

HEALTHY BEGINNINGS

من برای غذاهای جامد آماده هستم (۶ تا ۱۲ ماهگی) به من اعتماد کن. به معده من اعتماد کن.

- از میان غذاهایی که ارائه می‌کنید کدام یک را بخورم
- کی بخورم

کار شما این است که

- تصمیم بگیرید چه غذایی به من بدهید
- من را هنگام غذا خوردن در جای امنی بنشانید

من به انواع غذاهای سالم نیاز دارم

- به من غذاهایی با بافت‌های مختلف بدهید
 - پوره شده
 - ناصاف
 - له شده
 - چرخ شده
 - تکه تکه شده
 - پخته یا نرم و قاچ شده

- به خاطر داشته باشید که نیاز ندارم که شکر یا نمک به غذاهای من اضافه شود
- تا زمانی که هردوی ما بخواهیم به شیردهی به من ادامه دهید. می‌توانید قبل یا بعد از دادن غذاهای جامد به من شیر بدهید.
- اگر من شیر می‌خورم به من مکمل غذایی روزانه ویتامین D به میزان ۴۰۰ واحد آی یو بدهید.

من برای رشد و تکامل خود هر روز به غذاهای غنی از آهن نیاز دارم، مانند

- حبوبات (انواع لوبیا، انواع عدس)، توفو، تخم مرغ
- گوشت، گوشت تیره مرغ، بوقلمون، خوک، ماهی
- غلات صبحانه غنی شده با آهن

در حدود شش ماهگی من برای آغاز به خوردن غذاهای جامد آماده هستم، وقتی که می‌توانم

- سرم را بالا نگاه دارم
- بنشینم و به جلو خم شوم
- وقتی که سیرم به شما بفهمانم (نشان دهم)
- غذا را بردارم و سعی کنم آن را در دهانم بگذارم

من به شما نشان می‌دهم که علاقمند به خوردن هستم اگر

- خم شوم و به سمت غذا بروم
- وقتی غذا به من داده می‌شود دهانم را باز کنم

من به شما نشان می‌دهم که سیرم وقتی که

- سر یا صورتم را کنار ببرم
- دهانم را بسته نگاه دارم
- در برابر غذا به عقب بروم

وقتی در حال غذا خوردن هستم

- دوست دارم که در وعده‌های غذایی با شما بنشینم، حرف بزنم و غذا بخورم
- وسایل الکترونیکی مانند موبایل، تبلت و تلویزیون را کنار بگذارید که من بتوانم بر خوردن تمرکز کنم
- ممکن است دوست داشته باشم که با قاشق غذا بخورم یا خودم غذا بخورم. بگذارید به شما نشان دهم که چه چیز را ترجیح می‌دهم چون ممکن است هردو را بخواهم انجام دهم.
- بگذارید خودم قاشقم را بگیرم. من را تشویق کنید که خودم غذا بخورم.

به من اعتماد کنید که تصمیم بگیرم

- چقدر بخورم

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

York Region

- مغزهای نرم و کره دانه ها مانند بادام زمینی، بادام و کنجد که به صورت لایه نازک روی نان تست مالیده شده یا با غذاهای دیگر مخلوط شده است.
- ویتامین ث در سبزیجات و میوه به بدن من در جذب آهن کمک می کند

هر روز من می توانم بیشتر غذاهای جدید را امتحان کنم

- مهم نیست که به چه ترتیبی آنها را امتحان کنم
- تعداد اندکی از غذاها حساسیت زاتر از بقیه هستند. وقتی برای اولین بار این غذاها را به من می دهید در روز فقط یک واحد به من بدهید و پیش از دادن غذای حساسیت زای بعدی دو روز صبر کنید. این غذاها عبارتند از
 - تخم مرغ
 - شیر – برای دادن شیر ۳,۲۵٪ چربی یا شیر کامل به عنوان منبع اصلی شیر من تا ۹ تا ۱۲ ماهگی صبر کنید.
 - فرآورده های شیری مانند پنیر یا ماست
 - بادام زمینی، مغزهای درختی، دانه کنجد و کره آنها مانند کره بادام زمینی، کره بادام یا حلوی ارده
 - ماهی و غذاهای دریایی
 - سویا مانند توفو
 - گندم

اگر برای اولین بار یک غذای حساسیت زا به من می دهید

- آن را در ساعات اولیه روز بدهید برای احتیاط در صورت بروز واکنش حساسیتی چند ساعت بعد
- واکنش های حساسیتی مانند جوش، استراخ یا اسهال ممکن است تا ۲۴ ساعت بعد از خوردن غذا رخ بدهد. در صورت چنین اتفاقی با پزشک صحبت کنید.
- واکنش حساسیتی شدید مانند دشواری در نفس کشیدن، و تورم زبان یا گلو اغلب در ۳۰ دقیقه اول اتفاق می افتد. بلافاصله با ۹۱۱ تماس بگیرید.

می توانم نوشیدن از لیوان درباز را شروع کنم

- یادگرفتن آن برای من نیاز به زمان و تمرین دارد
- آب شیر برای نوشیدن من امن است
- من به آب میوه نیاز ندارم

لثه و دندان های من نیاز به مراقبت دارند

- هر روز لثه و دندان ها، داخل گونه ها و سقف دهانم را با یک دستمال پاکیزه، نرم و مرطوب تمیز کنید.

- به محض آنکه دندان درآوردم آنها را به آرامی و حداقل دو بار در روز با استفاده از آب و یک مسواک کوچک و نرم تمیز کنید.
- در اولین تولدم مرا برای اولین معاینه دندانپزشکی ببرید. معاینه منظم اهمیت دارد.

بعضی از غذاها برای من امن نیستند و ممکن است باعث خفگی شوند

- غذاهای سخت یا کوچک و گرد مانند دانه های انگور، هویج خام، سیب، آجیل، میوه های دارای هسته و هات داگ
- غذاهایی که به قاشق می چسبند مانند کره مغزهای گیاهی

این غذاها را به شیوه های زیر برای من امن کنید

- رنده کردن یا پختن سبزیجات خام
- بریدن دانه های انگور به چهار بخش
- درآوردن هسته میوه ها
- درآوردن لبه تیز غذاها

برای من طبیعی است که غذا را پس بدهم (gagging)

- برای من طبیعی است چرا که با ترکیبات جدید غذایی آشنا می شوم
- با پیشگیری از خفگی این کار به من کمک می کند

عسل ممکن است مرا مریض کند

- برای دادن عسل به من تا یک سالگی صبر کنید، حتی عسلی که در آشپزی یا شیرینی پزی استفاده شده است.

برای کسب اطلاعات و منابع بیشتر از جمله ویدئوی کوتاهی درباره چگونگی تهیه غذای نوزاد خود از وبسایت york.ca/feedingkids دیدن کنید.

از طریق تماس با

Telehealth Ontario به شماره 1-866-797-0000 یا با مراجعه به وبسایت unlockfood.ca با متخصصین رسمی تغذیه رایگان صحبت کنید.

برای مطالعه بیشتر درباره نشانه های گرسنگی یا سیر شدن در کودکان خردسال Trust me, Trust my Tummy را ببینید.

با اجازه بهداشت عمومی منطقه پیل در ۲۰۱۷ اقتباس و بازنشر شده است