

برنامه غذایی کودکان از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی

فهرست مطالب

بخش اول: تغذیه تکمیلی در شیرخواران ۱۲-۶ ماهه

- 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) ۷
- 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

بخش دوم: برنامه غذایی کودکان یکساله تا دوازده ساله

- ۱- نکات مهم در تغذیه کودک در سال دوم زندگی (۲۴-۱۲ ماهگی) ۲۱
- ۲- برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی (۲۴-۱۲ ماهگی) ۲۳
- ۳- برنامه غذایی کودک ۲-۳ ساله (۳۶-۲۴ ماهگی) ۲۸
- ۴- برنامه غذایی کودک ۳-۵ ساله (۶۰-۳۶ ماهگی) ۲۹
- ۵- برنامه غذایی کودک ۵-۹ ساله ۳۰
- ۶- برنامه غذایی کودک ۹-۱۲ ساله ۳۱
- ۷- میان وعده های غذایی برای کودکان ۳۲
- ۸- تاثیر اضافه وزن و چاقی در کودکان ۳۲
- ۹- چگونه به فرزند چاق خود کمک کنیم؟ ۳۳
- ۱۰-منابع ۳۵

تهیه کننده: دکتر حسین آشوری متخصص کودکان و نوزادان

بخش اول تغذیه تکمیلی در شیرخواران ۱۲-۶ ماهه



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 يك غذا عادت کند بعد غذای جدیدی به او بدهند. این کار باعث می شود که اگر ناسازگاری به يك 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 يك قاشق مرباخوری يك 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 مرباخوری (يك قاشق ظهر و يك قاشق عصر)، روز سوم به سه قاشق مرباخوری (ظهر و عصر و شب هر بار يك قاشق)، روز چهارم به ۴ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار يك قاشق) روز پنجم به ۸ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۲ قاشق) و روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۳ قاشق) می رسد.

هفته دوم ماه هفتم

در این هفته می توان علاوه بر فرنی، شیر برنج و حریره بادام نیز به کودک داد. این غذاها هم باید از مقدار کم و يك بار در روز شروع شوند و به تدریج افزایش یابند.

شروع حریره بادام: روز اول يك قاشق مرباخوری حریره بادام علاوه بر فرنی می دهیم، روز دوم ۳ قاشق مرباخوری حریره بادام بجای يك نوبت فرنی داده و سپس روزی ۲ نوبت حریره بادام و ۲ نوبت فرنی می دهیم.

هفته سوم و چهارم ماه هفتم

تغذیه با فرنی، شیربرنج و حریره بادام را بسته به علاقه کودک می‌توان حتی تا یک سالگی و یا بیشتر از آن به عنوان یک وعده غذایی کمکی ادامه داد. در هفته سوم شروع تغذیه کمکی، مصرف انواع سبزیجات مثل سیب‌زمینی، هویج، جعفری، گشنیز، کدوسبز، لوبیا سبز و... برای تغذیه کودک شروع می‌شود. در این هفته علاوه بر فرنی، می‌توان با مخلوط سبزیجات و برنج سوپ تهیه کرد و آن را به خوبی پخت و نرم کرد. بهتر است سبزیجات نامبرده شده را تک‌تک و به مرور به سوپ اضافه کرد. مثلاً هر سه روز یک بار نوع سبزی را به سوپ اضافه کرد. علاوه بر این، به سوپ کودک نباید نمک، شکر و یا چاشنی اضافه کرد. بهتر است کدو، کرفس و لوبیا سبز، ابتدا پخته شده و بعد به سوپ کودک اضافه شوند. سبزی‌ها باید در آخرین لحظه‌های پخت سوپ اضافه شوند و در ظرف هم بسته شود تا ویتامین‌های آنها از بین نرود. بین تمام سبزی‌ها، فقط اسفناج است که مصرف آن تا یک‌سالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود. از هفته چهارم می‌توان مقدار کمی گوشت قرمز یا گوشت مرغ به سوپ کودک اضافه کرد. گوشت را باید به قطعات بسیار کوچک تقسیم کرد و یا از چرخ کرده آن استفاده کرد که کاملاً پخته باشد. غذاها در شروع باید نسبتاً رقیق باشند و غلظت آنها کمی بیشتر از شیر باشد و بعد به تدریج به غلظت آنها افزوده شود. سفت کردن تدریجی غذاها به یاد گرفتن عمل جویدن کمک می‌کند. اگر در شروع تغذیه تکمیلی، کودک به یک غذا بی‌میلی نشان داد، نباید پافشاری کرد و باید آن غذا را برای یک تا دو هفته حذف کرد و سپس دوباره به او داد و وقتی غذای جدیدی شروع می‌شود، غذای قبلی هم ادامه پیدا می‌کند مگر اینکه کودک آنرا نخورد یا به آن عدم تحمل نشان دهد.

توجه:

- ۱- با شروع غذای کمکی، دادن آب جوشیده خنک شده به دفعات مورد علاقه شیرخوار، لازم است.
- ۲- علاوه بر قطره مولتی ویتامین (۲۵ قطره در روز) استفاده از قطره آهن (۱۵ قطره در روز) یا شربت آهن به مقدار ۱/۵ cc (معادل ۱۲/۵ میلی گرم) ضروری است.
- ۳- توصیه می‌شود دادن قطره آهن و قطره مولتی ویتامین به کودک، تا ۲ سالگی ادامه داشته باشد.

برنامه غذایی شیرخوار در ماه هشتم (دومین ماه شروع غذای کمکی)

دو هفته اول ماه هشتم

در این دو هفته ضمن ادامه برنامه قبل، زرده تخم مرغ به رژیم غذایی شیرخوار اضافه و دفعات تغذیه او ۵ بار در روز می شود.

تخم مرغ را در آب به مدت ۲۰ دقیقه می جوشانند تا کاملا سفت شود، روز اول به اندازه یک نخود از زرده تخم مرغ را در کمی آب جوشیده یا شیر مادر نرم و حل کرده سپس به شیرخوار می دهند.

هرروز صبح همراه با فرنی زرده تخم مرغ را به تدریج اضافه می کنند تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل برسد. از آن به بعد یا هر روز نصف زرده تخم مرغ را همراه با ۳ قاشق مرباخوری فرنی (یا حریره) به کودک می دهند یا یک روز در میان یک زرده کامل تخم مرغ به او داده و روز بعد ۵ تا ۶ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادم داده می شود.

برنامه غذایی شیرخوار در اواسط ماه هشتم

شب	عصر	ظهر	۱۰ صبح	صبح	
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	یک زرده کامل تخم مرغ	یک روز
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۵ تا ۶ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	روز بعد
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره+ نصف زرده تخم مرغ	یاهر روز

در این زمان کم کم می توان از سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی، کدو حلواپی 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 یک چهارم سیب زمینی برای هر وعده سوپ و یک سیب زمینی متوسط برای سوپ تمام روز کافی است.
- یک تکه کوچک از کدو حلواپی (به اندازه یک قوطی کبریت) برای سوپ تمام روزکفایت می کند.

- استفاده از گوجه فرنگی در سوپ به فاصله ۲ روز از اضافه کردن یک نوع سبزی اشکالی ندارد.
- بعد از سوپ ظهر و شب می توان یک قاشق مربا خوری 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. ولی اگر شیرخوار مخلوط ماست با سوپ را دوست داشت این کار بلامانع است.
- بعد از پوست کندن 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 حلواپی، 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 یک بار می توان جو، بلغور گندم و رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد.

بعد از اضافه کردن جو، گندم و ... بهتر است به اندازه یک 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 یک 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
۲ قاشق مربا خوری	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری	۲ 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 مي 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 قبلا آنها را خیس کرده پوستشان را جدا نموده و بعد از پختن به سوپ اضافه نمود.
- هر سه روز يك 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 يك قاشق مرباخوری برای شیرخوارانی که خوب وزن نمی گیرند مجددا 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 يك قاشق مرباخوری در روز همراه با يك 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	۲ قاشق مرباخوری	۲ تا ۶ قاشق مربا	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق مربا
خوری فرنی یا حریره	فرنی یا حریره یا پوره + ۶ قاشق	۴ قاشق مرباخوری پوره یا فرنی	مربا خوری	خوری سوپ + ۲ تا
زرده تخم مرغ	مرباخوری آب میوه فصل	ماست	یا حریره	ماست

توجه: تا يك سالگي استفاده از كيوي، انواع توت (توت سفيد، توت فرنگي، تمشك)، خربزه، آلبالو، و گيلاس به علت ايجاد حساسيت در شيرخوار، توصيه نمي 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 جاي آب میوه ساعت ۱۰ صبح مي توان از خود میوه هاي مجاز استفاده کرد. مثلا از ۱ قاشق مربا خوري هلو، سیب، موز و... شروع نمود و به ۲ قاشق مربا خوري رساند. میوه مورد نظر باید كاملا رسیده و شسته شده باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته آن، میوه را با پشت قاشق كاملا نرم کرده، سپس به شیرخوار مي دهند.
- مقدار میوه را به تدریج زیاد کرده و به جاي فرني ساعت ۱۰ صبح ۵ تا ۶ قاشق مرباخوري میوه به كودك داده مي شود.
- در اواخر هفته دوم این ماه خرماي رسیده که پوست و هسته آن را جدا کرده باشند بعد از غذاي ظهر به عنوان دسر براي كودك لذت بخش است.
- كم كم مقدار سوپ برحسب اشتهاي كودك، ظهر و شب هر بار حداكثر به ۶ تا ۱۰ قاشق مرباخوري مي رسد.
- اگر سوپ در حجم زياد و بيشت از ۱۰ قاشق مربا خوري در هر وعده باشد اشتهاي كودك را براي وعده بعد شير مادر که هنوز غذاي اصلي اوست كم مي کند.
- در این زمان شیرخوار را با غذاهايي که خود مي تواند با دست بردارد و به دهان ببرد باید آشنا کرد مثل نان، بیسکویت ساده، ماکاروني پخته شده، تکه هايي از سیب زميني یا هويج پخته شده، کوفته قلقلی و ...

برنامه غذایی شیرخوار در دو هفته اول ماه دهم

صبح	۱۰ صبح	ظهر	عصر	شب
۲ قاشق مرباخوري فرني یا حريره+ نصف زرده تخم مرغ	۵ تا ۶ قاشق مرباخوري از میوه رسیده و نرم شده	۶ تا ۱۰ قاشق مرباخوري سوپ+ پوره یا فرني یا حريره+ تکه هاي بیسکویت یا تکه هاي نان	۳ قاشق مرباخوري سوپ+ پوره یا فرني یا حريره+ تکه هاي بیسکویت یا تکه هاي نان	۶ تا ۱۰ قاشق مربا خوري سوپ+ ۲ تا ۴ قاشق مربا خوري 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 سيبزميني 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)

سیبزمینی 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، سيبزميني، 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 پزيم تا کمي نرم شود، سپس شير را اضافه مي کنيم 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) غنی‌تر 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 قبلا خیس گذاشته اید با گوشت و پیاز کاملا 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