



سن شروع غذا و برنامه غذایی و دستور چند غذا کمکی و هرم غذایی

واحدآموزش به بیمار بیمارستان فوق تخصصی دکتر شیخ



سن شروع و نخستین غذا :

مناسب‌ترین سن شروع غذای کمکی بین ۴-۶ ماهگی است و این سن زمانی است که عضلات و اعصاب دهان قدرت جویدن و گاز گرفتن را دارند و قبل از این سن شیرخوار به دلیل اینکه قادر به کنترل حرکت زبان خود نیست غذا را از دهان بیرون می‌ریزد.

سن ۶ ماهگی خوردن فرنی غلیظ و پوره‌ها و غذاهای له شده برای کودکان آسان‌تر است ، چون در این سن دندان درآوردن شروع می‌شود ، دوست دارند که اشیاء را به دهان خود ببرند . به مزه‌های جدید علاقمندند و قدرت کنترل زبان خود را دارند و حرکات بالا و پایین را آوردن فک برای جویدن آغاز می‌شود و دستگاه گوارش آنها قادر به هضم چند نوع غذا می‌باشد .

خطرات تاخیر در شروع تغذیه تکمیلی :

کودک انرژی مورد نیاز بدن خود را دریافت نمی‌کند .

رشد کودک متوقف و یا کند می‌شود .

خطر سوء تغذیه و کمبود ریزمغذی‌ها افزایش می‌یابد .

نکات قابل توجه در تهیه غذای تکمیلی :

مواد غذایی باید سرشار از انرژی ، پروتئین و ریز مغذی ها (بویژه آهن ، کلسیم ، ویتامین آ و ویتامین ث باشند) .

مواد غذایی باید تمیز و سالم باشند و عاری از هر گونه میکروب و عوامل بیماری‌زا باشند .

دارای استخوان‌ها و یا تکه‌ای سفت نباشند چرا که برای کودک خطر خفگی دارد .

غذا داغ ، شور و تند نباشد .

کودک خوردن آن غذا را دوست داشته باشد .

تهیه آن غذا امکان‌پذیر باشد .

مواد غذایی در محل قابل تهیه باشد در واقع از غذاهای محلی باشد .



تغذیه تکمیلی

دوران رشد جنینی و دو سال اول زندگی کودک دارای اهمیت ویژه ای است که تأثیر سوء تغذیه در این برهه از رشد تأثیرات غیر قابل جبرانی بر روی رشد جسمی و مغزی کودک خواهد داشت .

بررسی های علمی انجام شده در ایران بیانگر این مسئله است وزن و قد و رشد کودکان تا سن ۶ ماهگی که فقط از شیر مادر تغذیه شده اند مطابق استانداردهای بین المللی است . بیشترین میزان سوء تغذیه در سن ۱ تا ۲ سالگی مشاهده می شود، بنابراین از سن ۶ ماهگی به بعد باید غذای کمکی شروع شود تا فرصت یادگیری غذا خوردن و روند رشد او مختل نشود .

تعریف تغذیه تکمیلی :

تغذیه تکمیلی به معنی دادن غذاهای دیگر علاوه بر شیر مادر به کودک می باشد. شیر مادر تا سن ۶ ماهگی به عنوان یک منبع مهم مواد مغذی بدون اضافه کردن هیچ نوع مواد دیگر برای رشد شیر خوار کافی است اما بعد از سن ۶ ماهگی نیازهای تغذیه ای کودک تنها با شیر مادر برآورده نمی شود و لازم است علاوه بر شیر مادر غذاهای نیمه جامد را برای کودک شروع نمود. شروع غذاهای کمکی قبل از سن ۶ ماهگی امکان ابتلا به عفونت ها و اسهال را افزایش می دهد و باعث توقف رشد کودک می شود و شروع زود هنگام تغذیه تکمیلی باعث کاهش مکیدن پستان مادر شده که از عوامل مهم کاهش ترشح شیر مادر است . مواد غذایی که علاوه بر شیر مادر به کودک داده می شود غذاهای تکمیلی و فرآیند تغذیه آنها را تغذیه تکمیلی می نامند.

جهت حفظ سلامتی کودکان با شروع تغذیه تکمیلی می باید به مغذی ، سالم و بهداشتی بودن آنها نهایت توجه و دقت را مبذول داشت

چرا غذاهای تکمیلی مورد نیاز است ؟

پس از سن ۶ ماهگی (با فعالتر شدن کودک و افزایش سن کودک انرژی مورد نیاز کودک بیشتر می شود) شیرمادر به تنهایی قادر به تأمین انرژی و جوابگوی نیازهای تغذیه ای کودک نیست .

شیرخوار نیاز به تغذیه تکمیلی برای رشد و نمو لازم دارد . بنابراین غذاهای تکمیلی برای پر کردن فاصله بین غذاهای تغذیه ای کودک و مقدار تأمین شده آن بوسیله شیر مادر لازم است بنابراین چنانچه اصول صحیح تغذیه تکمیلی برای کودک تأمین نشود رشد کودک سیر آهسته ای را طی می کند و در صورت ارائه این فقر غذایی ممکن است حتی متوقف شود یا آهسته شود. در شروع تغذیه تکمیلی به کیفیت آن به لحاظ تأمین انرژی، آهن ، روی و ویتامین آ که مورد نیاز همه کودکان است باید بیشتر توجه شود .

هرم غذایی

یکی از بهترین راهها برای اطمینان از تامین نیاز های تغذیه ای استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی است .توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروههای غذایی استفاده شود .

گروههای اصلی غذایی عبارتست از :

گروه نان و غلات

گروه میوه ها و سبزیها

گروه گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

گروه شیر و لبنیات

مواد غذایی که در هر گروه قرار می گیرند دارای ارزش غذایی تقریبا مشابه ای هستند و میتوانند جانشین یکدیگر شوند . در آموزش تغذیه ، مقدار مورد نیاز مواد غذایی هر یک از ۴ گروه غذایی اصلی را با واحد بیان می کنند که دارای یک اندازه معین است . مثلا یک واحد شیر یعنی یک لیوان شیر - یک واحد گوشت یعنی ۶۰ گرم گوشت - یک واحد نان یعنی یک برش ۳۰ گرمی نان - یک واحد میوه یعنی یک عدد سیب یا یک عدد پرتقال .



نخستین غذاها :

نخستین غذای کودک باید دارای طعم ملایم ، امکان هضم آسان و کاملاً نرم و یک دست باشد و احتمال بروز واکنش حساسیتی نداشته باشد . بعضی از کودکان از طعمهای تند و ناملایم مثل هویج استقبال می کنند ، اما بعضی کودکان نیز ترجیح می دهند با طعمهای آشناتر و ملایم غذاهایی مثل شیر برنج یا پوره سیب زمینی شروع کنند . در یکی دو هفته اول با پوره هایی که فقط از یک ماده غذایی تشکیل می شود ، شروع کنید و بعد به سراغ ترکیبات سبزیجات ریشه ای بروید.

چند نمونه پوره سبزیجات در پایان ۶ ماهگی :

برنج پخته : بافتی نرم دارد و اغلب مواد معدنی و آهن به آن اضافه می کنند . برنج پخته را می توان با آب لوله کشی جوشیده و سرد شده ، شیرمادر یا شیرخشک مخلوط کنید ، بهتر است از نوع بدون قند آن استفاده گردد . برنج پخته هضم آسانی نیز دارد .

پوره سیب زمینی : به دلیل طعم ملایمی که دارد غذای مناسبی برای از شیر گرفتن کودکان خردسال است . سیب زمینی را بپزید و بعد آنرا له کنید و از صافی رد کنید . از مولینکس استفاده نکنید چون نشاسته را تجزیه می کند و توده ای چسبنده درست می کند .

پوره هویج : هویج را به دلیل طعم شیرین طبیعی که دارد ، کودکان خردسال آنرا دوست دارند و در مخلوط کن هم خوب عمل می آید .

طرز آماده سازی و پخت پوره سبزیجات :

هویجها یا سیب زمینی ها را بصورت قطعات کوچک خرد کنید . آن ها را داخل بخارپز یا روی آب در حال جوشیدن در آب کش بگذارید و حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که نرم شود بپزید . راه دیگر آن است که آنها را در یک قابلمه بگذارید و روی آنها فقط به اندازه ای که رویشان را بگیرد آب جوش بریزید و حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که نرم شوند بپزید



چند نمونه پوره میوه :

پوره گلابی : گلابی رسیده شیرین را با مقداری آب بپزید تا نرم شود و سپس در مخلوط کن عمل آورید.

پوره سیب : با انواع سیب شیرین درختی می شود ، سس سیب نرم و یک دستی تهیه کرد . بعد از اینکه کودک به طعم آن عادت کرد این پوره را می توان با میوه های دیگر مخلوط کرد. پوره سیب اگر با کمی برنج پخته یا ماست شیرین ساده مخلوط شود ، حالت خامه ای تری پیدا می کند .

پوره موز : در صورتی که موز کاملاً رسیده را خوب له کنید یک پوره فوری و حاضری را تشکیل می دهد . حالت چسبندگی طبیعی آن را می توان با اضافه کردن کمی شیر مادر یا شیر خشک تعدیل کرد .

طرز آماده سازی پوره میوه :

میوه انتخاب شده را به قطعات کوچک خرد کنید تکه ها را همراه با آب در قابلمه بریزید ، در آنرا بگذارید و با حرارت کم بپزید تا وقتی که نرم شوند (برای سیب حدود ۱۰ دقیقه ، برای گلابی حدود ۴ دقیقه) میوه پخته شده را در مخلوط کن همراه با مقداری آب قابلمه بصورت پوره در آورید . در صورت لزوم مقداری آب جوشیده و سرد شده به آن اضافه کنید تا رقیق تر شود

برنج پخته میوه ای :

برنج و شیر را مخلوط کنید و با پوره میوه هم بزنید تا کمی حالت خامه ای پیدا کند . مقدار کمی از پوره را با قاشق در ظرف کودک بریزید و به صورت ولرم به او بخورانید . برنج پخته هضم آسانی دارد و طعم شیر مانند آن تغییر رژیم غذایی را از رژیم فقط شیر به غذای جامد برای کودک آسان می کند .



برنامه غذایی در دوران شیرخوارگی

می‌دانیم که رشد به عنوان یک علامت ظاهری و مشخص نشان دهنده ارتباط متقابل بین تغذیه ، ژنتیک و عامل زمان است و تغذیه در این حرکت زنجیره‌ای همچون پلی بین بار ژنتیکی و محیط فردی، می‌تواند کیفیت و کمیت رشد را به حداکثر پتانسیل و ظرفیت بالقوه خود برساند در دو سال اول زندگی که مشخصه آن رشد و تکامل سریع فیزیکی است ، زمانی است که بسیاری از تغییرات ، تحت تاثیر دریافت مواد مغذی می‌باشند . نوزادان سالمی که با مواد مغذی با کیفیت بالا تغذیه می‌شوند انرژی کافی برای یادگیری و پاسخ دادن به محرک های محیط را دارند و همین امر سبب می‌شود تا والدین با آنها ارتباطی عمیق‌تر برقرار کنند. در واقع تغذیه مناسب می‌تواند زمینه ساز رشد روز افزون و تأمین کننده سلامت کودک باشد . تغذیه مناسب می‌تواند زمینه ساز رشد چشایی کودک باشد

تغذیه در 6 ماهه دوم زندگی :

در 6 ماهه اول زندگی کودک تغذیه انحصاری با شیر مادر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است ، اما از سن 6 ماهگی به بعد ، شیرخوار علاوه بر شیر مادر به غذا هم نیاز دارد .

غذای تکمیلی کودک که با شروع ماه هفتم آغاز می‌شود باید سالم ، کم‌حجم و پرانرژی باشد . و غلظت آن کمی بیشتر از غلظت شیر مادر باشد و به تدریج بر مقدار و غلظت و تنوع غذاها افزوده شود . البته باید توجه داشت که گرچه بعد از سن 6 ماهگی تغذیه انحصاری با شیرمادر توصیه نمی‌شود ولی شیرمادر باید تا قبل از یک سالگی ، غذای اصلی شیر خوار را تشکیل دهد. بنابراین تا قبل از یک سالگی ابتدا شیرخوار با شیر مادر تغذیه گردد و سپس غذای کمکی به کودک خورانده شود .

ویژگی‌های غذای کمکی :

غذا باید نرم و هضم آن آسان باشد .

غذا باید متناسب با عادات غذایی خانواده باشد

غذا تازه ، بهداشتی ، قابل تهیه و در دسترس و ارزان باشد

غذا باید کاملاً پخته شود و بعد از سرد شدن مصرف شود

غذا باید در ظرف سرپوشیده و جای کاملاً خنک نگهداری شود .

اصول تغذیه تکمیلی :

غذاها در ابتدا باید نسبتاً رقیق بوده و کم کم به غلظت آنها افزوده شود تا به عمل جویدن کودک کمک شود.

غذا ابتدا از یک نوع ماده غذایی ساده شروع شود و کم کم به مخلوطی از چند نوع افزایش یابد.

بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵ تا ۷ روز فاصله باشد تا شیر خوار ابتدا به یک غذا عادت نموده سپس غذای جدیدی به او داده شود. اینکار باعث می‌شود که اگر ناسازگاری نسبت به یک ماده غذایی در شیرخوار وجود داشته باشد مشخص شود و دستگاه گوارش شیرخوار نیز فرصت می‌کند که به مواد غذایی عادت کند.

بهتر است از غذاهایی استفاده شود که در سفره خانواده وجود داشته باشد.

دقت شود که ابتدا شیرخوار با شیر مادر تغذیه و سپس غذای کمکی به او خورانده شود هرگز قبل و یا در فواصل تغذیه با شیرمادر از غذای کمکی استفاده نشود

نحوه شروع غذای کمکی

اولین غذای کودک به علت آسانی هضم، گروه غلات است پس در اولین روز شروع ماه هفتم زندگی کودک یک قاشق مرباخوری فرنی به او می‌دهیم و بهتر است فرنی با آرد برنج پخته شود. زیرا حساسیت شیرخوار به برنج کمتر است تا آرد گندم.

روز دوم یک قاشق مرباخوری فرنی ۲ بار در روز و روز سوم یک قاشق مرباخوری فرنی ۳ بار در روز و به همین ترتیب روز آخر هفته ۵ وعده در روز و هر وعده ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری فرنی به شیرخوار می‌دهیم. در هفته دوم علاوه بر فرنی، شیربرنج و حریره بادام را به برنامه غذایی شیرخوار اضافه می‌کنیم. باید توجه داشت که ورود هر نوع غذای جدید به برنامه غذایی کودک می‌بایستی مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری و یک وعده در روز شروع شده و کم کم افزایش یابد.

در هفته سوم: پوره سبزیجات مثل سیب زمینی، کدو حلوایی، هویج، نخود سبز و لوبیا سبز را کم کم شروع می‌کنیم.

در هفته چهارم: سوپ را به رژیم غذایی شیرخوار اضافه می‌کنیم. این سوپ شامل گوشت بدون چربی، برنج و هویج است و هر ۳ روز یک بار یک نوع سبزی یه سوپ باید اضافه شود. این سبزیها شامل جعفری، گشنیز، لوبیا سبز، کدو سبز و کرفس می‌باشد.

در ماه هشتم زرده تخم مرغ به رژیم غذایی شیرخوار اضافه می‌شود. که زرده باید کاملاً پخته شده و در آغاز نصف قاشق چایخوری زرده کاملاً پخته را به شیرخوار می‌دهیم و به تدریج هر روز مقداری زرده تخم مرغ را افزایش داده تا ظرف مدت ۲ هفته به یک زرده کامل برسد در دو هفته دوم ماه هشتم عدس یا ماش را می‌توان به سوپ کودک اضافه نمود. مصرف عدس و ماش هضم آسانتری دارند اما لوبیا قرمز و چیتی را بهتر است قبلاً خیس کرده و پوستشان را جدا نموده و بعد از پختن به سوپ اضافه شود.

برای افزایش کالری غذا می‌توان کره یا روغن را به غذای کودک اضافه نمود. در دو هفته آخر ماه نهم آب میوه را می‌توان به رژیم غذایی کودک اضافه نمود، و در ماه نهم و دهم می‌توان انواع کته نرم یا بصورت کته ساده و یا مخلوط با سبزی ها و حبوبات و گوشت نرم به کودک خوراند. دادن بیسکویت ساده به کودک به تکامل عمل جویدن کمک می‌کند و همچنین مصرف جوانه گندم و سایر حبوبات در غذای کودک توصیه می‌شود.

بهترین میوه ها برای کودک در این سن، سیب، گلابی، و موز می باشد که بهتر است بصورت رنده شده و له شده باشد. و مصرف خرما در رژیم غذایی کودک به دلیل پر انرژی بودن توصیه می‌شود ابتدا هسته خرما را درآورده و آنرا له کنید.

تغذیه کودک از ماه یازدهم تا ماه بیست و چهارم :

از اواخر ۱۱ ماهگی کودک می تواند به تدریج از غذاهای سفره خانواده بخورد، که ابتدا باید غذاها را نرم کرد. مثلاً کته را نرم و با ماست مخلوط نموده به کودک بدهید. معمولاً کودکان گوشت چرخ کرده را بهتر می خورند و مصرف ماهی نیز توصیه می شود البته باید تیغ های ماهی کاملاً گرفته و گوشت ماهی له شده باشد. در صورتیکه کودک از شیرمادر محروم است، می توان شیر پاستوریزه به کودک داد. پنیر هم منبع خوبی از پروتئین و کلسیم است، بهتر است پنیر پاستوریزه به کودک داده شود. بستنی میان وعده خوبی برای کودک محسوب می شود و بهتر است پاستوریزه باشد.

بعد از یک سالگی می توان انواع میوه را به کودک داد. میوه هایی مانند گیلان، آلبالو، مرکبات و سبزیجات مانند اسفناج و گوجه فرنگی را که در سال اول زندگی کودک توصیه نمی شد کم کم به کودک داده شود. بعد از یک سالگی ابتدا به کودک غذای کمکی و سپس شیر مادر داده شود ولی تا پایان ۲۴ ماهگی دادن شیر به کودک باید ادامه داشته باشد.

توصیه های تغذیه ای

توجه داشته باشید که به کودکان سن زیر یک سال از دادن غذاهای زیر خودداری شود.

سفیده، تخم مرغ، شیر گاو، انواع توت، کیوی، گیلان، آلبالو، بادام زمینی، پنیر، شکلات، میگو، فلفل، ادویه، ترشی، نمک، نوشابه های گاز دار، لپه و نخود، عسل، اسفناج، کلم، قهوه و چای، آجیل، سوسیس، ذرت، دانه انگور، دانه کشمش، خربزه

اهمیت صرف صبحانه:

مطالعه دهه اخیر نشان داده است که تغذیه در قدرت یادگیری کودکان موثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات متعددی بر یادگیری آنها داشته باشد . در شرایط ناشتایی کوتاه مدت طبیعی مکانیسم هموستاتیک ، گلوکز خون را در سطحی ثابت نگه می‌دارد که بر عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد ، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد ، دشوارتر شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود . بررسی های سالهای اخیر نشان داده است که افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان مدرسه ای می‌شود . یکی از دلایل افزایش یادگیری به علت بالا رفتن قند خون ، ساخته شدن استیل کولین است که بعنوان یک نوروترانسمیتور ، نقش آن در تقویت حافظه به اثبات رسیده است . در سمپوزیومی که در سال ۱۹۹۵ در زمینه ((صبحانه ، کارایی ، سلامت)) برگزار گردید اعلام شد کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می‌ورزند، درانجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آنها کاهش می‌یابد . نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود خود علاوه بر عوارض فوق موجب کمبود دریافت مواد مغذی روزانه مورد نیاز فرد می‌شود که در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری ، ویتامین ها و املاح ایجاد می‌شود .

نکته:

برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه را داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنند و حتی الامکان شبها در ساعت معینی بخوابند تا صبحها بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند . اگر والدین صبحانه را بعنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند خود مشوق کودکان به صرف صبحانه خواهند بود . والدین خوب باید سحر خیزی ، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند . غذاهایی مثل فرنی (آرد برنج یا آرد گندم یا نشاسته + شیر + شکر) شیربرنج ، حلیم و عدسی اغلب مورد علاقه کودکان این سنین هستند و از ارزش غذایی برخوردارند . این غذاها را می‌توان در وعده صبحانه به کودکان داد . غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو ، نان و تخم مرغ ، نان و کره و مربا ، نان و کره و خرما ، همراه با یک لیوان شیر یک صبحانه سالم و مغذی برای کودکان سنین مدرسه بشمار می‌رود . فراورده ها را در صورتی که در دسترس باشد می‌توان با مقداری شیر سرد یا گرم و شکر مخلوط کرده و مصرف نمود .

میان وعده ها:

کودکان سنین مدرسه علاوه بر ۳ وعده غذایی اصلی به میان وعده نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند.

در عین حال، کبد که مسئول ذخیره گلوکز بصورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در صورت نیاز می باشد، در کودکان این سنین کبد تنها برای حدود ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره می کند بنابراین، دانش آموزان در این سنین به خوردن غذا در وعده های بیشتری نیاز دارند و باید بین صبح تا ظهر تا شب میان وعده مصرف کنند. ارزش غذایی میان وعده ها باید در نظر گرفته شود. دانش آموزان باید بدانند آنچه که می تواند نیازهای آنان را تأمین سازد موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات کم ارزش غذایی نیستند، بلکه موادی دارای ارزش غذایی می باشند که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشند. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زرد آلو و انواع میوه ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، انگور، لیموشیرین، ... سبزیجاتی نظیر هویج خشک، کاهو، خیار و ساندویچ هایی مثل نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر و خرما می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد.

