

## اصول تغذیه کودکان زیر ۲ سال

تغذیه صحیح کودکان در ۲ سال اول زندگی مهمترین عامل در تامین سلامت، رشد و نمو آنها در سالهای آتی زندگی خواهد بود. تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی، شروع تغذیه کمکی پس از ۶ ماهگی همراه با شیر مادر و مصرف مولتی ویتامین از هفته دوم تولد و قطره آهن از ۶ ماهگی و ادامه آن تا پایان ۲ سالگی از مهمترین جنبه های تغذیه شیرخواران می باشد.

### تغذیه کودک تا شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی برای رشد و تکامل کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است در این زمان تغذیه شیر خوار منحصراً با شیر مادر بوده و کودک نیازی به استفاده از هیچ ماده غذایی دیگری ندارد. البته از ۱۵ روزگی باید به کودک قطره مولتی ویتامین (۲۵ قطره) نیز داده شود. تغذیه با شیر مادر ابتدا به بیماریهای اسهالی و عفونتهای تنفسی و مرگ ناشی از آنها را تا حد زیادی کاهش می دهد.

### افزایش حجم شیر مادر

بهترین راه برای افزایش شیر، افزایش دفعات شیردهی است. مثلاً اگر برنامه شیردهی کودک هر ۲ ساعت یکبار بوده، آن را به یکساعت و نیم کاهش دهید. برای راحت تر شدن و اطمینان بیشتر، در چند روز اول، دفعات و مدت شیردهی را یادداشت کنید.

از جمله غذاها و مواد غذایی که موجب افزایش شیرمادر می شوند:

مواد غنی از نشاسته مثل ماکارونی، به علاوه میوه هایی چون بادام، انگور، همچنین هویج، شوید، آب لیموی تازه، ریحان، سیب زمینی، ترشی موجب افزایش شیرمادر می شوند.



### زمان شروع تغذیه تکمیلی

بهترین زمان شروع تغذیه تکمیلی نوزاد از ۶ ماهگی است. دلیل شروع غذای کمکی این است که از سن ۶ تا ۹ ماهگی کودک به منابع آهن احتیاج دارد و از سن ۹ ماهگی شیر مادر دیگر انرژی مورد نیاز کودک را تأمین نمی کند. اگر در فاصله ۹ تا ۱۲ ماهگی غذای جامد را شروع نکنید، در آینده کودک در زمینه قبول غذاهای جامد دچار مشکلات زیادی خواهد شد.

### اصول تغذیه تکمیلی

۱. از یک نوع ماده غذایی ساده شروع شود و کم کم به مخلوطی از چند نوع افزایش یابد.
۲. از یک قاشق مرباخوری شروع و به تدریج بر مقدار آن اضافه شود (به استثنای زرده تخم مرغ که به اندازه یک نخود شروع می شود).
۳. بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵ تا ۷ روز فاصله باشد تا شیرخوار اول به یک غذا عادت کند، بعد غذای جدیدی به او داده شود.
۴. بهتر است در ترتیب دادن غذا، به علایق کودک اهمیت دهید.
۵. حتماً از موادی استفاده شود که بعدها در سفره خانواده وجود دارد.

### نحوه تغذیه تکمیلی

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که از یک قاشق مربا خوری یک بار در روز (ظهر) شروع شده و کم کم به مقدار ودفعات آن اضافه می شود. سپس می توان حریر بادام را به رژیم کودک اضافه کرد. سپس شیرخوار را با غذای جدیدی آشنا کرده و سوپ را به رژیم غذایی او اضافه کنید. از پوره سبزیجات، حبوبات، آب میوه تازه، میوه و ... به ترتیب اولویت و براساس برنامه تغذیه ای مشخص شده در کارت پایش رشد و توصیه های مشاورین تغذیه استفاده کنید.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

## تغذیه

### کودکان زیر دو سال



تهیه کنندگان: دانشجویان دوره ۳۶

(سعید حجت، فائزه خوشخو، فرخنده

طارمی، عاطفه طرقي زاده، مریم عابدزاده)

استاد راهنما:

سرکار خانم باروق و سرکار خانم نکته دان

پاییز ۸۷

- سفیده تخم مرغ

- انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلان و خربزه.

- بادام زمینی

- شکر، نمک، ادویه جات

### تغذیه کودک بعد از یکسالگی

بعد از یکسالگی باید بطور تدریجی کودک را با انواع غذاهایی که افراد خانواده مصرف می کنند آشنا کرد. از این زمان باید کودک از چهار گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات و گروه میوه ها و سبزیها استفاده کند. بطور کلی از سال دوم زندگی ذائقه کودک با غذای خانواده شکل می گیرد، بهتر است از تهیه غذاهای شور و پراودیه خودداری شود و از سرخ کردن غذا بویژه با حرارت زیاد و به مدت طولانی پرهیز گردد. مصرف غذای خانواده برای کودک باید تدریجی باشد بطوری که بعد از گذشت مدت زمانی نیاز به تهیه غذای مخصوص و جداگانه برای کودک نباشد.

### منابع:

1. www.aftab.ir

2. www.koodakaneh.com

3. www.tebyan.net

۴. کریمی، مهران. میزان آگاهی مادران از تغذیه اطفال در دو سال اول پس از تولد در منطقه آزادشهر یزد، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید صدوقی یزد، سال نهم، زمیمه شماره چهارم، زمستان ۱۳۸۰، ص ۲۳.

### زرده تخم مرغ را از چه زمان و چگونه به کودک داد؟

زرده تخم مرغ از ۸ ماهگی به رژیم غذایی کودک اضافه می شود. برای دادن زرده تخم مرغ به کودک، ابتدا باید تخم مرغ را به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید تا کاملاً سفت شود. سپس زرده سفت شده را از سفیده آن جدا نموده و روز اول به اندازه یک نخود از زرده تخم مرغ را در کمی آب جوشیده یا شیر مادر نرم و حل کرده، سپس به شیر خوار بدهید.

### یک نکته مهم در تغذیه کودک زیر یکسال:

از پایان ۶ ماهگی و همزمان با شروع غذای کمکی تا پایان ۱۲ ماهگی غذای اصلی شیرخوار هنوز شیر مادر است لذا به تغذیه با شیر مادر به طور مکرر و بر حسب تقاضا و تمایل شیرخوار در تمام مدت شب و روز به ویژه قبل هر وعده غذای کمکی باید توجه شود. معده کوچک کودک را با غذاها پر نکنید. چه این امر سبب می شود که کودک برای مدت طولانی تر سیر بماند و در نتیجه کمتر پستان مادر را بمکد.

### مواد غذایی غیر مجاز تا یک سالگی

- شیرگاو (جوشاندن شیر در تهیه فرنی، مقدار ماده حساسیت زای موجود در شیر را کمتر می کند).