

تغذیه نوزادان و کودکان نوپا

شیر و سایر لبنیات

- غذای توصیه شده برای نوزادان شیر مادر است. شیر مادر یا شیر خشک نوزاد تا 4-6 ماهگی منبع غذایی کافی برای کودک محسوب می شود. شیردهی را می توان پس از اضافه کردن مواد غذایی دیگر به رژیم غذایی کودک، تا زمانی که مادر و کودک مایل باشند ادامه داد.
- از 6 ماهگی: می توان مقدار کمی ماست ساده در پوره میوه (میوه پخته شده و رنده شده یا له شده) یا شیر گاو (شیر کامل و شیر نوشیدنی معمولی) و یا در فرنی اضافه کرد.
- از یک سالگی: میتوانیم سه وعده در روز (1 وعده = 100 میلی لیتر شیر گاو یا بز، یا ماست، 15 گرم پنیر سفت یا 30 گرم پنیر نرم و خامه ای). را به برنامه غذایی اضافه کنیم.



نوشیدنی

- با رعایت تعادل آب یا دمنوش های گیاهی خانگی، یا نوشیدنی های دیگر بدون شکر را می توان به کودک داد. از نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید زیرا آنها باعث پوسیدگی دندان و چاقی می شوند.
- در صورتی که کودک، در طول روز به اندازه کافی شیر بنوشد، نوشیدن شیر در طول شب جایز نمیباشد.



متناسب با هر فصل، می توان از سبزیجات متفاوتی استفاده کرد از جمله : هویج (زردک) ، کدو سبز، رازیانه، کدو حلوائی، کاهو، شلغم، چغندر، اسفناج، اندیو (کاسنی فرنگی)، بادمجان، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، کلم، تره فرنگی، لوبیا، مارچوبه و غیره.



نشاسته ها

از حداقل ماه پنجم و حداکثر تا ماه هفتم، غذاهای نشاسته ای را به برنامه غذایی اضافه کنید. در ابتدا، سیب زمینی (کچالو) و سپس حریره غلات (ارزن، گندم، گندم اسپلت یا گندم آلمانی، جو و غیره)، پاستا (ماکارونی) و نان را می توانید به برنامه غذایی اضافه کنید.



میوه های خام یا پخته

متناسب با هر فصل : موز، سیب، گلابی، زردآلو، هلو، طالبی ، آلو، توت...



چربی

ترجیحاً روغن کلزا یا روغن زیتون بکر را به غذاهای از قبل پخته شده اضافه کنید (1-2 قاشق چایخوری در روز).



منابع پروتئین

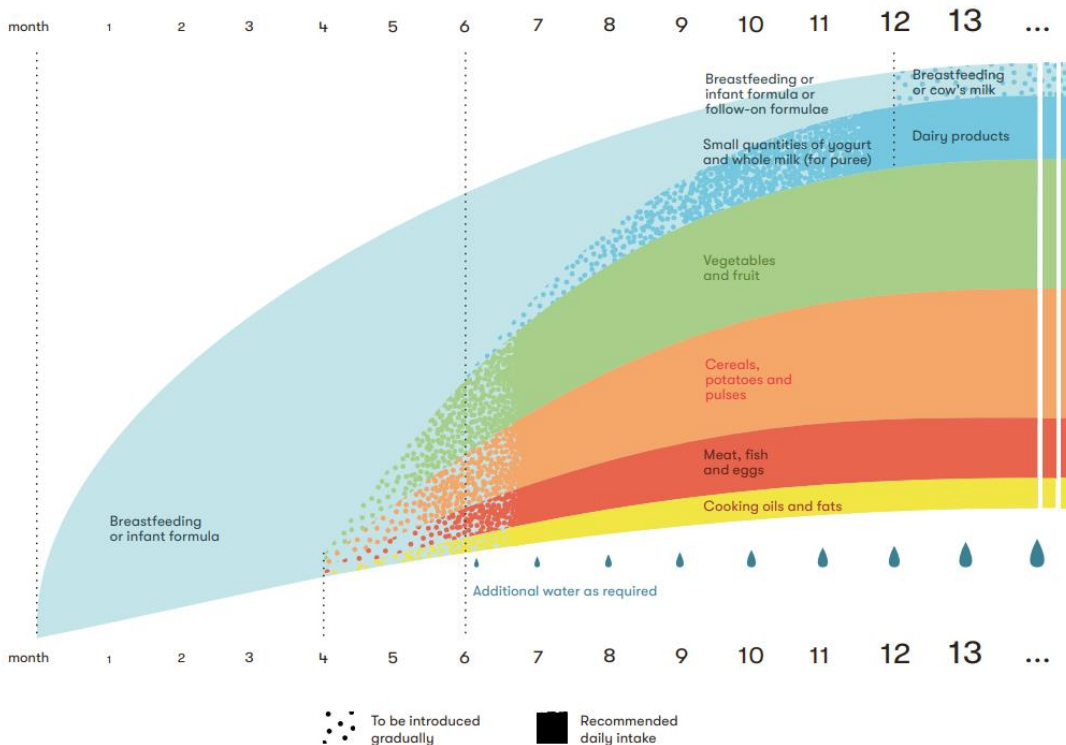
- گوشت (مرغ، گوساله، گاو، اسب...). ماهی (قزل آلا، پلاک، هالیبوت، عقرب ماهی، ساردین، سالمون، ماهی محلی، فیله سوف و غیره)، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا قرمز و غیره)
- از 6 ماهگی باید شروع به اضافه کردن گوشت یا ماهی یا تخم مرغ (کاملاً پخته) یا توفو یا محصولات سویا کرد. ابتدا، حدود 1 قاشق چایخوری در روز منبع پروتئین اضافه شود و به مرور تا حدود 1 قاشق غذاخوری در روز افزایش یابد.



نکات مهم

- گنجاندن مکمل ویتامین D در برنامه غذایی از بدو تولد ضروری است. پس از سال اول، تنظیم مقدار باید با متخصص اطفال مشورت شود.
- غذای نوزاد شیرخوار نباید شور یا شیرین باشد. می توان آن را با سبزیجات یا برخی ادویه جات مزه دار کرد. مراقب نمک پنهان (مثلاً در عصاره فرآوری شده گوشت و مرغ) باشید.
- بعد از 1 سال پیشنهاد می شود که از نمک ید دار و فلوئوردار استفاده کنید.
- اضافه کردن هر گونه مواد غذایی به تدریج انجام میشود.
- بافت غذا با توجه به بروز دندان ها و نیاز و درخواست کودک پیشرفت کرده و متفاوت می شود. می توانید به او پیشنهاد دهید که با دست خود غذاهای نرم بخورد.
- مقدار غذای مصرفی کودک می تواند در روزهای مختلف متفاوت باشد، بدون اینکه این موضوع نگران کننده باشد.
- بهتر است هر چه زود تر کودک همراه و همزمان با خانواده خود، غذایش را صرف کند.
- به منظور رعایت تعادل تغذیه کودک، بهتر است از فرآورده های چرب (غذاهای سرخ شده، فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و غیره) خودداری شود.
- پوره ها را می توان به محض سرد شدن به مدت 24 ساعت در یخچال یا حداکثر 2 ماه در فریزر نگهداری کرد. سپس آنها را ترجیحاً در ظروف شیشه ای، استیل ضد زنگ، ظروف سرامیکی و غیره دوباره گرم کنید.
- اطلاعات بیشتر در: www.bonappetitlespetits.ch

Introducing Foods to Infants



© Federal Food Safety and Veterinary Office FSVO, Swiss Society for Nutrition SSN, Swiss Society of Paediatrics SSP, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section aVD 1816 10/16 Fédération Suisse de Sages Femmes



Centre universitaire de médecine générale et santé publique Lausanne