



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

تغذیه تکمیلی در شیرخواران

بهترین زمان شروع تغذیه تکمیلی پایان شش ماهگی است.

ترتیب غذاهای کمکی شیرخوار بعد از ۶ ماهگی

فرنی آرد برنج	هفته اول	ماه هفتم
حریره بادام	هفته دوم	
پوره سبزیجات (سیب زمینی، هویج، گشنیز، جعفری و کدو) در سال اول زندگی، اسفناج جهت تغذیه کودکان استفاده نشود.	هفته سوم	
سوپ گوشت و سبزی بدون حبوبات	هفته چهارم	
زرده تخم مرغ آب پز سفت شده که به اندازه یک نخود شروع شده و در مدت ۳ هفته به یک زرده کامل یک روز در میان می رسد	ماه هشتم	
سوپ دارای جوانه غلات و انواع حبوبات، سیب، گالیبی یا موز رنده شده و آب میوه طبیعی	ماه نهم و دهم	
انواع ماهی، پنیر پاستوریزه، انواع میوه، سوپ، کته، پوره بدون افزودن نمک و چاشنی	ماه یازدهم دوازدهم	

مواد غذایی غیر مجاز در کودکان کمتر از ۱ سال:

سفیده تخم مرغ، شیر پاستوریزه گاو، پنیر، میگو، عسل، شکلات، کیوی، خربزه، انواع توت، آلبالو، گیلان، کلم، اسفناج، بادام زمینی، فندق، کشمش، نمک و انواع ادویه جات، ترشی جات، نوشابه های گازدار و تنقلات.

مراحل مختلف تغذیه تکمیلی:

هفته اول ماه هفتم

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که روز اول از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز (ظهر) شروع شده و کم کم به مقدار و دفعات آن اضافه می شود، بصورتیکه روز دوم به دو قاشق مرباخوری (یک قاشق ظهر و یک قاشق عصر)، روز سوم به سه قاشق مرباخوری (ظهر و عصر و شب هر بار یک قاشق)، روز چهارم به ۴ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار یک قاشق)، روز پنجم به ۸ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۲ قاشق)، روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۳ قاشق) می رسد.

هفته دوم ماه هفتم

در این هفته می توان حریره بادام را به رژیم غذایی کودک اضافه نمود. شروع آن مانند فرنی از یک قاشق مربا خوری یک بار در روز است تا در روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مربا خوری می رسد. بنابراین، در هر وعده یا تمام دفعات می توان حریره بادام را جایگزین فرنی نمود.

دو هفته آخر ماه هفتم

سوپ به رژیم غذایی شیرخوار اضافه می گردد. هر روز یک قاشق مربا خوری به مقدار آن افزوده می گردد تا بر حسب اشتهای کودک به ۸-۳ قاشق مربا خوری در هر وعده برسد. ابتدا سوپ تهیه شده برای شیرخوار شامل گوشت، هویج و برنج است، اما هر سه روز یک بار یک نوع سبزی به اضافه یک قاشق مربا خوری روغن مایع یا کره به آن افزوده می گردد. مانند جعفری، گشنیز، لوبیا سبز، کرفس و....

دو هفته اول ماه هشتم

تخم مرغ را در آب به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده تا کاملا سفت شود، سپس زرده سفت شده را از سفیده آن جدا نموده و در روز اول به اندازه یک نخود از زرده تخم مرغ را در کمی آب جوشیده یا شیر مادر حل کرده و سپس به شیرخوار دهید. هر روز صبح همراه با فرنی زرده تخم مرغ را به تدریج اضافه شود تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل برسد. از آن به بعد یا هر روز نصف زرده تخم مرغ را همراه با ۳ قاشق مرباخوری فرنی (یا حریره) به کودک دهید یا یک روز در میان یک زرده کامل تخم مرغ به او داده و روز بعد ۵ تا ۶ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام داده شود.

دو هفته دوم ماه هشتم

برای تنوع بخشیدن به غذای کودک باید هر چند روز یک بار مواد تشکیل دهنده سوپ را تغییر داد. هر سه روز یک بار می توان جو، بلغور گندم و رشته فرنگی را که قبلا پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد. بعد از اضافه کردن جو، گندم و ... بهتر است به اندازه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ اضافه نمود.

دو هفته اول ماه نهم

در این زمان می توان حبوبات را نیز به سوپ شیرخوار اضافه کرد. به طور معمول تغذیه حبوبات از عدس و ماش که هضم آسانتری دارند شروع می شود. در صورت امکان می توان جوانه عدس یا ماش را به محتویات سوپ افزود. در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و ... بهتر است قبلا آنها را خیسانده شوند. سپس، پوستشان جدا شده و بعد از پختن به سوپ افزوده گردند. هر سه روز یکبار می توان نوع حبوبات را تغییر داد. در صورت استفاده از آرد حبوبات، یک قاشق مرباخوری سر صاف کافی است.

دو هفته دوم ماه نهم

در این دو هفته باید میوه به ویژه میوه های فصل را به صورت آب میوه در منزل تهیه کرد. (مقدار ۳۰ تا ۶۰ سی سی) در روز اول، تغذیه شیرخوار را با یک قاشق مرباخوری آب میوه همراه با یک قاشق مرباخوری آب سالم و ساده شروع کرده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص در روزهای بعد رسانید. آب میوه را می توان روزانه بعد از فرنی یا حریره در ساعت ۱۰ صبح به شیرخوار داد. (تا یک سالگی استفاده از کیوی، انواع توت، توت سفید، توت فرنگی و تمشک خربزه، آلبالو، گیلاس و انگور به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار توصیه نمی شود)

دو هفته اول ماه دهم

به جای آب میوه می توان از میوه های مجاز به اندازه یک قاشق مربا خوری استفاده کرد و به ۲ قاشق مربا خوری رسانید.

دو هفته دوم ماه دهم

می توان کته نرم شده در آب گوشت یا آب مرغ همراه با گوشت را به شیرخوار داد. حتی می توان به کته سبزیجات یا حبوبات نیز افزود.

ماه یازدهم و دوازدهم

تنوع غذا در تهیه سوپ، کته، پوره و ... رعایت شود. همچنین با توجه به اشتهای کودک می توان به مقدار غذای هر وعده او اضافه کرد.

نکات تکمیلی

- ✓ مواد غذایی از نظر مقدار و نوع باید به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شود.
- ✓ بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود ۳-۵ روز فاصله الزم است که شیرخوار به غذای اول عادت کند و بعد غذای جدید به او داده شود.
- ✓ غذاها در شروع بایستی نسبتاً رقیق و غلظت آن بیشتر از شیر باشد (مثلاً، پوره ای که آنقدر رقیق است که با فنجان به کودک داده می شود یا از قاشق به راحتی می ریزد)
- ✓ غذای کمکی را بایستی با قاشق کوچکی که گودی کمی دارد (مانند قاشق مرباخوری) به شیرخوار بدهید. گاهی مادران چون کودک، همان چند قاشق اول را می خورد فرصت را غنیمت شمرده و با قاشق بزرگ مقدار زیادی غذا را وارد دهان کودک می نمایند که این امر ممکن است باعث بروز آسیب‌رسانی (برگشت غذا به ریه) شود.
- ✓ اگر در شروع تغذیه تکمیلی، شیرخوار به غذای خاصی بی میلی نشان داد، نبایستی پافشاری کرد. می توان برای یک یا دو هفته آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کرد.
- ✓ موقعی که غذای جدیدی را شروع می کنید، غذای قبلی را همچنان ادامه دهید.
- ✓ هیچ گاه غذا را به حالت خوابیده به کودک ندهید. غذا را به زور به کودک ندهید. این، یکی از عواملی که باعث عادات بد غذایی کودک در سنین بالاتر می شود.
- ✓ در سال اول، ابتدا کودک را با شیر مادر تغذیه و بعد به او غذای کمکی بدهید. ولی برای جلوگیری از کم شدن شیر مادر، مادر، شب بیشتر به کودک شیر بدهد. زیرا شیر مادر تا یک سالگی غذای اصلی کودک است.
- ✓ از اضافه کردن نمک به غذای کودکان زیر یک سال پرهیز کنید.
- ✓ چای، قهوه، دم کرده های گیاهی مانع جذب مواد مغذی مانند آهن می شود و نباید استفاده شود.
- ✓ از دادن مواد لبنی غیر پاستوریزه (ماست، شیر و پنیر) و انواع تنقلات مانند چیپس و پفک خودداری شود.

تهیه کننده: فاطمه منصوری شیرازی-کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی متخصص تغذیه

منبع: راهنمای تغذیه ای وزارتخانه -کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-151/A