

تغذیه کودک شما (تولد تا یک سالگی)

ماهگی نیاز ندارند. اگر شیر مادر به نوزاد نمی دهید، از شیر خشکی که دارای مکمل آهن باشد استفاده کنید.

کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی شوند امکان بروز خطرات زیر در آنها بیشتر است:

- عفونت گوش، دستگاه تنفسی و گوارشی
- سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)
- حساسیت، در صورتی که سابقه حساسیت در خانواده وجود داشته باشد

استفاده از شیر مادر و بطری هر دو

اگر پزشک کودک شما، توصیه کرده است که به دلیل وجود مشکل در شیر مادر یا کم شیری از شیر خشک استفاده کنید، موارد زیر را در نظر بگیرید:

- ترکیب شیر مادر و تغذیه با بطری با استفاده از شیر خشک
- تغذیه با بطری با استفاده از شیر مادر (که دوشیده شده باشد) و شیر خشک

اگر هم با شیر مادر و هم با بطری تغذیه می کنید، شیر مادر را در هر بار تغذیه به کودک بدهید. ندادن شیر مادر در هر بار تغذیه می تواند تولید شیر را کاهش دهد.

به دلیل ساختار منحصر به فرد شیر مادر، هر مقدار شیر مادری که کودک شما تغذیه کند دارای تاثیر مثبت بر سلامتی کودک است. شیر خشک فاقد ترکیبات زیستی شیر مادر است.

اگر در مورد تغذیه با شیر مادر یا نحوه آماده سازی ایمن شیر خشک و تغذیه نوزاد با آن پرسشی دارید، با **Health Connection** خدمات بهداشتی و اجتماعی منطقه یورک (York Region Community and Health Services)

غذا دادن به کودک در سال اول، تجربه ای است جدید برای همه کسانی که با کودک سر و کار دارند. در مدت فقط یک سال، کودک شما از مرحله شیرخوارگی گذشته و با نشستن سر میز از غذاهای متنوع و گوناگون در کنار سایر افراد خانواده لذت خواهد برد.



مندرجات این کتابچه ...

- تغذیه نوزاد
- شروع دادن غذاهای جامد
- حساسیت غذایی
- توصیه های ایمنی هنگام تغذیه
- فهرست نمونه خوراک
- چه موقع کودک شما برای خوردن غذاهای لقمه ای کوچک آماده است؟
- پاسخ به پرسشهای رایج



تولد تا شش ماهگی

غذا دادن به کودک می تواند یکی از ارزنده ترین تجربیات دوران والدین باشد. شما نه تنها جسم کودکان بلکه رابطه خود را با او پرورش می دهید. غذا دادن به کودک فرصتی است برای ایجاد رابطه، پس از این فرصت لذت ببرید و کودکان را در آغوش گرفته و با او حرف بزنید.

در شش ماه اول، تنها غذایی که کودک به آن نیاز دارد، شیر مادر است. نوزادان به مایعات اضافی مانند آب یا آب میوه تا پیش از شش

به شماره تلفن 1-800-361-5653 (تله تاپ 1-866-252-9933) یا پست الکترونیکی HC@york.ca تماس بگیرید.

کودکان متولد شده از مادرانی که دچار کمبود آهن هستند یا پیش از تکمیل دوران جنینی به دنیا می آیند یا هنگام تولد کم وزن هستند، ممکن است به مکمل های آهن (یعنی قطره آهن) پیش از شش ماهگی نیاز داشته باشند. اگر نگران هستید، با پزشک کودک صحبت کنید.

شیر مادر حاوی مقادیر کمی آهن می باشد، اما بدن کودک شما این میزان آهن را به خوبی جذب می کند.

اگر شیر مادر نمی دهید، مهم است که کودک خود را با شیر خشکی که دارای آهن افزوده باشد، تغذیه کنید.

از آنجایی که ذخایر آهن کودک تا شش ماه باقی می ماند، آغاز دادن غذاهای جامد، با تمرکز بر غذاهایی که از لحاظ آهن غنی هستند (یعنی گوشت، غلات کودک دارای آهن افزوده) در شش ماهگی مهم است.

نحوه تغذیه کودک

اشتهای کودک بهترین راهنمای شما برای دانستن زمان تغذیه است. اگر کودک در حالی که دهانش باز است سرش را به طرف شما برگرداند یا دست خود را با حرص و ولع بچسباند، یعنی گرسنه است. گریه کردن آخرین نشانه گرسنگی است.



کودک با رها کردن پستان، برگرداندن سر خود از پستان، یا ابراز رضایت یا سیری به شما می گوید که سیر است (کودکان در این زمان یا می خوابند یا بیدار میمانند).



شش ماهگی

آغاز دادن غذاهای جامد

در شش ماهگی (26 هفتهگی) باید دادن غذاهای جامد را آغاز کنید تا کودک شما انرژی و مواد مغذی لازم برای رشد و سلامتی را همچنان به دست آورد. علاوه بر شیر مادر، یا، اگر شیر مادر نمی دهید، شیر خشک غنی از آهن، اکنون کودک شما نیاز بیشتری به کالری، آهن، روی و سایر مواد مغذی دارد.

تا حدود یک سالگی، شیر مادر، یا اگر شیر مادر نمی دهید، شیر خشک غنی از آهن، همچنان مهمترین غذای کودک شما خواهد بود.

شروع خوردن غذاهای جامد راه جدیدی برای تغذیه است و توصیه زیر به شما و کودکان کمک می کند تا تجربه مثبتی را کسب کنید.

چرا غذاهای جامد را باید از شش ماهگی شروع کرد؟

شما احتمالاً از افراد مختلف توصیه های گوناگونی در مورد نحوه تغذیه کودکان می شنوید. همچنین ممکن است اطلاعاتی در اینترنت یا کتابها نیز بیابید. بعضی از این اطلاعات ممکن است قدیمی باشد یا بر اساس توصیه های کانادایی نباشد.

اطمینان داشته باشید که کودک شما می داند چقدر غذا بخورد. به اشاره های کودک خود توجه کنید و وقتی به شما می گوید که سیر شده است، تغذیه را متوقف کنید.

ویتامین D

تمام کودکان ساکن کانادا روزانه به 400 واحد بین المللی IU ویتامین D نیاز دارند.

- کودکانی که فقط از شیر مادر تغذیه می کنند باید روزانه 400 واحد بین المللی IU مکمل ویتامین D تا یک سالگی مصرف کنند
- اگر کودک شما هم از شیر مادر و هم از شیر خشک تغذیه می کند، مکمل ویتامین D ممکن است هنوز نیاز باشد
- اگر به کودک خود شیر خشک می دهید، ویتامین D به شیر خشک افزوده شده است؛ با این وجود، بسته به میزان اینکه کودک چه مقدار شیر بنوشد، آنها ممکن است هنوز به مکمل ویتامین D نیاز داشته باشند

برای اطلاعات بیشتر درباره نیازهای ویتامین D در سال اول، برای گرفتن یک نسخه از برگه داده های ویتامین D و کودک شما از صفحه "منابع و بروشورهای اطلاعاتی" از سایت

www.york.ca/nutrition بازدید کنید یا با **EatRight**

Ontario به شماره تلفن 1-877-510-5102 تماس گرفته و با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.

آهن

آهن یک ماده غذایی مهم برای کودک شما است. اکثر کودکان سالمی که پس از گذراندن کامل دوران جنینی به دنیا می آیند دارای ذخیره آهن کافی در بدن خود تا شش ماه می باشند.

کدامیک را انتخاب کنید - غذای کودک خانگی یا آماده؟
 انتخاب غذای خانگی یا خریداری آن از فروشگاه یک انتخاب شخصی است. بسیاری از والدین هر دو را استفاده می کنند. ویژگیهای هر دو نوع غذای کودک در زیر آمده است:

غذای خانگی مخصوص کودک

- ارزان تر است
- می توانید به آسانی ترکیب آنرا تغییر دهید
- امکان ارائه انواع بیشتری از غذاها را برای کودکان فراهم می کند

غذای آماده مخصوص کودک

- راحت
- ایمن
- لازم است زمانی که کودکان آماده خوردن غذاهای سفت تر شد، ترکیب غذاهایی که از یک نوع مواد غذایی آماده شده را غلیظ تر کنید (حدود 7-8 ماهگی). وقتی که کودک شما آماده است، با افزودن سریال کودک یا مخلوط کردن با ماست، گوشت های خانگی یا سایر غذاها، غذای آماده مخصوص کودک را غلیظ کنید
- مطمئن شوید که غذای آماده مخصوص کودک فاقد هرگونه شکر یا نمک افزوده باشد. مراقب واژه هایی مانند میوه "دسر" باشید، چرا که این مواد دارای شکر و نشاسته افزوده می باشند

غذاهای ارگانیک چطور هستند؟

خریداری غذای کودک آلی یا آماده کردن غذای کودک با ترکیبات آلی، یک انتخاب شخصی است. آگاه باشید که غذاهای ارگانیک مواد مغذی بیشتری نسبت به غذاهای غیر آلی فراهم نمی کنند و اغلب گران تر هستند.

چه وقت و کجا؟

شیر مادر هنوز مهمترین بخش رژیم غذایی کودک شما است. بخش اعظم مواد غذایی که کودک شما برای رشد در سال اول زندگی به آن نیاز دارد را فراهم می کند.

با شیر مادر تغذیه کنید، در صورتی که با شیر مادر تغذیه نمی کنید، پیش از دادن غذاهای جامد از شیر خشک استفاده کنید.

با وجودی که قبلاً دادن غذاهای جامد به کودکان در چهار ماهگی رایج بود، این امر دیگر توصیه نمی شود، چرا که با مقدار نوشیدنی که کودک شما می تواند بنوشد تداخل پیدا کرده و می تواند بر رشد او تاثیر بگذارد. همچنین، کودکان در چهار ماهگی آنقدر رشد نکرده اند که برای خوردن غذاهای جامد آماده باشند. اداره بهداشت کانادا (Health Canada)، متخصصین تغذیه کانادا (Dietitians of Canada) و انجمن متخصصان کودکان کانادا (Canadian Pediatric Society) توصیه می کنند کودک تا شش ماهگی منحصرأ با شیر مادر تغذیه شود، و پس از آن در شش ماهگی غذای جامد افزوده شود، در حالی که تغذیه با شیر مادر تا دو سالگی یا بیشتر ادامه یابد.

آیا کودک شما برای غذاهای جامد آماده است؟

صبر کردن تا زمانی که کودک شما آماده خوردن غذاهای جامد باشد، تضمین خواهد کرد که کودک شما توانایی هضم غذاهای جامد را داشته و دارای مهارت و علاقه به غذاهای جدید می باشد، تا خوردن و هضم اینگونه غذاها با موفقیت همراه باشد.

نشانه های آمادگی کودک شما برای خوردن غذاهای جامد می تواند شامل موارد زیر باشند:

- نشستن با اتکای کم
- بالا نگه داشتن سر
- باز کردن دهان هنگام غذا دادن با قاشق
- برگرداندن صورت تا به شما بگوید سیر است یا اینکه گرسنه نیست
- کنترل بهتر زبان تا غذا از دهان بیرون زده نشود
- استفاده از لب برای خوردن غذا از قاشق
- علاقه نشان دادن به آنچه که شما می خورید

برای شروع به چه چیزی نیاز دارم؟

برای تغذیه کودک خود با غذاهای جامد به لوازم ویژه "غذای کودک" نیاز ندارید. فهرست کوتاهی از اقلام اساسی مورد نیاز در زیر آمده است:

- قاشق کودک با لبه نرم.
- خیلی از کودکان دوست دارند قاشق را دستشان بگیرند.
- پس خوب است که از دو قاشق استفاده کنید.
- یکی برای شما و یکی برای تمرین کودکان!
- پیش بند و حوله کوچک
- کاسه یا فنجان



کوچک(ظرف خوراک یک نفره یا فنجان چای خوری هم خوب است)

می توانید از آسیاب غذای کودک، مخلوط کن، خوراک خرد کن یا حتی چنگال برای درست کردن غذا برای کودک استفاده کنید. کودکان غذاهای پوره را فقط برای چند ماه می خورند، پس راحت باشید و از همان وسایلی که در منزل دارید استفاده کنید.

اینکار تضمین می کند که کودک شما تمام مواد مغذی و مایعاتی را که نیاز دارد، به دست می آورد.

اگر بعد از تغذیه با شیر مادر، کودک شما علاقه زیادی به خوردن غذاهای جامد نداشته باشد، مدت 15-20 دقیقه (نه بیشتر) صبر کنید و پس از آن غذای جامد را بدهید. نکات توصیه شده:

- هنگام خوردن غذای جامد کودک خود را به صورت قائم بنشانید (برای مثال بر روی صندلی پایه بلند غذاخوری بچه)
- غذاهای جامد را با قاشق به کودک بدهید، چرا که خوردن با قاشق مهارت جدیدی برای کودک شما است
- هر بار یک غذای جدید ارائه کنید. می توانید غذای جدید را با غذایی که کودک شما قبلاً امتحان کرده، مخلوط کنید (برای مثال مرغ با سیب زمینی)
- غذای جدید را 3-4 روز پشت سر هم بدهید و پس از آن غذای جدید دیگری را امتحان کنید
- در ابتدا، غذاهای جامد را می توان به صورت پوره یا له شده داد؛ با این وجود، اغلب کودکان خیلی زود آماده خوردن غذاهای غلیظ تر می شوند. همراه با رشد کودک، غلظت غذا را افزایش دهید
- تا هشت ماهگی، اکثر کودکان آماده امتحان خوردن غذا با دست یا غذاهای لقمه ای کوچک هستند (غذاهایی که به صورت قطعات کوچکتر بریده شده تا کودک شما بتواند آنها را بردارد)

کودک من چقدر باید بخورد؟

بگذارید کودکان به شما راهنمایی کند که چه مقدار غذا برایش کافی است. وقتی کودک سیر شود سر خود را برمیگرداند، قاشق را کنار می زند یا دهانش را می بندد.

به عنوان یک راهنمای کلی، از ابتدا با مقدار کمی غذا شروع کنید، مانند 2-3 قاشق چایخوری سریال (غلات) مخلوط شده با شیر مادر یا آب یا پوره گوشت یا جایگزین های گوشت. اگر کودک شما نشان دهد که دوست دارد بیشتر بخورد، می توانید این مقدار را افزایش دهید.

انتظار شلوغ کاری را داشته باشید!
کودکان موقع غذا خوردن از حواس پنجگانه استفاده می کنند. آنها از این طریق رنگ ها، مزه ها، بافت ها، صداها را یاد می گیرند و تفریح می کنند به ویژه وقتی که غذا روی زمین می افتد!



نکات ایمنی برای تغذیه

ایمنی مهم است، صرف نظر از اینکه چه نوع غذایی را به کودکان می دهید. نکات زیر برای کمک به ایمنی کودک شما هنگام غذا خوردن مفید هستند.

- لازم است موقع غذا خوردن مراقب کودکان باشید. بعضی اوقات آنها غذا یا ترکیبات جدید را ممکن است عرق بزنند، و این امر طبیعی است. کودک شما برای اجتناب از خفگی، عرق می زند، اما این خفگی نیست
- با وجودی که هر غذایی می تواند باعث عرق زدن شود، بعضی غذاها بیشتر از سایرین غیر ایمن هستند، از جمله:
 - غذاهای سخت (برای مثال هویج خام)
 - غذاهای کوچک و گرد (برای مثال انگور، زیتون)
 - غذاهای هسته دار (برای مثال زیتون، گیلان)
 - غذاهایی که تیز و بُرنده هستند یا وارد ریه می شوند (برای مثال نوعی چپیس و ذرت بوداده)
- در سال اول به کودک خود عسل ندهید. عسل ممکن است حاوی باکتری باشد که می تواند موجب مسمومیت غذایی حاد نوزاد شود.
- هنگام باز کردن قوطی غذای کودک، حتماً صدای "پریدن" آنرا بشنوید. اگر صدای پریدن را نشنیدید، قوطی را به فروشگاه برگردانید برای اینکه دادن آن غذا به کودک خطرناک است.
- برای تغذیه کودک خود از یک قاشق مجزا استفاده کنید. اگر می خواهید داغی غذا را بسنجید، از قاشق دیگری استفاده کنید. سهیم شدن در استفاده از قاشق به معنای سهیم شدن در میکروب ها است.
- غذاهای جامد را با بطری به کودک خود ندهید (برای مثال سریال (غلات) را در بطری نریزید). اینکار می تواند خطر خفگی داشته باشد. به علاوه، با اینکار هیچ کمکی به رشد و تکامل کودک خود نمی کنید. وقتی کودک شش ماهه شد، موقع فراگیری خوردن غذا با قاشق است (و با دستان خود). پژوهش همچنین نشان می دهد که در صورت ریختن سریال (غلات) در بطری مدت خواب کودکان بیشتر نخواهد شد.
- در بشقاب به کودک خود غذا بدهید، نه مستقیماً از شیشه یا قوطی اصلی محتوی غذا. باقیمانده غذایی را که کودک نخورده است، دور بریزید. قاشق بزاق دهان و میکروب را به غذا برمی گرداند و باعث فاسد شدن آن می شود

اگر پس از غذا دادن به کودک یکی از این نشانه ها را مشاهده کردید، دادن آن غذا را متوقف کنید. پیش از اینکه دوباره غذایی را که موجب حساسیت شده به کودک بدهید، با پزشک کودک خود مشورت کنید.

اگر کودک شما دارای حساسیت غذایی است، حتماً کسانی را که از کودک شما مراقبت می کنند، از حساسیت وی مطلع کنید. حتی مقدار کمی از غذایی که حساسیت زا است میتواند واکنش ایجاد کند.

کودکان به آهن نیاز دارند

آهن برای رشد کودک و تکامل مغز او مهم است. برای اطمینان از اینکه به کودک شما آهن کافی می رسد، غذاهای غنی از آهن را به عنوان اولین غذاهایی که به کودک ارائه می کنید، قرار بدهید. این غذاها شامل گوشت (گاو، مرغ، بره، بز) تخم مرغ، حبوبات، عدس یا سبزیجات (غلات) کودک غنی از آهن می باشند.

وقتی اولین دندان کودک شما درآمد، حداقل دو بار در روز با یک مسواک کوچک و نرم دندان او را مسواک کنید.

- می توانید غذای باقیمانده کودک (آماده یا خانگی) را در 4 درجه سانتیگراد (40 درجه فارنهایت) یا کمتر از آن در یخچال تا سه روز نگهداری کنید. پس از آن، باید غذا را دور بریزید
- گرم کردن غذای کودک در ماکروویو توصیه نمی شود برای اینکه ممکن است غذا به طور یکنواخت گرم نشده و باعث سوختگی شود. اگر از ماکروویو استفاده می کنید، غذا را کاملاً مخلوط کنید تا به طور یکنواخت گرم شود
- راه بهتری برای گرم کردن غذای کودک، قراردادن ظرف غذای کودک در آب گرم است (روش دیگ دو جداره)



مجبور کردن کردن کودک به غذا خوردن یا سرزنش او به خاطر غذا نخوردن منجر به مشکلات تغذیه ای می شود.

این شما هستید که مهر و علاقه و آسایش را به کودکان می دهید، نه غذا.

حساسیت های غذایی

آخرین پژوهشها حاکی از آن است که ندادن غذاهایی که حساسیت زیادی دارند مانند تخم مرغ، ماهی، بادام زمینی یا آجیل ها تا زمانی که کودک بزرگ شده باشد، هیچ مزیت سلامتی ندارد (برای مثال کاهش خطر ایجاد حساسیت های غذایی). یعنی وقتی کودک شما شش ماهه شد، تمام غذاها به جز عسل را میتوان به او داد. این حتی در مورد کودکانی که دارای سابقه خانوادگی حساسیت می باشند، صدق می کند.

برای تعیین اینکه آیا کودک شما به غذایی حساسیت دارد یا خیر، هر بار فقط یک نوع غذای جدید برای 3-4 روز متوالی به او بدهید. غذای جدید را در شروع روز به او بدهید تا وقت کافی برای دیدن هرگونه واکنش احتمالی داشته باشید. واکنش نسبت به یک غذای جدید می تواند بلافاصله باشد یا حتی پس از چند ساعت ظاهر شود.

نشانه های واکنش حساسیتی شامل موارد زیر می باشد: اسهال، استفراغ، خارش پوست یا تاول، لب ها، زبان یا صورت متورم. نشانه های حساسیت شدید شامل مشکل تنفسی است و باید سریعاً با تماس با 1-1-911 اورژانس کمک بگیرید.




6 تا 9 ماهگی

با ارائه غذاهای جامد به کودک خود، هر یک نوع غذای جدید را به مدت 3-4 روز متوالی به کودک خود بدهید و بعد دادن یک غذای جدید دیگر را شروع کنید. روزانه غذاهای غنی از آهن بدهید و با اضافه کردن هر نوع غذای جدید، به تناوب هر یک از گروه های غذایی را ارائه کنید.

وقتی غذاهای غنی از آهن به کودک می دهید، لازم نیست ترتیب خاصی را برای ارائه سایر غذاها رعایت کنید. برای مثال، لازم نیست پیش از دادن میوه ها، تمام انواع سبزیجات را به کودک داده باشید. انواع گوناگونی از غذاها به کودکان بدهید و خود را محدود به آنچه که دوست دارید یا دوست ندارید، نکنید. حتی اگر شما کدو حلوائی دوست ندارید، ممکن است کودکان دوست داشته باشند!

اگر کودک از خوردن غذایی که به او می دهید خودداری کند، دوباره روز بعد و بدون هیچگونه اعمال فشار همان غذا را بدهید. ممکن است پیش از آنکه کودک شما پذیرای یک غذای جدید باشد، لازم شود چند مرتبه اینکار را تکرار کنید.

صبور باشید. وقتی که چیز جدیدی به کودک ارائه می شود، آنها شکلک در می آورند. این به آن معنا نیست که آنرا دوست ندارند، بلکه تشخیص می دهند که چیز جدیدی است.



از آنجایی که کودک شما می داند چه مقدار غذا برای خوردن نیاز دارد:

- شما تصمیم بگیرید چه نوع غذاهایی برای خوردن به کودکتان بدهید
- برای تصمیم گیری در مورد مقدار غذا به کودک خود اطمینان کنید

نکاتی برای کمک به کودک شما برای خوردن غذاهای سالم:

- موقع غذا خوردن محیط امن، خوشایند و ساکتی را فراهم کنید. تلویزیون را خاموش کرده و حواس کودک را با اسباب بازی پرت نکنید. اگر کودک نمی خواهد غذا بخورد، او را مجبور نکنید
- کودک را در موقع غذا خوردن سهیم کنید. او را روی پای خود یا صندلی بلند مخصوص غذای بچه بنشانید. این بهترین شانس شما برای ارائه یک الگوی سالم برای غذا خوردن و ارتباط با کودکتان است.
- انتظار شلوغ کاری را داشته باشید! کودکان با دست زدن به غذای خود بافت ها، مزه ها و رنگ ها را یاد می گیرند. یک پیش بند به کودک ببندید و یک سفره روی زمین بیندازید تا برای تمیز کردن آسان باشد

وقتی کودک شما شروع می کند که چیزها را با انگشت بگیرد (حدود هشت ماهگی)، آماده است تا غذاهای نرم، کوچک (لقمه ای) را امتحان کند. داشتن کنترل بیشتر روی غذایی که می خورد، برای کودک شما هیجان انگیز است. این تغییر بافتی به کودک شما اجازه می دهد جویدن را یاد بگیرد حتی اگر دندان نداشته باشد.

غذاهای کودک شما نیاز به نمک یا شکر اضافی ندارند. وجود این ترکیبات را از روی برچسب روی قوطی که شامل جدول اطلاعات غذایی آن است، بررسی کنید و از دادن غذاهایی که حاوی این عناصر هستند خودداری کنید. با این وجود، افزودن مقدار کمی ادویه (برای مثال دارچین) یا گیاهان (مانند ریحان) به غذای کودک خوب است.

محصولات غله ای

- پیش از آنکه غلات مخلوط به کودک خود بدهید، ابتدا با یک نوع غلات مانند برنج، جو و بلغور شروع کنید. آگاه باشید که بعضی سریال های شامل یک نوع غلات دارای شیر جامد افزودنی یا شیر خشک نوزاد هستند. این یعنی کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود، غلاتی را مصرف خواهد کرد که دارای شیر جامد افزودنی یا شیر خشک است و بنابراین با دو نوع غذای جدید آشنا می شود (غلات و شیر)
- بعضی از غلات یا سریال های مخصوص کودک با سایر مواد غذایی مانند ماست و میوه نیز مخلوط شده اند. پیش از دادن این نوع غلات، هر یک از این مواد غذایی را به تنهایی به کودک خود بدهید
- وقتی کودک شما حدود هشت ماهه شد، می توانید تکه هایی از نان برشته، نان، رشته هایی که خوب پخته شده باشند، تافتون، برنج، راتی (نوعی نان)، نان کماج بخار پز، سریال (غلات) حلقه ای شکل و بیسکویت های بی نمک به او بدهید

گوشت و جایگزین های آن

- مواد گوشتی و جایگزین های آن منبع خوبی از آهن هستند و بنابراین برای کودک شما مهم هستند.
- مرغ، گوشت گاو، بوقلمون، بره، خوک و ماهی به کودک بدهید
 - تخم مرغ له شده
 - جایگزین هایی مانند توفو و بنشن له شده بدهید (برای مثال عدس یا لوبیا)
 - با غذاهایی که خوب له شده یا خرد شده باشند شروع کنید و کم کم از گوشت چرخ کرده و سپس از قطعات خرد شده نرم و آبدار گوشت استفاده کنید

سبزیجات و میوه

- سبزیجات و میوه را می توان هر زمان پس از شش ماهگی به کودک داد، با این وجود، معمولاً دادن آنها موقعی آغاز می شود که مواد غذایی غنی از آهن به کودک داده شده باشند.
- سبزیجات برای کودک شما باید پخته شوند. با سبزیجات کاملاً له شده شروع کنید و به تدریج از لقمه های پخته شده و نرم استفاده کنید
 - کلیه سبزیجات را می توان به کودک داد. لازم نیست سبزیجات سبز را پیش از دادن سبزیجات نارنجی (یا برعکس) بدهید



از 9 ماهگی

تا نه ماهگی غذاهای جامد و انواع غذاهای مختلف را به کودک خود داده اید، و کودک شما آماده است تا در روند تغذیه بیشتر درگیر شود. این بخش اختصاص دارد به پاسخ پرسشهای والدین درباره دادن غذاهای لقمه ای و کمک به کودک تان برای اینکه یاد بگیرد مستقلاً غذا بخورد و کمک به ایجاد یک رابطه سالم بین کودک شما و غذا.



کودکتان را تشویق کنید تا با کمک خودش غذا بخورد. غذاهایی به او بدهید که بتواند آنها را با دست بگیرد و جویدن آن آسان باشد. قطعات کوچک غذا را روی سینی صندلی کودک بگذارید و بگذارید انتخاب کند کدام غذا را می خواهد بخورد. این یک روند یادگیری است، بنابراین به کودک فرصت های زیادی برای تمرین این روند بدهید.

کودکان به چربی بیشتری در رژیم غذایی خود در مقایسه با بزرگترها نیاز دارند برای اینکه آنها سریع رشد می کنند. باید تا دو سالگی نوع پرچرب غذاها را برای کودک خود انتخاب کنید (برای مثال ماست پر چرب).

از افزودن نمک یا شکر به غذای کودک بپرهیزید. با این وجود مقدار کمی ادویه (برای مثال دارچین) یا گیاهان (برای مثال ریحان) خوب است. از 9 تا 12 ماهگی، به کودک تان کمک می کنید تا اکثر غذاهای سر میز را بخورد. غذاهای زیر را به غذاهایی که تاکنون به او داده اید، اضافه کنید.

- هیچ مدرکی وجود ندارد دال بر اینکه دادن سبزیجات پیش از میوه باعث شود کودک شما سبزیجات را بیشتر دوست داشته باشد. برای دادن انواع غذاها، هنگام انتخاب غذای جدید برای کودکتان، یک در میان سبزیجات و میوه بدهید
- انواع میوه ها مانند سیب، زردآلو، اوکادو، موز، میوه های توتی، گیلاس، پرتقال، منگو، خربزه یا هندوانه، هلو، گلابی و آلو را به کودک خود بدهید

شیر و جایگزین های آن

- به تغذیه با شیر مادر براساس نشانه های گرسنگی کودک خود ادامه بدهید، نه بر اساس یک برنامه زمانی معین.
- پس از شش ماهگی می توانید به کودک خود پنیر لور، ماست و پنیر معمولی بدهید. وقتی کودک شما توانست با استفاده از دستان خود غذا بخورد، می توانید پنیر رنده شده به او بدهید.
- می توان بین 9 تا 12 ماهگی استفاده از شیر گاو را شروع کرد – و فقط وقتی که کودک شما انواعی از غذاهای غنی از آهن را بخورد
- فقط محصولات شیری پرچرب پاستوریزه بدهید. این محصولات شامل شیر هموزنیزه (چربی 3.25 درصد) و پنیر پرچرب، پنیر لور و ماست می باشند
- شیر خام (غیر پاستوریزه) به کودک خود ندهید. اینکار خطرناک است.

سال اول، مراجعه اول

برای معاینه دندان کودک خود در سن یک سالگی به یک دندانپزشک یا متخصص بهداشت دندان مراجعه کنید.

فهرست نمونه برنامه غذایی برای آراین (7 ماه و نیمه)

آراین پیش از شروع خوردن غذای جامد با شیر مادر تغذیه شده است. وی در بین وعده های غذایی با شیر مادر نیز تغذیه می شود و ممکن است شب ها برای تغذیه با شیر مادر از خواب بیدار شود.

روز سوم	روز دوم	روز اول	
سریال (غلات) کودک	سریال (غلات) کودک و هلو	سریال (غلات) کودک	صبح
پوره مرغ و نخود سبز	سیب زمینی و نخود سبز	پوره مرغ و کدو	بعداز ظهر
سریال (غلات) کودک و هلو	سریال (غلات) کودک	سریال (غلات) کودک و پوره سیب	ساعات اولیه عصر

محصولات غله ای

- محصولات غله ای مانند نان های کماج، نان کلوچه ای، تافتون، برنج، رشته ها و ماکارونی
- غلات (برای مثال غلات حلقه ای شکل) و بیسکویت های بی نمک

سبزیجات و میوه

- سبزیجات نرم پخته شده در اندازه لقمه ای
- میوه تازه نرم، رسیده و پوست کنده یا کنسروی که در آب یا آب میوه بسته بندی شده باشد
- انگور در قطعات یک چهارم
- سبزیجات خام رنده شده مانند هویج یا خیار

گوشت و جایگزین های آن

- قطعات کوچک گوشت آبدار، مرغ، گوشت گوساله، بره، خوک، ماهی و توفو
- تخم مرغ له شده یا پخته خرد شده
- لوبیا، عدس یا نخود فرنگی له شده
- از دادن گوشت های فرآوری شده مانند کالباس یا سوسیس پرهیزید یا مصرف آنرا محدود کنید

محصولات لبنی

- پنیر پر چرب (خرد شده، رنده شده یا در قطعات کوچک)
- ماست، پنیر لور و پنیر ریکوتا پرچرب
- شیر گاو هموژنیزه (3.25 درصد) را می توانید هنگامی به کودک تان بدهید که کودکان انواع غذاهای ذکر شده در چهار گروه غذایی را طبق راهنمای غذایی *کانادا* خورده باشد
- شیر را در یک لیوان یا فنجان مخصوص کودک به عنوان بخشی از یک وعده غذایی بدهید

کودک من چه باید بنوشد؟

علاوه بر شیر مادر، یا اگر با شیر مادر تغذیه نمی شود، شیر خشک، می توانید با وعده های غذایی به او در یک لیوان یا لیوان مخصوص نوشیدن آب بدهید.



نوشیدنی های برنج یا سویا نمی توانند جایگزین کالری ها یا مواد مغذی شوند که کودکان از شیر مادر یا شیر خشک می گیرند. دادن این قبیل نوشیدنی ها به کودک پیش از سن دو سالگی توصیه نمی شود.

نوشیدنی های گازدار (نوشابه)، آب میوه ها، نوشیدنی های ورزشی، قهوه، چای یا چای های گیاهی، مانند بابونه، برای کودک مناسب نیست. این نوشیدنی ها فاقد نیازهای تغذیه ای برای کودکان هستند و می توانند برای سلامت کودک شما خطرناک باشند.

آیا باید به کودکم آب میوه بدهم؟

نیازی نیست که به کودک خود آب میوه بدهید. آب میوه معدن کودک شما را پر می کند و فاقد مواد مغذی مهمی است که شیر مادر فراهم می کند.

اگر بخواهید پس از شش ماهگی به کودکان آب میوه بدهید، آنرا روزانه بیش از 1/2 یا 1/4 فنجان (60-125 میلی لیتر) نداده و فقط همراه غذا بدهید. اینکار باعث می شود کودک شما موقع خوردن وعده غذایی یا میان وعده علاقمند باشد و شیرمادر را به اندازه کافی بنوشد، یا اگر با شیر مادر تغذیه نمی شود، شیر خشک غنی از آهن را بنوشد.

از شش ماهگی، می توانید به کودکان کمک کنید یاد بگیرد چگونه از فنجان بنوشد. اگر کودک شما از بطری استفاده می کند، باید تا سن 12-15 ماهگی آنرا به فنجان تبدیل کنید. تا حدود 12 ماهگی، کودک شما قادر خواهد بود تا شیر هموژنیزه، آب میوه یا آب را از فنجان بنوشد. سعی کنید این نوشیدنی ها را فقط در موقع وعده های غذایی یا میان وعده به او بدهید چرا که اینکار باعث حفظ سلامت دندان کودک می شود.



Trust me.
Trust my tummy.

در این سن بسیار مهم است که کودکان خودش غذایش را بخورد. بگذارید کودکان سعی کند غذا را با قاشق یا چنگال (یا دست) بخورد.

انتظار نداشته باشید که در ابتدا غذای زیادی را به دهان خود بگذارند. این یادگیری می تواند تفریحی برای آنها باشد!

جلوگیری از خفگی

کودکان و بچه ها دنیای اطرافشان را با گذاردن اشیاء در دهان کاوش می کنند. با وجودی که دارای عکس العمل غیر ارادی عُق زدن و سرفه کردن هستند، ولی احتمال زیادی دارد که راه های هوایی آنها مسدود شود.


بچه های زیر چهار سال در معرض خطر بیشتری از لحاظ خفگی با غذا قرار دارند. اکنون که کودک شما می تواند خودش غذا بخورد(و احتمالاً اشیاء دیگری غیر از غذا را نیز در دهان خود می گذارد)، باید مراقب اشیاء خطرناکی که در اطراف کودک شما ممکن است باعث ایجاد خفگی شوند، باشید.

نکات ایمنی مندرج در صفحه پنج این کتابچه را بررسی کنید و برای اطلاعات بیشتر از وب سایت www.york.ca/nutrition و بخش "منابع و پروشورهای اطلاعاتی" بازدید کرده و برگه داده مربوط به توصیه های جلوگیری از خفگی را مطالعه کنید.

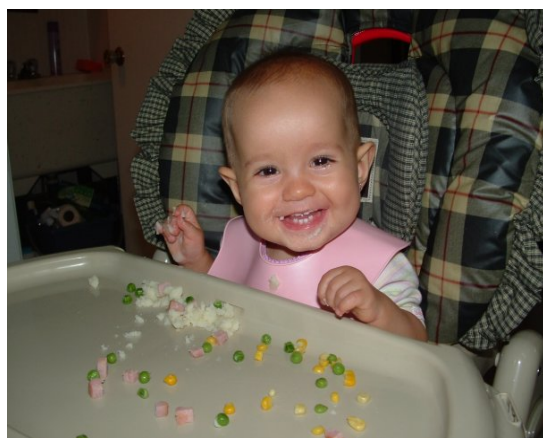
نمونه برنامه غذایی برای سارا (10 ماه و نیمه)

سارا انواع گسترده تری از غذاها را می خورد و در بیشتر وعده های غذایی و میان وعده به خود غذا می دهد. سارا اگر بخواهد بین وعده های غذایی از شیر مادر تغذیه می کند و ممکن است برای تغذیه با شیر مادر شب از خواب بیدار شود. سارا ممکن است با یک فنجان مخصوص نوشیدن آب در بعضی از وعده های غذایی بازی کند(و بعضی وقتها از آن آب بنوشد).

هنگام آماده کردن وعده های غذایی و میان وعده ها، غذاهای نرم را در اندازه های 1/2 تا 1 سانتیمتر بدهید. به این طریق، قطعات به اندازه کافی بزرگ هستند که با دستان کوچک برداشته شوند ولی آنقدر بزرگ نیستند که خطر خفگی ایجاد کنند



1/2 سانتیمتر 1 سانتیمتر



روز سوم	روز دوم	روز اول	
تکه هایی از نان مخلوط شده با پوره سیب	سریال(غلات) کودک مخلوط با میوه های توتی خرد شده	سریال(غلات) کودک با زردآلوی پخته	صبحانه
قطعات کوچک پنیر	تکه های کوچک نان برشته	پنیر لور سریال های دایره ای شکل	میان وعده صبحگاهی
سریال(غلات کودک مخلوط با ماست ساده و آلو	قطعات توفو کدو	لوبیای له شده قطعات کوچک اوکادو	ناهار
بیسکویت برنجی لوبیا سبز پخته	قطعات موز بیسکویت بی نمک	پنیر رنده شده کیک سیوسدار	میان وعده بعدازظهر
برنج قهوه ای هویج رنده شده گوشت بره چرخ شده	پنیر رنده شده، ماکارونی پخته شده نرم، نخود سبز	مرغ ریز شده سیب زمینی ماست ساده با موز له شده	شام

اگر نگران خطر ایجاد حساسیت غذایی در کودک هستید یا اگر کودک شما نشانه‌ها و علائم حساسیت (برای مثال آگزما) را دارد، با ارائه‌کننده پزشک کودک خود مشورت کنید.

4. می‌ترسم از اینکه هر غذای دیگری به جز غذاهای پوره را به کودک نه ماهه ام بدهم. فکر می‌کنم ممکن است خفه شود. آیا می‌توانم تا موقعی که بزرگتر شود فقط غذاهای پوره را به او بدهم؟

هر قدر کودک شما بزرگتر می‌شود دادن غذاهای جدید و بافت‌هایی که پر چالش‌تر هستند مهم است. اگر مدت زیادی صبر کنید تا بافت‌های مختلف مواد غذایی را به او بدهید، کودک شما ممکن است بافت‌های جدید را مشکل‌تر بپذیرد و مشکلاتی در رابطه با خوردن از جمله مشکل جویدن غذاهای جدید برایش پیش بیاید.

کودکان می‌توانند با غذاهای پوره شروع کنند، ولی از حدود هفت ماهگی برای خوردن غذاهایی با بافت غلیظ‌تر و سنگین‌تر آماده هستند. تا حدود هشت ماهگی، آنها آماده خوردن قطعات کوچک غذایی هستند که می‌توانند خودشان با دست بردارند و ممکن است حتی به غذا دادن به خودشان علاقه نشان بدهند. به دادن غذاهای پخته شده سفت‌تر ادامه دهید و وقتی کودک تان علاقه نشان داد، او را تشویق کنید که خودش غذا بخورد.

فراموش نکنید که عُنُق زدن همان خفه شدن نیست و کودک شما ممکن است غذای جدید را عُنُق بزند. عُنُق زدن یک واکنش طبیعی به متوقف کردن خفگی است. سعی کنید واکنش شدیدی نشان ندهید و ناراحت نشوید چرا که ممکن است کودک شما هم ناراحت شود. غذاهای خطرناک را همانطوری که در این کتابچه بحث شد به کودک خود ندهید، ولی به آنها اجازه بدهید در حالی که بزرگ می‌شوند و تکامل می‌یابند، به کاوش غذاهای جدید بپردازند.

1. می‌دانم که شیر مادر مهمترین بخش رژیم غذایی کودک من است و پیش از دادن مواد غذایی جامد به کودک هفت ماهه ام باید به او شیر مادر بدهم. چه موقع تغذیه با شیر مادر را پیش از دادن وعده غذا متوقف کنم؟

در سال اول زندگی شیر مادر مهمترین بخش رژیم غذایی کودک شما است. با این وجود، اغلب کودکان بین 12-9 ماهگی خوردن انواع گسترده تری از غذاها را شروع می‌کنند و مقدار یا دفعات تغذیه با شیر مادر کاهش می‌یابد. در این زمان است که می‌توانید اول وعده غذایی را بدهید و بعد شیر مادر. تا 12 ماهگی، کودکان باید روزانه 3 وعده غذایی به علاوه 2-3 چاشنی را در کنار تغذیه با شیر مادر مداوم بخورند. اگر شیر مادر نمی‌دهید، از همان برنامه‌ای که در بالا توضیح داده شد پیروی کرده و شیر خشک غنی از آهن بدهید.

2. کودک من به نظر می‌رسد غذاهای جامد را خیلی دوست ندارد. برای تشویق او به خوردن بیشتر چکار می‌توانم بکنم؟ دادن غذاهای جامد یک تجربه یادگیری برای شما و کودک هر دو است! بعضی از کودکان ممکن است از این همه رنگها، بافت‌ها، بوها و مزه‌های جدید کمی درنگ کنند. صبور باشید و بگذارید کودکان هدایت را به دست بگیرند.

مجبور کردن کودک به امتحان غذاهای جدید ممکن است فقط منجر به آن شود که کودک این نوع غذاها را دوست نداشته باشد. دادن غذاهای جدید را ادامه دهید، ولی اگر کودک امتناع کرد، مضطرب نشوید. روز بعد دوباره سعی کنید و اگر باز هم موفق نشدید، یک یا دو هفته بعد دوباره امتحان کنید. می‌توانید غذای جدید را همراه غذایی که دوست دارد بدهید، ولی غذاهای جدید را پنهان نکنید. نمی‌خواهید کاری کنید که از غذاهایی که دوست دارد رو برگرداند و کودکان نیاز دارند مزه‌های جدید را تجربه کنند.

بعضی وقتها کودکانی که در شش ماهگی غذاهای جامد را دوست داشته‌اند، در سنین 8-9 ماهگی از خوردن آنها امتناع می‌کنند. آنها اغلب دیگر غذاهای پوره را دوست ندارند و آماده خوردن لقمه‌های نرم غذایی هستند که می‌توانند خود به دهان بگذارند.

3. آیا می‌توانم به کودک 11 ماهه ام تخم مرغ له شده بدهم؟ بله. آخرین پژوهشی که در دسترس می‌باشد، پیشنهاد می‌کند که صبر کردن برای دادن سفیده تخم مرغ تا سن یک سالگی هیچ مزیت سلامتی وجود ندارد. به کودکان می‌توان کل تخم مرغ را داد (برای مثال تخم مرغ له شده) یا غذاهایی که با تخم مرغ درست شده‌اند (برای مثال، نان شیرین، انواع نان‌ها) پس از شش ماهگی.



تلفن: ساکنین انتاریو می توانند با تغذیه صحیح انتاریو (Eat Right Ontario) به شماره تلفن 1-800-5102-5102 تماس گرفته و با یک متخصص تغذیه به رایگان مشورت

کنند. آیا موقع غذا دادن در ساعت 2 صبح پرسش غذایی یا تغذیه ای به فکرتان خطور کرده؟ پرسش خود را به وب سایت www.ontario.ca/eatright ایمیل کنید و یک متخصص تغذیه به پرسش شما پاسخ خواهد داد.

از کجا می توانید اطلاعات بیشتری به دست آورید.



آنلاین: برای اطلاعات بیشتر درباره تغذیه و غذا دادن به خانواده خود از وب سایت ما به آدرس

www.york.ca/nutrition

بازدید کنید. می توانید به منابع و بروشورهای اطلاعاتی بسیاری با عناوین مختلف زیر رجوع کنید:

- تغذیه سالم همزمان با دادن شیر مادر
- ویتامین D و کودک شما
- راهنمای خوردن ماهی برای زنان، کودکان و خانواده ها
- غذا دادن به بچه هایی که دارای رژیم گیاه خواری هستند
- حساسیت های غذایی و کودک شما
- بیوست در کودکان و بچه ها
- غذاهای لقمه ای
- تبدیل بدمزه به خوشمزه: 10 نکته مفید برای کشاکش هنگام صرف غذا
- الفبای آب میوه
- خودتان غذای کودک را درست کنید
- غذا دادن به کودک نوپا (36-12 ماهه)
- آشپزی و تفریح (دستور آشپزی برای کودکان)
- میان وعده هایی که مقوی هستند
- آیا غذا می تواند بر رفتار کودک شما تاثیر بگذارد؟
- چگونه کودک سالمی داشته باشیم که در سن رفتن به مدرسه است

خدمات **Health Connection** ارائه شده از سوی خدمات بهداشتی و اجتماعی منطقه یورک (York Region Community and Health Services) مرتبط با خدمات بهداشت عمومی و اطلاعات را برای شما فراهم می کند. **Health Connection** می تواند شما را از حمایت های تغذیه با شیر مادر برخوردار کند، از جمله وقت ملاقات در درمانگاههای تغذیه با شیر مادر، برنامه های کودکان سالم و بچه های سالم و سایر برنامه هایی که برای پدر و مادرها در اجتماعات محلی برقرار است. با **Health Connection** به شماره تلفن 1-800-361-5653 تماس بگیرید. (تله تایپ 1-866-252-9933) یا برای ارتباط با یک پرستار بهداشت عمومی به HC@york.ca ایمیل بزنید.

کتابها: کتابهایی که در کتابفروشی ها و کتابخانه محلی شما در دسترس می باشند، در زیر مجموعه ای از کتابهای محبوب ما در مورد تغذیه و غذا دادن به کودکان و بچه ها ذکر شده است.

- **غذای بهتر کودک (Better Baby Food)** چاپ 2008. نویسندگان: دایانا کالینز و جوان ساب (بیمارستان کودکان بیمار) (بیمار)
- **کودک من: تغذیه با عشق و حس خوب (Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense)** چاپ 2000. نویسنده: الین ساتر
- **رازهای غذا دادن به یک خانواده سالم (Secrets of Feeding a Healthy Family)** چاپ 2008. نویسنده: الین ساتر

بسیاری از بروشورهای اطلاعاتی ما به زبانهای گوناگون در دسترس می باشند.

وب سایت های دیگری که توصیه می شوند:

- متخصصین تغذیه کانادا – www.dietitians.ca
- تغذیه صحیح انتاریو – www.ontario.ca/eatright
- الین ساتر – www.ellynsatter.com
- انجمن متخصصین کودکان کانادا – www.caringforkidscps.ca

تهیه و بخش از سوی خدمات بهداشتی و اجتماعی منطقه یورک (York Region Community and Health Services) www.york.ca/nutrition 2011. (بازنگری سال 2010). امکان تهیه نسخه های اضافی بدون مجوز وجود دارد، به شرط آنکه منبع ذکر شود. برای مشورت با یک متخصص تغذیه با تغذیه صحیح انتاریو (Eat Right Ontario) با شماره تلفن 1-800-5102-5102 تماس بگیرید. برای اطلاعات درباره برنامه های بهداشت عمومی، با برنامه **Health Connection** خدمات بهداشتی و اجتماعی منطقه یورک (York Region Community and Health Services) با شماره تلفن 1-800-361-5653 (تله تایپ 1-866-252-9933) تماس بگیرید یا به HC@york.ca ایمیل بزنید. Farsi Translation

راهنمای تغذیه کودک شما

از این جدول به عنوان راهنما برای اینکه بدانید کودک شما برای خوردن چه نوع و چه ساختار غذایی آماده است، استفاده کنید. برای مراجعه سریع، این برگه را چاپ کنید و روی یخچال خود بزنید.

	در شش ماهگی، دادن پوره یا غذای له شده را آغاز کنید....	با بزرگتر شدن کودک، این غذاها را بدهید...
گوشت و جایگزین های آن	تمام - معرفی انواع مواد گوشتی یا جایگزین های آن به کودکان ترتیب خاصی ندارد (برای مثال گوشت گاو، ماهی، مرغ، لوبیا، عدس، تخم مرغ، توفو)	قطعات توفو که به خوبی ریز شده باشند غذاهای لقمه ای کوچک خوبی را تشکیل می دهد
غلات کودک	با سرپال (غلات) کودک تکی که با آهن غنی شده باشد شروع کنید (برای مثال برنج، بلغور، جو، گندم)	سرپال (غلات) کودک غلیظ تر مخلوط شده با غلات گندم (پس از آنکه تمام غلات تکی داده شده باشند)
سبزیجات	تمام - معرفی انواع سبزیجات به کودکان ترتیب خاصی ندارد	مخلوط با گوشت یا غلات به تدریج تکه های له شده و سپس به خوبی پخته شده کوچک را بدهید
میوه جات	تمام - معرفی انواع میوه جات به کودکان ترتیب خاصی ندارد	با گوشت یا غلات مخلوط کنید به تدریج تکه های له شده و سپس کوچک نرم و رسیده میوه هایی مانند موز، هلو و گلابی را بدهید
محصولات لبنی	تمام (برای مثال پنیر لور، ماست)	ماست ساده مخلوط شده با میوه له شده یا قطعات نرم پنیر لور پنیر رنده شده یا ریز شده
شیر هموزنیزه (3.25 درصد)	پرهیز کنید	شیر هموزنیزه بین 9-12 ماهگی فقط در صورتی که کودک انواع گسترده ای از غذاها را می خورد در یک لیوان یا فنجان مخصوص نوشیدنی بدهید
آب		مقادیر کم (برای مثال 2 اونس یا 60 میلی لیتر) بدهید در یک لیوان یا فنجان مخصوص نوشیدنی بدهید
آب میوه		کودک شما به آب میوه نیاز ندارد اگر بخواهید به او آب میوه بدهید، روزانه بیش از 1/2 فنجان (4 اونس یا 125 میلی لیتر) ندهید