



بهیودتغذیه جامع مرکز بهداشت شهرستان بیرجند



تغذیه تکمیلی کودکان

تغذیه تکمیلی به مواد غذایی جامد، نیمه جامد یا مایع حاوی مواد مغذی و انرژی اطلاق می شود که علاوه بر شیر مادر یا شیر مصنوعی به شیرخوار داده می شود. طی دوره تغذیه تکمیلی، اگر چه تغذیه با شیر مادر همچنان به عنوان منبع مهم تامین مواد مغذی و عوامل حفاظتی حداقل تا ۲ سالگی ادامه می یابد، اما شیرخوار به تدریج با غذاهای خانواده آشنا شده و به آنها عادت می کند. با توجه به اینکه بخشی از نیازهای تغذیه ای شیرخوار از طریق غذاهای تکمیلی تامین می گردد، باید این غذاها مغذی بوده و از لحاظ مقدار نیز به اندازه ای باشند که به رشد مطلوب کودک کمک کنند. علاوه بر این، تغذیه تکمیلی زمان آشنایی با انواع رنگ ها، طعم ها و بافت های مختلف مواد غذایی است.

قطره آهن از شش ماهگی تا ۲ سالگی و مولتی ویتامین و A+D از ۵-۳ روزگی تا ۲ سالگی از مکمل های مورد نیاز کودکان در دوران شیرخوارگی است.

غذای کمکی را با ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب (غلظت کمی بیشتر از شیرمادر، مشابه ماست معمولی) ۲ تا ۳ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش دهید.

پس از فرنی و حریره بادام می توان پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها (گوسفند، مرغ، ماهی و ...) که خوب پخته شده و ریز ریز شده، سبزی ها (هویج، سیب زمینی، کدو حلوایی) و میوه های متنوع کاملاً رسیده و نرم (سیب، گلابی، موز، هلو و انبه) و تخم مرغ کاملاً پخته شده (شامل سفیده و زرده) را به شیرخوار داد.

سپس می توان ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک یا ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به شیرخوار داد و از حبوباتی مانند عدس و ماش نیز می توان در سوپ و آش استفاده نمود. (حبوبات قبل از پخت ابتدا در آب به مدت چند ساعت خیسانده و آب آن دور ریخته شود و سپس بطور کامل بپزد).



علاوه بر تمام مواد غذایی معرفی شده در سن ۶ تا ۸ ماهگی، می توان غذاهای انگشتی که شیرخوار بتواند با دست بگیرد مانند تکه های کوچک انواع گوشتها (گوسفند، مرغ، ماهی و ...) که 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، ماکارونی پخته شده یا نان را در برنامه غذایی کودک گنجانند.

مصرف شیر گاو و عسل برای کودکان زیر یک سال ممنوع است اما می توان از شیر پاستوریزه گاو فقط بر اساس مقادیر توصیه شده در تهیه فرنی، حریره بادام و شیر برنج (حدوداً یک لیوان) استفاده نمود.

