

# تغذیه تکمیلی در شیرخواران ۱۲-۶ ماهه

## فهرست مطالب

- ۱- اصول تغذیه تکمیلی؛ شروع و ادامه غذای کمکی در ماه ۷ (اولین ماه شروع غذای کمکی) ۲
- ۲- برنامه غذایی شیرخوار در ماه هشتم (دومین ماه شروع غذای کمکی) ۴
- ۳- برنامه غذایی شیرخوار در ماه ۹ (سومین ماه شروع غذای کمکی) ۶
- ۴- برنامه غذایی شیرخوار در ماه ۱۰ (چهارمین ماه شروع غذای کمکی) و بعد از آن ۸
- ۵- طرز تهیه چند غذای کمکی برای شیرخواران ۹
- ۶- طرز تهیه چند غذای کمکی دیگر برای شیرخواران ۱۴
- ۷- کدام مواد غذایی را نباید قبل از یک سالگی به کودک داد؟ ۲۰
- ۸- منابع ۲۰

تهیه کننده: دکتر حسین آشوری متخصص کودکان و نوزادان

## اصول تغذیه تکمیلی؛ شروع و ادامه غذای کمکی در ماه هفتم

### (اولین ماه شروع غذای کمکی)

#### اصول تغذیه تکمیلی:

۱. بعد از تغذیه شیرخوار با شیر مادر، غذای کمکی به او داده شود .
۲. مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار به تدریج به برنامه غذایی شیرخوار اضافه شود.
۳. از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کرده و کم کم به مخلوطی از چند نوع برسانند.
۴. از یک قاشق مرباخوری شروع نموده و به تدریج بر مقدار آن اضافه نمایند. (به استثناء زرده تخم مرغ)
۵. در شروع، غذاها نسبتاً رقیق ولی کمی غلیظ تر از شیر مادر باشند و بتدریج بر غلظت آنها افزوده شود.
۶. بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵-۷ روز فاصله بگذارند تا شیرخوار اول به یک غذا عادت کند بعد غذای جدیدی به او بدهند. این کار باعث می شود که اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی وجود داشت باشد شناخته شود و از طرف دیگر دستگاه گوارش شیرخوار فرصت عادت به مواد غذایی را پیدا کند.
۷. تنوع در غذای کمکی مورد توجه قرار گیرد.

#### چگونه باید غذای کمکی را شروع کرد و ادامه داد؟

غذای کمکی در پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) شروع می شود و همزمان با شروع غذای کمکی تغذیه با شیرمادر همچنان مکرر و برحسب میل و تقاضای شیرخوار، ادامه داشته و حتی دفعات تغذیه با شیر مادر افزایش می یابد.

#### 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. به طوری که روز

دوم به دو قاشق مربا خوري (يك قاشق ظهر و يك قاشق عصر)، روز سوم به سه قاشق مربا خوري (ظهر و عصر و شب هر بار يك قاشق)، روز چهارم به ۴ قاشق مربا خوري (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار يك قاشق) روز پنجم به ۸ قاشق مربا خوري (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۲ قاشق) و روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مربا خوري (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۳ قاشق) مي رسد.

### هفته دوم ماه هفتم

در اين هفته مي توان علاوه بر فرني، شير برنج و حريره بادام نيز به كودك داد. اين غذاها هم بايد از مقدار كم و يك بار در روز شروع شوند و به تدريج افزايش يابند.

**شروع حريره بادام:** روز اول يك قاشق مربا خوري حريره بادام علاوه بر فرني مي دهيم، روز دوم ۳ قاشق مربا خوري حريره بادام بجاي يك نوبت فرني داده وسپس روزي ۲ نوبت حريره بادام و ۲ نوبت فرني مي دهيم.

### هفته سوم و چهارم ماه هفتم

تغذيه با فرني، شيربرنج و حريره بادام را بسته به علاقه كودك مي توان حتي تا يك سالگي و يا بيشتر از آن به عنوان يك وعده غذايي كمكي ادامه داد. در هفته سوم شروع تغذيه كمكي، مصرف انواع سبزيجات مثل سيب زميني، هويج، جعفری، گشنيز، كدوسبز، لوبيا سبز و... براي تغذيه كودك شروع مي شود. در اين هفته علاوه بر فرني، مي توان با مخلوط سبزيجات و برنج سوپ تهيه كرد و آن را به خوبي پخت و نرم كرد. بهتر است سبزيجات نامبرده شده را تك تك و به مرور به سوپ اضافه كرد. مثلا هر سه روز يك بار نوع سبزي را به سوپ اضافه كرد. علاوه بر اين، به سوپ كودك نبايد نمك، شكر و يا چاشني اضافه كرد. بهتر است كدو، كرفس و لوبيا سبز، ابتدا پخته شده و بعد به سوپ كودك اضافه شوند. سبزيها بايد در آخرين لحظه هاي پخت سوپ اضافه شوند و در ظرف هم بسته شود تا ويتامين هاي آنها از بين نرود. بين تمام سبزيها، فقط اسفناج است كه مصرف آن تا يك سالگي مجاز نبوده و نبايد به سوپ شيرخوار اضافه شود. از هفته چهارم مي توان مقدار كمی گوشت قرمز يا گوشت مرغ به سوپ كودك اضافه كرد. گوشت را بايد به قطعات بسيار كوچك تقسيم كرد و يا از چرخ كرده آن استفاده كرد كه كاملا پخته باشد. غذاها در شروع بايد نسبتا رقيق باشند و غلظت آنها كمی بيشتر از شير باشد و بعد به تدريج به غلظت آنها افزوده شود. سفت كردن تدريجي غذاها به ياد گرفتن عمل جويدن

كمك مي‌کند. اگر در شروع تغذيه تکميلي، کودک به يك غذا بي‌ميلي نشان داد، نبايد پافشاري کرد و بايد آن غذا را براي يك تا دو هفته حذف کرد و سپس دوباره به او داد و وقتي غذاي جديدي شروع مي‌شود، غذاي قبلي هم ادامه پيدا مي‌کند مگر اينکه کودک آنرا نخورد يا به آن عدم تحمل نشان دهد.

### **توجه:**

- ۱- با شروع غذاي کمکي، دادن آب جوشيده خنک شده به دفعات مورد علاقه شيرخوار، لازم است.
- ۲- علاوه بر قطره مولتي ويتامين (۲۵ قطره در روز) استفاده از قطره آهن (۱۵ قطره در روز) يا شربت آهن به مقدار ۱/۵ cc (معادل ۱۲/۵ ميلي گرم) ضروري است.
- ۳- توصيه مي شود دادن قطره آهن و قطره مولتي ويتامين به کودک، تا ۲ سالگي ادامه داشته باشد.

## **برنامه غذايي شيرخوار در ماه هشتم (دومين ماه شروع غذاي کمکي)**

### **دو هفته اول ماه هشتم**

در اين دو هفته ضمن ادامه برنامه قبل، زرده تخم مرغ به رژيم غذايي شيرخوار اضافه و دفعات تغذيه او ۵ بار در روز مي شود.

تخم مرغ را در آب به مدت ۲۰ دقيقه مي جوشانند تا كاملا سفت شود، روز اول به اندازه يك نخود از زرده تخم مرغ را در کمي آب جوشيده يا شير مادر نرم و حل کرده سپس به شيرخوار مي دهند.

هرروز صبح همراه با فرني زرده تخم مرغ را به تدريج اضافه مي کنند تا ظرف ۱۰ روز به يك زرده كامل برسد. از آن به بعد يا هر روز نصف زرده تخم مرغ را همراه با ۳ قاشق مرباخوري فرني (يا حريره) به کودک مي دهند يا يك روز در ميان يك زرده كامل تخم مرغ به او داده و روز بعد ۵ تا ۶ قاشق مرباخوري فرني يا حريره بآدام داده مي شود.

## برنامه غذایی شیرخوار در اواسط ماه هشتم

شب	عصر	ظهر	۱۰ صبح	صبح	
۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۱ يك زرده كامل تخم مرغ	يك روز
مرباخوري سوپ	مرباخوري فرني يا حريه	مرباخوري سوپ	مرباخوري فرني يا حريه		
۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۵ تا ۶ قاشق مرباخوري	روز بعد
مرباخوري سوپ	مرباخوري فرني يا حريه	مرباخوري سوپ	مرباخوري فرني يا حريه	فرني يا حريه	
۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۲ قاشق مرباخوري فرني	يا هر روز
مرباخوري سوپ	مرباخوري فرني يا حريه	مرباخوري سوپ	مرباخوري فرني يا حريه	يا حريه+ نصف زرده تخم مرغ	

در این زمان کم کم می توان از سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی، کدو حلوایی و نخود فرنگی (نخود سبز) نیز به فاصله هر سه روز به سوپ اضافه کرد ضمناً غلظت سوپ باید به اندازه حلیم باشد.

توجه: ■ سیب زمینی را باید بعد از شستن کامل پخت، پوست آن را جدا کرد و سیب زمینی پخته شده را به محتویات سوپ اضافه نمود.

- معمولاً يك چهارم سیب زمینی برای هر وعده سوپ و يك سیب زمینی متوسط برای سوپ تمام روز کافی است.
- يك تکه کوچک از کدو حلوایی (به اندازه يك قوطی کبریت) برای سوپ تمام روزکفایت می کند.
- استفاده از گوجه فرنگی در سوپ به فاصله ۳ روز از اضافه کردن يك نوع سبزی اشکالی ندارد.
- بعد از سوپ ظهر و شب می توان يك قاشق مربا خوري ماست هم به کودک داد و مقدار آن را به تدریج و برحسب تمایل او اضافه نمود که بهتر است با سوپ مخلوط نشود تا شیرخوار با طعم خود ماست آشنا شود. ولي اگر شیرخوار مخلوط ماست با سوپ را دوست داشت این کار بلامانع است.
- بعد از پوست کردن سیب زمینی اگر بخشی از آن سبز رنگ بود باید آن را جدا کرد و دور انداخت و بقیه سیب زمینی را که سالم و زرد رنگ است به سوپ کودک اضافه نمود.

به عنوان مثال ۳ نوع سوپ که تنوع مواد غذایی در محتویات آن رعایت شده است ذکر می گردد.

۱. گوشت مرغ، هویج، برنج، جعفری و سیب زمینی
۲. گوشت گوسفند، لوبیا سبز، برنج، گشنیز و گوجه فرنگی
۳. گوشت گوساله، کدو حلوايي، جعفری، سیب زمینی و گوجه فرنگی

اضافه کردن کمی پیاز رنده شده و خرد شده به سوپ برای رفع بوی مرغ یا گوشت اشکالی ندارد. همچنین افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به سوپ و غذای کودک هم آن را خوش طعم می کند و هم جذب آهن را افزایش می دهد.

## دو هفته دوم ماه هشتم

برای تنوع بخشیدن به غذای کودک هر سه روز يك بار می توان جو، بلغور گندم و رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده است به اندازه يك قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد.

بعد از اضافه کردن جو، گندم و ... بهتر است به اندازه يك قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ اضافه نمود که به رشد شیرخوار کمک می کند. از سبزی های نشاسته ای و یا سایر سبزی ها می توان پوره تهیه کرد و به جای يك وعده فرنی صبح یا عصر از پوره استفاده نمود.

## برنامه غذایی کودک در دو هفته آخر ماه هشتم زندگی

صبح	۱۰ صبح	ظهر	عصر	شب
۳ قاشق مربا خوری	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری
فرنی یا حریره+	مرباخوری فرنی	سوپ+ ۲ تا ۴ قاشق	مرباخوری فرنی	سوپ+ ۲ تا ۴ قاشق
نصف زرده تخم مرغ	یا حریره یا پوره	مرباخوری ماست	یا حریره	مربا خوری ماست

## برنامه غذایی شیرخوار در ماه ۹ (سومین ماه شروع غذای کمکی)

### دو هفته اول ماه نهم

در این زمان می توان **حبوبات** را نیز به سوپ شیرخوار اضافه کرد.

- معمولا از عدس و ماش که هضم آسان تري دارند شروع می کنند.
- در صورت امکان می توان جوانه عدس یا ماش را به محتویات سوپ اضافه نمود.

در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و... بهتر است قبلاً آنها را خیس کرده پوستشان را جدا نموده و بعد از پختن به سوپ اضافه نمود.

- هر سه روز یک بار می توان نوع حبوبات را تغییر داد.
- اگر از آرد حبوبات استفاده می شود ۱ قاشق مرباخوری سر صاف کافی است.
- اضافه کردن کره یا روغن مایع به سوپ به مقدار یک قاشق مرباخوری برای شیرخوارانی که خوب وزن نمی گیرند مجدداً توصیه می شود.

## دو هفته دوم ماه نهم

در این هفته، میوه به صورت آب میوه تازه و تهیه شده در منزل و از میوه های فصل و اول به مقدار یک قاشق مرباخوری در روز همراه با یک قاشق مرباخوری آب سالم و ساده شروع شده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص می رسد. آب میوه را می توان بعد از فرنی یا حریره ساعت ۱۰ صبح داد.

## برنامه غذایی شیرخوار در اواخر ماه نهم

صبح	۱۰ صبح	ظهر	عصر	شب
۳ قاشق مربا خوری فرنی یا حریره + نصف	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره + ۶ قاشق	۳ تا ۶ قاشق مربا خوری پوره یا فرنی ۴ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مربا خوری یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مربا خوری سوپ + ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری ماست

### توجه:

تا یک سالگی استفاده از کیوی، انواع توت (توت سفید، توت فرنگی، تمشک)، خربزه، آلبالو، و گیلاس به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار، توصیه نمی شود.

## برنامه غذایی شیرخوار در ماه ۱۰ (چهارمین ماه شروع غذای کمکی)

### و بعد از آن

#### دو هفته اول ماه دهم

- در این دوره به جای آب میوه ساعت ۱۰ صبح می توان از خود میوه های مجاز استفاده کرد. مثلاً از ۱ قاشق مربا خوری هلو، سیب، موز و... شروع نمود و به ۳ قاشق مربا خوری رساند. میوه مورد نظر باید کاملاً رسیده و شسته شده باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته آن، میوه را با پشت قاشق کاملاً نرم کرده، سپس به شیرخوار می دهند.
- مقدار میوه را به تدریج زیاد کرده و به جای فرنی ساعت ۱۰ صبح ۵ تا ۶ قاشق مربا خوری میوه به کودک داده می شود.
- در اواخر هفته دوم این ماه خرماي رسیده که پوست و هسته آن را جدا کرده باشند بعد از غذای ظهر به عنوان دسر برای کودک لذت بخش است.
- کم کم مقدار سوپ برحسب اشتهای کودک، ظهر و شب هر بار حداکثر به ۶ تا ۱۰ قاشق مربا خوری می رسد.
- اگر سوپ در حجم زیاد و بیش از ۱۰ قاشق مربا خوری در هر وعده باشد اشتهای کودک را برای وعده بعد شیر مادر که هنوز غذای اصلی اوست کم می کند.
- در این زمان شیرخوار را با غذاهایی که خود می تواند با دست بردارد و به دهان ببرد باید آشنا کرد مثل نان، بیسکویت ساده، ماکارونی پخته شده، تکه هایی از سیب زمینی یا هویج پخته شده، کوفته قلقلی و ...

#### برنامه غذایی شیرخوار در دو هفته اول ماه دهم

صبح	۱۰ صبح	ظهر	عصر	شب
۳ قاشق مربا خوری فرنی	۵ تا ۶ قاشق مربا خوری از	۶ تا ۱۰ قاشق مربا خوری سوپ +	۳ قاشق مربا خوری پوره یا فرنی یا	۶ تا ۱۰ قاشق مربا خوری
یا حریره + نصف زرده تخم مرغ	میوه رسیده و نرم شده	۲ تا ۴ قاشق مربا خوری ماست	حریره + تکه های بیسکویت یا تکه های نان	سوپ + ۲ تا ۴ قاشق مربا خوری ماست



## دو هفته دوم ماه دهم

در این زمان ضمن تنوع بخشیدن به سوپي که براي شیرخوار تهیه مي شود مي توان از کته نرم که در آب گوشت يا آب مرغ پخته مي شود همراه با خود گوشت استفاده کرد. بهتر است به کته نرم هر بار يك نوع از سبزي ها يا حبوبات را اضافه نمود. **گوشت ماهي که تیغ هاي آن كاملا گرفته شده باشد** همراه با کته نرم و سبزي مي تواند بر تنوع غذايي کودک بيفزاید.

## ماه يازدهم و دوازدهم

تنوع غذا در تهیه سوپ يا کته، پوره و ... رعايت مي شود، با توجه به اشتهاي کودک مي توان به مقدار غذاي هر وعده او اضافه نمود. توصیه مي شود که هنوز هم از دادن غذاهي سفره خانواده به علت داشتن داشتن نمک و چاشني اجتناب شود.

# طرز تهیه چند غذای کمکی برای شیرخواران

## فرنی

براي تهیه فرني از ۲ روش زیر مي توان استفاده کرد:

روش اول:

۱. آرد برنج (يك قاشق مرباخوري سرصاف)
۲. شکر (نصف قاشق مرباخوري سرصاف)
۳. شیر (ترجیحا شیر مادر) (۵ قاشق مربا خوري)

آرد برنج باید اول با کمی آب و شکر (به میزان فوق) کاملاً پخته شود سپس ۵ قاشق مرباخوري شیر اضافه گردد. قوام فرني باید کمی بیشتر از شیر مادر باشد. اگر از شيري به جز شیر مادر استفاده مي شود حتماً باید قبلاً جوشانده شود.

روش دوم:

۱. آرد (برنج يك قاشق مرباخوري سرصاف)
۲. شکر (نصف قاشق مرباخوري سرصاف)
۳. شیر پاستوریزه (۱۲۰ سي سي، معادل نصف لیوان معمولي)

در این روش اول ۱۲۰ سي سي شیر پاستوریزه را به مدت ۱۰ دقیقه مي جوشانند، سپس آب جوشیده خنک شده را به آن اضافه مي کنند تا حجم شیر مجدداً به ۱۲۰ سي سي برسد بعد آرد و شکر را به شیر اضافه مي کنند و مجدداً حرارت مي دهند تا به قوام فرني برسد.

## حریره بادام

طرز تهیه کاملاً مشابه تهیه فرني است و همراه با افزودن آرد و شکر يك قاشق مرباخوري بادام پوست گرفته و رنده شده ( یا آسیاب شده) نیز اضافه مي شود.

برای رعایت تنوع در غذای شیرخوار مي توان يك روز در میان از فرني و حریره بادام استفاده کرد.

## سوپ

- گوشت بدون چربي به اندازه يك تکه خورشتي (معمولاً به اندازه يك تخم مرغ متوسط) به ترتیب اولویت و ارجحیت گوشت گوسفند، مرغ، گوساله.
- برنج يك قاشق مربا خوري
- هویج متوسط يك سوم

بعد از این که گوشت کمی پخته شد برنج و هویج اضافه مي شود. پس از پختن کامل، باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا به غلظت فرني برسد.

به عنوان مثال ۳ نوع سوپ که تنوع مواد غذایی در محتویات آن رعایت شده است ذکر مي گردد:

- گوشت مرغ، هویج، برنج، جعفری و سیب زمینی

- گوشت گوسفند، لوبیا سبز، برنج، گشنیز و گوجه فرنگی
- گوشت گوساله، کدو حلوايي، جعفري، سیب زمینی و گوجه فرنگی

اضافه کردن کمی پیاز رنده شده و خرد شده به سوپ برای رفع بوی مرغ یا گوشت اشکالی ندارد. همچنین افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به سوپ و غذای کودک هم آن را خوش طعم می کند و هم جذب آهن را افزایش می دهد.

توجه ۱: هر سه روز یک بار یک نوع سبزی به سوپ اضافه می شود؛ مانند جعفري، گشنیز، لوبیاسبز، کدوسبز، کرفس و ...

۲- به سوپ نباید نمک، شکر یا چاشنی اضافه کرد.

۳- بهتر است کدو، کرفس و لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ اضافه کنند.

۴- سبزی ها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود. تا ویتامین های آن از بین نرود.

۵- اسفناج تا یک سالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود.

## پوره سیب زمینی

یک سیب زمینی متوسط را بعد از شستن کامل با پوست می پزند. بعد از پخته شدن، پوست آن را جدا می کنند سپس سیب زمینی را همراه با یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع نرم کرده، کم کم به آن شیر پاستوریزه که قبلاً جوشانده باشد اضافه می کنند تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد.

## پوره هویج

پوره هویج هم مثل پوره سیب زمینی تهیه می شود با این تفاوت که اول یک هویج متوسط را کاملاً شسته و پوست کنده و با کمی آب می پزند و بعد کره یا روغن و شیر را اضافه می کنند.

## سایر پوره ها

با کدو حلوايي، لوبياي سبز، نخود سبز، جعفري يا گشنيز هم مي توان مثل پوره سيب زميني پوره تهيه نمود. مي توان بدون استفاده از شير هم اين پوره ها را تهيه نمود.  
**طرز تهيه:**

نصف ليوان از يکي يا مخلوطي از سبزي هاي فوق را با يك ليوان آب تميز با شعله ملایم در مدت حداقل نيم ساعت بپزید. سبزي را در همان آب له کرده سپس با کره يا روغن مایع مخلوط کنید.

## سوپ رشته فرنگی

مواد لازم:

هویج ۲۰ گرم (۱ عدد کوچک)

سیب زمینی ۳۰ گرم (۱ عدد کوچک)

گوشت مرغ یا گوسفند ۳۰ گرم

پیاز ۱۰ گرم (نصف يك پیاز کوچک)

گوجه فرنگی ۳۰ گرم (۱ عدد کوچک)

برنج ۵ گرم (۱ قاشق مرباخوري)

رشته فرنگی یا ماکارونی ۱۰ گرم (۱ قاشق غذاخوري)

جعفري ریز شده ۵ گرم (۱ قاشق غذاخوري)

کره ۵ گرم (نصف قاشق مرباخوري) یا ۱ قاشق مرباخوري روغن مایع

طرز تهيه:

ابتدا گوشت مرغ یا گوسفند را با پیاز بپزید. بعد برنج و هویج را اضافه کنید و وقتی برنج و هویج کمی پخته شد، سیب زمینی، گوجه فرنگی و جعفري را اضافه کنید. بعد از پخته شدن تمام مواد، رشته فرنگی را داخل سوپ بریزید تا پخته شده و لعاب بیندازید. در انتها کره را داخل سوپ بریزید.

## شير برنج

مواد لازم:

شير ۲۰ سي سي

برنج يك قاشق غذاخوري پر

طرز تهيه:

برنج را با يك ليوان آب خيس کرده و در همان آب مي پزیم تا کمی نرم شود، سپس شير را اضافه مي کنیم وروي شعله ملایم قرار داده تا به غلظت مناسب برسد.

## تخم مرغ

در ماه هشتم یکی از غذاهای مقوی که می‌توان برای کودک شروع کرد، زرده تخم‌مرغ است. تخم‌مرغ را باید به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانند تا کاملاً سفت شود و سپس سفیده آن را جدا کرد. در روز اول می‌توان به اندازه یک نخود از زرده تخم‌مرغ را در کمی آب جوشیده یا شیرمادر نرم و حل کرد و سپس به شیرخوار داد. می‌توان کم‌کم مقدار زرده تخم‌مرغ را اضافه کرد تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل برسد و از آن به بعد می‌توان هر روز نصف زرده تخم‌مرغ و یا یک روز در میان یک زرده تخم‌مرغ کامل را به کودک داد. توصیه می‌شود که باقیمانده زرده پخته شده کودک را مادر یا سایر افراد خانواده بخورند و هر روز برای کودک از تخم‌مرغ تازه استفاده شود.

## حلیم حبوبات

مواد لازم:

عدس ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری)

ماش ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری)

نخود ولوبیا ۱۵ گرم (هر کدام نصف قاشق غذاخوری)

برنج ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری)

سیب‌زمینی ۱ عدد متوسط (۵۰ گرم)

هویج ۱ عدد متوسط (۲۰ گرم)

کره ۱ قاشق مرباخوری پر (۱۰ گرم) یا ۲ قاشق مرباخوری روغن مایع

طرز تهیه:

حبوبات را ۲۴ ساعت خیسانده و پس از دور ریختن آب آن با برنجی که از قبل خیساندیم همراه با ۲ لیوان آب می‌پزیم. سپس سیب‌زمینی، هویج و کره را اضافه کرده تا ۱۰ دقیقه دیگر هم بپزد. مخلوط پخته شده را با گوشت کوب له کرده و پس از عبور از توری سیمی تمیز برای مصرف آماده است. می‌توان با افزودن ماست یا مقدار کمی آب لیمو یا نارنج به کودک داد.

با بالا رفتن سن می‌توان حلیم فوق را با افزودن ۴۰-۳۰ گرم گوشت چرخ کرده گوسفند (۲-)

۱/۵ قاشق غذاخوری) غنی تر نمود.

# طرز تهیه چند غذای کمکی دیگر برای شیرخواران

## ۱- آش حبوبات

مواد لازم :

گوشت چرخ کرده سفید ۲۰ گرم معادل یک قاشق غذا خوری  
لوبیا و عدس ۱۰ گرم معادل یک قاشق غذاخوری  
برنج ۱۰ گرم معادل یک قاشق غذا خوری  
پیاز ۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک  
سبزی (جعفری، شوید، گشنیز) ۵ گرم معادل یک قاشق غذاخوری  
کره ۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری



طرز تهیه :

لوبیا و عدس را که قبلاً خیس گذاشته اید با گوشت و پیاز کاملاً بپزید . بعد برنج و سبزی را اضافه کنید تا برنج لعاب بیاندازد . در انتها کره را هم اضافه کنید . در صورت تمایل می توانید مقداری ماست نیز به غذا اضافه کنید .

ارزش غذایی آش حبوبات ( پخته شده با مقادیر فوق )

انرژی	۱۸۵ کالری	آهن	۲ میلی گرم
پروتئین	۸ گرم	کلسیم	۲۵ میلی گرم
چربی	۷ گرم	ویتامین A	۷۰ رتینول اکی والان
کربو هیدرات	۲۲ گرم	ویتامین C	۲ میلی گرم

## ۲- پوره سیب زمینی

مواد لازم :

سیب زمینی ۵۰ گرم معادل ۲ عدد خیلی کوچک

شیر ۵۰ میلی لیتر معادل ۵ قاشق غذاخوری

کره ۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری



طرز تهیه :

ابتدا سیب زمینی را شسته و با پوست بپزید و بعد از پخته شدن پوست آنرا گرفته و رنده کنید ، سپس سیب زمینی را با کره مخلوط کنید تا سیب زمینی کاملاً نرم شود و کم کم به آن شیر ( جوشانده شده ) را اضافه کنید تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد .

ارزش غذایی پوره سیب زمینی ( پخته شده با مقادیر فوق )

انرژی	۸۱ کالری	آهن	۰/۲ میلی گرم
پروتئین	۱/۸ گرم	کلسیم	۲۸ میلی گرم
چربی	۴/۵ گرم	ویتامین A	۵۹ رتینول اکی والان
کربو هیدرات	۹ گرم	ویتامین C	۴ میلی گرم

## ۲- آش ماست

مواد لازم :

برنج ۱۰ گرم معادل يك قاشق غذاخوري

لپه ۵ گرم معادل يك قاشق غذاخوري

گوشت گوسفنديا مرغ ۲۰ گرم

پیاز ۵ گرم معادل يك چهارم پیاز كوچك

سبزي ریزشده (جعفري، گشنيز، شويده) ۵گرم معادل يك قاشق غذاخوري

كره ۵ گرم معادل نصف قاشق مربا خوري

ماست (هنكام خوردن غذا) ۱۵ گرم معادل يك قاشق غذا خوري

طرز تهیه : ابتدا گوشت را با پیاز بپزید ، بعد از اینکه گوشت کمی پخت ، لپه و برنج را اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید . در انتها سبزي خرد شده را اضافه کنید ، هر از چند گاهي آنرا به هم زده تا ته نگیرد . وقتي كاملا پخت و برنج لعاب انداخت از روي حرارت بردارید و كره را به آن اضافه کنید . هنگام دادن غذايك قاشق غذاخوري ماست به آش اضافه کنید .

ارزش غذايي آش ماست ( پخته شده با مقادير فوق )

انرژی	۲۱۴ کالري	آهن	۲ ميلي گرم
پروتئين	۹ گرم	كلسيم	۴۱ ميلي گرم
چربي	۶ گرم	ويتامين A	۶۵ رتينول اكي والان
كربو هيدرات	۳۱ گرم	ويتامين C	۲ ميلي گرم



## ۴- حلیم گندم

مواد لازم :

گوشت	۳۰ گرم معادل يك تکه خورشتي
لوبيا سفيد	۱۰ گرم معادل يك قاشق غذاخوري
گندم نیم کوب	۱۰ گرم معادل يك قاشق غذاخوري
پياز	۵ گرم معادل يك چهارم پياز كوچك
سيب زميني	۵۰ گرم معادل يك عدد كوچك
كره	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق مرباخوري پر



طرز تهیه :

لوبيا را كه قبلا خيس گذاشته ايد با گوشت ، پياز و گندم بپزید . بعد از اينكه اين مواد كاملا پخته شد ، سيب زميني را ريز کرده و داخل غذا بریزید و در انتها کره را اضافه کنید .

ارزش غذايي حلیم گندم ( پخته شده با مقادير فوق )

انرژی	۲۹۰ کالري	آهن	۴ ميلي گرم
پروتئين	۱۲ گرم	کلسيم	۲۸ ميلي گرم
چربي	۱۰ گرم	ویتامين A	۹۲/۵ رتينول اکي والان
کربوئيدرات	۳۹ گرم	ویتامين C	۴ ميلي گرم

## ۵- حلیم گوشت و برنج

مواد لازم :

گوشت گوسفند یا مرغ ۳۰ گرم

برنج ۲۰ گرم معادل ۲ قاشق غذاخوری

پیاز ۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک

شکر ۴ گرم معادل ۱ قاشق مربا خوری

کره ۱۰ گرم معادل ۱ قاشق مربا خوری



طرز تهیه :

ابتدا گوشت را با پیاز بپزید تا پخته شود سپس برنج را اضافه کرده تا کاملاً بپزد و له شود و آب غذا کم شود. از روی شعله بردارید و با گوشت کوب آنرا له کرده و کره اضافه کنید. موقع دادن غذا در صورت تمایل کمی شکر نیز اضافه کنید.

ارزش غذایی حلیم گوشت و برنج (پخته شده با مقادیر فوق)

انرژی	۱۹۰ کالری	آهن	۱ میلی گرم
پروتئین	۶ گرم	کلسیم	۹ میلی گرم
چربی	۱۰ گرم	ویتامین A	۹۲ رتینول اکی والان
کربو هیدرات	۲۰ گرم	ویتامین C	۰/۲ میلی گرم

## ۶- آش گندم

مواد لازم :

- گندم پرک ۱۰ گرم معادل دو قاشق غذا خوری  
عدس و لوبیا سفید ۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذا خوری  
گوشت ۳۰ گرم  
پیاز ۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک  
کره ۵ گرم معادل نصف قاشق مربا خوری



طرز تهیه :

عدس و لوبیا را که قبلا خیس گذاشته اید با گندم پرک و گوشت و پیاز بپزید ، هر از چند گاهی بهم بزنید تا حبوبات و گوشت کاملا پخته و آش لعاب بیندازد. در انتها کره را اضافه کنید .

توجه: بجای گندم پرک میتوان گندم نیم کوب مصرف کرد.

ارزش غذایی آش گندم ( پخته شده با مقادیر فوق )

انرژی	۲۱۵ کالری	آهن	۳/۵ میلی گرم
پروتئین	۱۱ گرم	کلسیم	۲۴ میلی گرم
چربی	۶۰ گرم	ویتامین A	۵۲ رتینول اکی والان
کربوهیدرات	۳۰ گرم	ویتامین C	۰/۶ میلی گرم

## کدام مواد غذایی را نباید تا قبل از يك سالگی به کودک داد؟

مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر يك سال ایجاد حساسیت کنند:

- شیر گاو (در تهیه فرنی، جوشاندن شیر مقدار مواد آلرژن موجود در شیر را کمتر می کند)
- سفیده تخم مرغ
- انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس و خربزه
- بادام زمینی

مواد غذایی که در دوره شیرخواری مجاز نیست و ممکن است باعث خفگی شیرخوار شود:

- دانه کشمش
- دانه انگور
- ذرت
- تکه های سوسیس
- آجیل
- تکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و ...
- تکه های گوشت

مواد غذایی که ممکن است مشکلات دیگری ایجاد نمایند:

- قهوه یا چای پررنگ: سبب بی قراری کودک می شود.
- عسل: باعث مسمومیت می شود (بوتولیسم) ولی استفاده از عسل پاستوریزه اشکالی ندارد.

به طور کلی تا پیش از پایان يك سالگی مصرف مواد زیر برای کودک توصیه نمی شود:

عسل غیر پاستوریزه، شیر پاستوریزه، پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، بادام زمینی، فلفل و ادویه جات، ترشی ها، نمک، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، از میوه ها خربزه، کیوی، انواع توت (توت سفید، توت فرنگی، شاه توت، تمشک)، آلبالو، گیلاس، از حبوبات لپه و نخود، از گروه سبزی ها اسفناج و کلم.

**منابع:** ۱- هفته نامه سلامت ۸۵/۲/۲۳ - ۲- انجمن ترویج و تغذیه با شیر مادر ۳- سایت بیمارستان کودکان شیخ

تهیه کننده: دکتر حسین آشوری متخصص کودکان و نوزادان ایمیل: [doctor.ashoori@gmail.com](mailto:doctor.ashoori@gmail.com) وبلاگ سلامتی: [hashoory.persianblog.ir](http://hashoory.persianblog.ir)