



اولین غذاهای کودک Baby's First Foods

اولین غذاهای کودک می‌بایست سرشار از آهن باشند.

- غذاهای جامد را می‌توان پیش یا پس از شیر مادر داد. شما و فرزندتان تصمیم می‌گیرید کدام حالت بهتر است. این امر ممکن است به مرور زمان تغییر کند
- کودک ممکن است با افزایش خوردن غذای جامد، خوردن شیر مادر را کاهش دهد
- غذاها را می‌توان با آب مخلوط و تر کرد
- برشتوک (cereal) یا دیگر غذاهای جامد را در شیشه‌ی شیر کودک نریزید
- کنار فرزندتان بنشینید و با او غذا بخورید. زمانی را برای خوردن انتخاب کنید که کودک خوشحال، علاقه‌مند و هوشیار است. کودکان دوست دارند که هم‌نشین داشته باشند و از طریق مشاهده‌ی شما و دیگران غذا خوردن را یاد می‌گیرند
- بگذارید فرزندتان با دستمالی کردن در مورد غذا شناخت پیدا کند. یادگیری غذا خوردن می‌تواند باعث کثیف شدن شود

چه غذاهایی به فرزندم بدهم؟

فرزندتان می‌تواند بسیاری از غذاهایی که بقیه‌ی خانواده مصرف می‌کنند را بخورد. غذاهای خانوادگی بدون نمک و شکر افزوده یا با مقادیر اندک آن به کودک بدهید.

فرزندتان می‌تواند پیش از دندان درآوردن غذاهای نرم و انگشتی بخورد.

- غذاهای نرم عبارتند از غذاهای خرد شده، له شده، چرخ کرده، کوبیده شده، پوره شده، و خوب پخته شده
- غذاهای انگشتی عبارتند از تکه‌های کوچک سبزی پخته، ماهی بدون تیغ آبدار، تخم مرغ، پاستا، میوه‌های نرم بدون پوست، پنیر رنده شده، باریکه های نان تُست یا نان نازک (روتی)، و برشتوک (سیریل) جو حلقه‌ای

در ۶ تا ۸ ماهگی:

- تغذیه با شیر مادر را ادامه دهید
- حداقل ۲ بار در روز غذاهای سرشار از آهن بدهید. غذاهای سرشار از آهن عبارتند از:
 - گوشت قرمز، مرغ یا ماهی خوب پخته، ریز ریز یا تکه شده، از قبیل گوشت گاو، خوک، مرغ، بوقلمون، ماهی کاد و ماهی هالیبوت (حلوا).
 - تخم مرغ، عدس و لوبیای پخته‌ی کوبیده، یا تفوی پخته شده؛ و
 - برشتوک نوزاد غنی شده با آهن
- سایر غذاهای سالم مانند سبزی‌ها و میوه‌ها، غلات کامل و فراورده‌های شیر را به کودک بدهید
- می‌توانید دادن بادام زمینی، دانه‌های درختی، فراورده‌های شیری و کنجد و نیز تخم مرغ، ماهی و سویای پخته را شروع کنید. اگر این غذاها در حدود ۶ ماهگی به کودک داده شوند، خطر ابتلا به حساسیت غذایی نسبت به آنها بسیار کاهش می‌یابد
 - کره‌ی بادام زمینی و دانه‌های درختی را با برشتوک نوزاد مخلوط کنید یا به صورت لایه‌ی نازکی روی برشهای نان تُست بمالید
 - فراورده‌های شیری مانند ماست و پنیر رنده شده به کودک بدهید

شیر مادر تنها غذایی است که فرزند شما در ۶ ماه نخست نیاز دارد. شیر مادر را تا زمانی که فرزندتان ۲ ساله یا بزرگتر شود ادامه دهید. اگر نمی‌توانید به کودک شیر مادر بدهید، درباره تغذیه‌ی کودک با شیر خشک خریداری شده از فروشگاه با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

آیا فرزندم به ویتامین د نیاز دارد؟

اگر فرزندتان با شیر مادر، یا شیر مادر همراه با مقداری شیر خشک تغذیه می‌شود، او نیاز به ۴۰۰ IU (واحد بین‌المللی) مکمل ویتامین د مایع در روز دارد. شیر مادر مقداری ویتامین د دارد اما برای تأمین نیازهای کودک کافی نیست.

کودک‌انی که فقط با شیر خشک تهیه شده از مغازه تغذیه می‌شوند، نیازی به ویتامین د اضافه ندارند.

چه زمانی تغذیه‌ی فرزندم با غذای جامد را شروع کنم؟

فرزندتان از حدود ۶-ماهگی می‌تواند خوردن غذای جامد را شروع کند. در این سن، فرزندتان به مواد مغذی بیشتری مانند آهن نیاز دارد. فرزندتان در این سن همچنین آماده‌ی یادگیری برای خوردن غذاهایی با بافت‌های گوناگون است.

فرزندتان آماده‌ی خوردن غذای جامد است اگر:

- بتواند بنشیند و سرش را بالا نگاه دارد
- بتواند نگاه کند و دهانش را برای قاشق باز کند
- غذا را با زبان از دهان خود بیرون نریزد

فرزندم چه مقدار غذا نیاز دارد؟

شما به عنوان یکی از والدین یا پرستار کودک، تصمیم می‌گیرید که چه غذایی به او داده شود. فرزندتان نیز تصمیم می‌گیرد که چه زمانی گرسنه است و چه مقدار غذا باید بخورد.

به فرزندتان اطمینان کنید تا او به شما بفهماند چه زمانی گرسنه و چه زمانی سیر است.

فرزندتان وقتی گرسنه است که:

- دهانش را برای غذا باز کند
- اگر غذا را از او دور کنید، ناراحت شود

فرزندتان وقتی سیر است که:

- دهانش را ببندد
- سرش را برگرداند یا غذا را پس بزند

چگونه خوراندن غذای جامد به فرزندم را شروع کنم؟

با مقادیر کمی غذا شروع کنید، و بسته به اشتها، به تدریج بر مقدار آن بیافزایید.

○ هنگامی که فرزندتان نشان دهد که این خوراکی‌ها را می‌تواند هضم کند، به طور مرتب از این غذاها به او بدهید. این کار می‌تواند از ابتلای او به حساسیت غذایی پیشگیری کند

● آب را در یک لیوان دهانه گشاد جرعه جرعه به کودک بدهید، اما نگذارید که با آب سیر شود

● بسته به اشتیاق کودک، سعی کنید که فرزندتان ۲ تا ۳ وعده‌ی غذای جامد و ۱ تا ۲ نوبت میان وعده غذایی داشته باشد

در ۹ تا ۱۲ ماهگی:

● تغذیه با شیر مادر را ادامه دهید

● بسته به اشتیاق کودک، سعی کنید که فرزندتان روزانه ۲ تا ۳ وعده‌ی غذای جامد و ۱ تا ۲ نوبت میان وعده غذایی داشته باشد. تا ۱۲-ماهگی، تلاش کنید که هر دو و نیم تا ۳ ساعت به طور منظم وعده‌های غذایی و میان غذا داشته باشد

● تغذیه با غذاهای سرشار از آهن را ۲ یا چند بار در روز ادامه دهید

● مطمئن شوید که غذاها نرم و در قطعات ریز خرد شده باشند

● در لیوان دهانه گشاد آب بدهید

● کودک به آب میوه نیازی ندارد. اگر آبمیوه می‌دهید، نوشیدنی ۱۰۰٪ آبمیوه را به مقداری کمتر از ۱۲۵ م.ل (نیم لیوان) در روز و در لیوان دهانه گشاد به کودک بدهید

● آبمیوه یا دیگر نوشیدنی‌های پر شکر را در شیشه به کودک ندهید

● نگذارید فرزندتان بین وعده‌ها یا میان وعده‌های غذایی شیر یا آبمیوه را جرعه جرعه بنوشد. این کار می‌تواند به پوسیدگی دندانها بیانجامد

چه وقت می‌توانم به فرزندم شیر گاو بدهم؟

تغذیه با مقادیر کم شیر گاو کامل پاستوریزه (۳/۲۵ درصد چربی) در لیوان دهانه گشاد را می‌توانید هنگامی شروع کنید که کودک:

● ۹ تا ۱۲ ماهه باشد

● انواع غذاهای سرشار از آهن را مصرف می‌کند

شیر بز کامل پاستوریزه را در صورتی می‌توان به کودک داد که ویتامین D و اسید فولیک به آن افزوده شده باشد.

شیر کم چربی (۲٪، ۱٪ درصد و سر شیر) و نوشیدنی‌های سویای غنی شده به دلیل چربی پایینشان تا قبل از ۲ سالگی توصیه نمی‌شوند. تا قبل از ۲ سالگی نوشیدنی‌های نارنگیل، برنج یا دانه‌ها و مغزهای آجیلی به کودک ندهید. این نوشیدنی‌ها مواد مغذی کافی برای تأمین نیازهای رشد فرزندتان ندارند.

چگونه دندان‌های فرزندم را مسواک بزنم؟

کودکان از حدود ۶ ماهگی دندان درمی‌آورند. دندان‌های جدید زیاد محکم نیستند و باید از آنها مراقبت نمود. دندان‌های کودک را ۲ بار در روز با مسواک نرم

مخصوص کودکان یا با لیف صورت که به آن یک لایه نازک (به اندازه‌ی یک دانه برنج) خمیردندان فلوراید زده شده، با ملایمت تمیز کنید.

چگونه فرزندم را هنگام غذا خوردن سالم نگاه دارم؟

● همیشه هنگام خوردن یا نوشیدن کودک در کنار او بمانید

● نوزادان و کودکان خردسال بیشتر در معرض خطر خفگی ناشی از غذا قرار دارند. برای جلوگیری از خفگی ناشی از غذا:

○ سبزی‌ها و میوه‌هایی مانند هویج و سیب را ابتدا به صورت پخته، و سپس به صورت خام و رنده شده به کودک بدهید

○ هسته‌ی میوه را از آن خارج کنید

○ غذاهای گرد و کشسانی مانند مثل انگلور و گوجه‌های گیلای را در اندازه‌های ریز قاچ کنید

○ حتماً استخوان ماهی را از آن خارج کنید

○ غذاهایی مثل پاپ کورن، بادام زمینی درسته و دانه‌های درختی، تخمه آفتابگردان و کدوی درسته، خشکبارهایی مانند کشمش، شیرینی‌های سفت و ژله‌ای، مارشمالو، پاستیل یا کره‌ی دانه‌ها و تخم‌های گیاهی به صورت قلمبه، به ویژه از طریق قاشق به کودک ندهید

● فقط فراورده‌های شیر پاستوریزه، آبمیوه و پنیر نرم (مثل پنیر بری، کاممبر، و فتا) به کودک بدهید. این اطلاعات را می‌توانید روی برچسب پیدا کنید

● هرگز به کودکان زیر ۱ سال عسل ندهید. عسل می‌تواند کودک را به بیماری غذا بردی به نام بوتولسم مبتلا کند

● به کودک ماهی‌هایی بدهید که جیوه کمتری دارند. این پرونده را ببینید: [HealthLinkBC BC File #68m ایمنی غذایی: جیوه در ماهی](#)

برای آگاهی بیشتر

اگر درباره تغذیه‌ی کودک، ویتامین D یا آلرژی پررسی دارید، با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با شماره 1-8-تماس بگیرید و با کارشناس رسمی تغذیه یا پرستار رسمی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر درباره تغذیه‌ی کودک، پرونده‌های زیر را ببینید:

● [HealthLinkBC File #19 شما](#) مراقبت‌های دندانپزشکی برای کودک نوزاد و نوپای شما

● [HealthLinkBC File #69a](#) تغذیه فرزندتان با شیر مصنوعی پیش از اقدام

● [HealthLinkBC File #70](#) تغذیه با شیر مادر

● [HealthLinkBC File #110b](#) جلوگیری از خفگی در کودکان و خردسالان: برای مراقبتگران

برای آگاهی در مورد کاهش خطر حساسیت غذایی در فرزندتان، از این پرونده دیدن کنید: www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-7-تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.