، فرنی و کته) اضافه نمود. کمی گوشت یا مرغ به غذای شیرخوار اضافه شود.

از انواع حبوبات مانند عدس و ماش کاملا پخته می توان در غذای شیرخوار گنجانید. تخم مرغ آب پز را می توان داخل سوپ و یا ماکارونی پس از طبخ رنده کرد. میوه ها و سبزی ها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می روند، بنابراین می توان انواع سبزی های زرد و نارنجی مانند کدو حلواپی و هویج و انواع سبزی های برگ سبز مانند جعفری و شوید به غذای شیر خوار اضافه کرد. سوپ از جمله غذاهای بسیار مغذی است که البته اگر رقیق تهیه شود مقدار انرژی آن ناکافی خواهد بود. بنابراین از مادر بخواهید که از دادن سوپ رقیق به کودک خودداری و سعی کند با استفاده از روش های مختلف مانند اضافه کردن کره، روغن یا برنج آن رامقوی کند.

روشهای مقوی کردن غذا:

مقوی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی باهدف افزایش مقدار انرژی غذا. روشهای زیر برای مقوی سازی غذای کودک توصیه می شود: غذاها با آب کم پخته شوند. بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها، آنها را از آب سوپ جدا کرده و له نموده، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کرده تا یک پوره غلیظ درست شود.

به غذای کودکان مقدار کمی به اندازه یک قاشق مرباخوری کره، روغن زیتون یا روغن مایع اضافه شود. این کار بدون آنکه حجم غذای کودک را افزایش دهد مقدار کالری آن را افزایش می دهد، ضمن آنکه بلع غذا برای کودک آسان تر می شود. در ضمن باید توجه داشت اگر مقدار زیادی روغن به غذا اضافه شود ممکن است کودک زودتر احساس سیری کند و نتواند همه غذایش را بخورد.

بر روی نان یا بیسکویت کودک که معمولا به عنوان میان وعده مصرف می شود کمی کره یا روغن مایع مالیده شود. میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. غذاهای شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می تواند جایگزین غذاهای اصلی و حتی شیر مادر شده و به دلیل فقدان ریزمغذی ها موجب ابتلا کودک به سوءتغذیه گردد.

انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته دارای انرژی و نیز پروتئین و ریزمغذی ها به میزان نسبتا خوبی هستند.

خودداری از مصرف برخی از غذاها و رفتارهای غذایی نادرست در کودکان زیر یک سال

مصرف نوشیدنی های شیرین موجب افزایش خطر اضافه وزن و چاقی و پوسیدگی دندان را در شیرخواران افزایش می دهد. بنابراین از دادن نوشیدنی های شیرین و آب میوه های صنعتی به شیرخوار خودداری شود.

چای، قهوه و دم کرده های گیاهی مانع جذب مواد مغذی مانند آهن می شوند و تا حد امکان نباید مصرف شوند (حتی برای نرم کردن غذای شیرخوار از چای استفاده نشود) در صورتی که مادر برای دادن چای به شیرخوار اصرار دارد باید حداقل 2 ساعت قبل یا بعد غذا به شیرخوار داده شود.

افزایش مصرف آب میوه ممکن است موجب اسهال، نفخ و فساد دندان در شیرخوار شود.

افزایش دادن شکر یا قند به آب میوه خودداری شود. از دادن آب میوه در هنگام غذا خوردن یا خوابیدن به شیرخوار خودداری شود.

از دادن انواع شیرینی ها، بیسکویت های شیرین، چیپس و پفک به شیرخوار خودداری گردد.

از اضافه کردن شکر به ماست خودداری شود. به شیرخوار ماست میوه آماده نیز داده نشود. زیرا دارای شکر است.

از دادن عسل به شیرخوار زیر یک سال (به دلیل بوتولیسم) خودداری شود.

از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام کرفس، انگور و گیلاس به دلیل احتمال خنگی به شیرخوار خودداری شود. مغزها می توان به صورت پودر شده برای مقوی کردن غذاها استفاده نمود. نمک و ادویه به غذای شیرخوار اضافه نشود.

از مواد غذایی کنسرو شده در تهیه غذای شیرخوار استفاده نشود. زیرا حاوی نمک و شکر زیادی هستند.