

پس از ۶ ماهگی چه غذاهایی به کودک بدهیم و چگونه؟

پس از ۶ ماهگی شیر مادر به تنهایی پاسخگوی نیازهای کودک نیست و کودک برای تامین رشد و تکامل خود علاوه بر شیر به غذای اضافی نیز نیازمند است. بهترین زمان برای شروع تغذیه تکمیلی پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) است.



ماه هفتم

هفته اول: (فرنی) از یک وعده شروع کنید و بسته به نیاز کودک به ۴ وعده برسانید. از یک قاشق مربا خوری در هر وعده شروع کنید و به ۳ قاشق مربا خوری در هر وعده برسانید.

هفته دوم: (حریره بادام) از یک وعده شروع کنید و بسته به نیاز کودک به ۳ وعده برسانید. از یک قاشق مربا خوری در هر وعده شروع کنید و به تدریج به مقدار آن بیافزایید تا حد تمایل کودک.



هفته سوم: (سوپ) مواد اولیه برای شروع سوپ: گوشت بره، برنج، جعفری، کره یا روغن از یک قاشق مربا خوری سوپ در هر وعده شروع کنید و به ۳ تا ۵ قاشق مربا خوری در هر وعده برسانید.

هفته چهارم: اضافه کردن سبزیجات مختلف به صورت تک تک

هفته اول: (زرده تخم مرغ) له شده و مخلوط با مقداری شیر مادر یا شیر خشک یا شیر گاو

از یک چهارم زرده شروع کنید و طی ۲ هفته به نصف زرده در روز برسانید و بعد از آن هر روز نصف زرده یا یک درمیان یک زرده کامل به کودک بدهید.

هفته دوم: در تهیه سوپ به جای گوشت بره به ترتیب از گوشت مرغ یا گوشت گوساله استفاده کنید. به سوپ کودک جو، رشته یا بلغور گندم بیفزایید. در تهیه سوپ از پیاز و چند نوع سبزی استفاده کنید.

هفته سوم: بعد از خوردن سوپ به کودک ماست شیرین بدهید. (یک تا دو قاشق غذا خوری)

هفته چهارم: (پوره انواع سبزیجات) پوره را از یک قاشق مربا خوری شروع کنید و به ۳ قاشق مربا خوری برسانید.



ماه هشتم



هفته اول و دوم:

به سوپ حبوبات اضافه کنید از ماش و عدس شروع کنید (کاملاً پخته، نرم شده و پوست گرفته) در هفته دوم از انواع جوانه غلات مثل جوانه گندم و جوانه انواع لوبیا و سایر حبوبات در تهیه سوپ استفاده کنید.

هفته سوم: آبمیوه را به برنامه غذایی کودک بیفزایید.

فقط از آبمیوه های خانگی استفاده کنید. ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آبمیوه همراه صبحانه و به تدریج همراه سوپ در وعده شام. (بین معرفی آبمیوه های مختلف ۵ روز فاصله بگذارید).

هفته چهارم: مقدار آب میوه را به ۵ تا ۶ قاشق برسانید. پوره موز به وعده عصرانه اضافه کنید. یک قاشق غذا خوری موز له شده در یک قاشق غذا خوری شیر.

ماه نهم

هفته اول: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری از انواع میوه های در دسترس و رنده شده مثل هلو، گلابی، سیب، موز، خرمای بدون پوست و...

هفته دوم: نان و ماکارونی را به برنامه غذایی اضافه کنید. نان سنگگ به اندازه یک قوطی کبریت که به صورت طولی برش داده شده است یا تکه های بیسکوئیت.



هفته سوم و چهارم: انواع کته نرم یا ماکارونی با گوشت بره را به برنامه غذایی کودک اضافه کنید. در هفته چهارم مرغ یا ماهی را نیز می توانید به غذا بیفزایید. سیب زمینی آب پز به اندازه یک چهارم یک سیب زمینی کوچک (به موارد حساسیت زایی ماهی توجه داشته باشید).

ماه دهم

می توانید از شیر برنج، حلیم، انواع آش، شوید پلو، ماکارونی، انواع گوشت ها یا عصاره آنها در تغذیه کودک استفاده کنید.

ماه یازدهم و دوازدهم

