

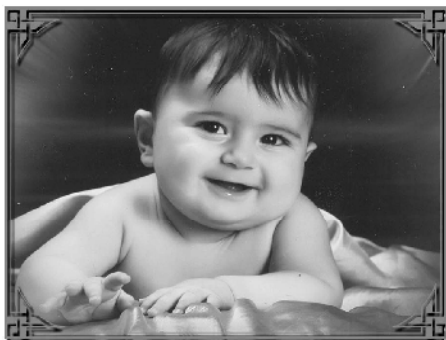


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان کرمان

مرکز آموزشی درمانی آیت الله موسوی

**واحد آموزش
مدیریت پرستاری**

راهنمای تغذیه تکمیلی کودک



راهنمای آموزش بیماران
شماره :



موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذا را نیز بیشتر می کنند

پروتئین برای رشد کودک ضروری است. بویژه برای کودکی که آهسته رشد می کند. برای افزایش پروتئین غذا تا حد امکان کمی گوشت به غذای کودک اضافه کنید. انواع حبوبات مانند نخود، لوبیا و عدس را که کاملاً پخته شدند، بعد از ۸ ماهگی به غذای کودک اضافه کنید. به غذای کودک تخم مرغ اضافه کنید، تا یک سالگی از دادن سفیده تخم مرغ به کودک خودداری کنید. موادی که ویتامین ها (مانند ویتامین ث و آ) و املاح (مانند آهن و کلسیم) غذا را بیشتر کنند.

انواع سبزیجات سبز برگ (مانند جعفری و گشنیز) را که دارای ویتامین ث و آهن هستند به غذای کودک اضافه کنید. انواع سبزیجات زرد و نارنجی (مانند کدو تنبل و هویج) را که دارای ویتامین، هستند به غذای کودک اضافه کنید. جوانه غلات و حبوبات را در برنامه غذایی کودک بگنجانید، ابتدا جوانه گندم، ماش یا عدس را تهیه و پودر کنید و سپس در انتهای طبع غذای کودک اضافه کنید.

مادر عزیز

شیر مادر به تنهایی می تواند از لحظه اول تولد تا پایان شش ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را برای رشد طبیعی تامین کند.

از دادن مواد غذایی زیر بدلیل ایجاد حساسیت تا یکسالگی باید خودداری کرد :

- ✓ شیرگاو، سفیده تخم مرغ - عسل
- ✓ انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلان و خربزه
- ✓ بادام زمینی

مواد غذایی غیر مجاز در دوره شیرخوارگی که ممکن است باعث خفگی وی شود :

دانه کشمش، دانه انگور، ذرت، سوسیس، آجیل، تکه های سفت و خام سبزیها (هویج و ...) و تکه های گوشت قهوه یا چای پر رنگ باعث بیقراری می شود.

مقوی و مغذی کردن غذای کودک

مقوی کردن غذا یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که انرژی آنرا بیشتر کند.

مغذی کردن یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که پروتئین، املاح و ویتامین آن را بیشتر کند.

موادی که انرژی غذا را بیشتر می کند :

روغنها دارای انرژی هستند و توصیه می شود به غذای کودکی که آهسته رشد می کند مقدار کمی روغن اضافه شود، چون :
- انرژی روغن نسبت به مواد غذایی دیگر بیشتر است (هر گرم روغن حدود ۹ کالری و هر گرم قند و شکر ۴ کالری انرژی دارد).
- روغن، مثل کره، روغن زیتون، روغن مایع و جامد نباتی، بدون اضافه کردن حجم غذا، انرژی آنرا بیشتر می کند.
- روغن باعث نرم شدن غذا می شود و خوردن آن را برای کودک راحت تر می کند.

قند و شکر انرژی را هستند، ولی مصرف آن برای کودکان زیر یکسال توصیه نمی شود. چون ذائقه کودک به طعم شیرین عادت می کند و زمینه بروز مشکلاتی چون چاقی در بزرگی فراهم می شود.

Created with

nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional

Created with

 **nitro**^{PDF} professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional