



اولین غذاهای کودک Baby's First Foods

- دهانش را ببندد
- سرش را برگرداند یا غذا را پس بزند
- از خوردن خودداری کند

در 12 ماهگی، سعی کنید هر روز بسته به اشتهای کودک در 3 وعده غذایی و 1 تا 2 بار میان غذا به او غذای جامد بدهید.

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.
- کنار فرزندتان بنشینید و با او غذا بخورید. زمانی را برای خوردن انتخاب کنید که کودک آرام، علاقه‌مند و هوشیار است. کودکان دوست دارند که هم‌نشین داشته باشند و از طریق مشاهده 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.
- غذاهای جامد را می‌توان پیش یا پس از شیر انسانی 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 انسانی را کاهش دهد

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. تغذیه با شیر انسانی را ادامه دهید.
- حداقل 2 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، بدون استخوان از قبیل گوشت گاو، خوک، مرغ، بوقلمون، ماهی کاد و ماهی سالمون
 - تخم مرغ، عدس و لوبیای پخته‌ی کوبیده، یا تقوی پخته شده
 - برشتوک نوزاد غنی شده با آهن
 - بادام زمینی، دانه‌های درختی، کره‌ی تخم‌های گیاهی مخلوط با مقدار مساوی آب گرم و تفت داده شده همراه با برشتوک نوزاد غنی شده با آهن
- همراه با غذاهای سرشار از آهن، سایر غذاهای سالم مانند سبزیها و میوه‌ها، غلات کامل و فراورده‌های شیری نیز به کودک بدهید
- در هر وعده غذایی یا میان غذا، آب را در یک لیوان دهانه گشاد جرعه جرعه به کودک بدهید
 - از نوشیدنی‌های پرشکر از جمله آبمیوه 100٪ خودداری کنید

تا زمانی که فرزندتان 2 ساله یا بزرگتر شود به او شیر انسانی بدهید. شیر انسانی تنها غذایی است که فرزند شما در 6 ماه نخست نیاز دارد. اگر نمی‌توانید به کودک شیر انسانی بدهید، درباره تغذیه‌ی کودک با شیر مصنوعی خریداری شده از فروشگاه با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

اگر کودک شما با برخی از شیر خشک‌ها از شیر مادر تغذیه می‌کند یا از شیر مادر تغذیه می‌کند، روزانه به 400 IU (IU) مکمل ویتامین D نیاز دارد. شیر انسان مقداری ویتامین D دارد اما برای تأمین نیازهای کودک کافی نیست. نوزادانی که فقط شیر خشک‌های فروشگاهی می‌نوشند نیازی به مکمل ویتامین D ندارند. ویتامین D قبلاً به شیر خشک نوزاد اضافه شده است.

چه زمانی تغذیه‌ی فرزندم با غذای جامد را شروع کنم؟

فرزندتان از حدود 6-ماهگی می‌تواند خوردن غذای جامد را شروع کند. در این سن، فرزندتان به مواد مغذی بیشتری به ویژه 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:

- سرش را بالا نگاه دارد
- بنشیند و به جلو خم شود
- بتواند به قاشق نگاه کند و دهانش را برای قاشق باز کند
- غذا را بردارد و سعی کند آن را به سمت دهانش ببرد، و
- به شما بفهماند که سیر شده است. برای مثال سرش را برگرداند

فرزندم چه مقدار غذا نیاز دارد؟

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

به فرزندتان اطمینان کنید تا او به شما بفهماند چه زمانی گرسنه و چه زمانی سیر است. هنگامی که فرزندتان گرسنه است به او غذا بدهید و هر گاه نشان می‌دهد سیر شده است غذا دادن را متوقف کنید.

فرزندتان وقتی گرسنه است که:

- دهانش را برای غذا باز کند
- با اشتیاق به جلو خم شود
- اگر غذا را از او دور کنید، ناراحت شود

فرزندتان وقتی سیر است که:

کدام بافتهای غذایی را به فرزندم بدهم؟

شیر بز کامل پاستوریزه را در صورتی می‌توان به کودک داد که ویتامین د و اسید فولیک به آن افزوده شده باشد. برچسب روی محصول را ببینید.

سر شیر، شیر کم چربی (2%، 1%) و نوشیدنی‌های سویای غنی شده به دلیل چربی پایینشان تا قبل از 2 سالگی توصیه نمی‌شوند. چربی غذایی برای رشد و پرورش کودکان و نوپایان مهم است.

تا قبل از 2 سالگی نوشیدنی‌های نارگیل، برنج یا دانه‌ها و مغزهای آجیلی به کودک ندهید. این نوشیدنی‌ها چربی، پروتئین و سایر مواد مغذی کافی برای تأمین نیازهای رشد فرزندتان ندارند.

چگونه فرزندم را هنگام غذا خوردن سالم نگاه دارم؟

- نوزادان و کودکان خردسال بیشتر در معرض خطر خفگی ناشی از غذا قرار دارند. همیشه هنگام خوردن یا نوشیدن کودک در کنار او بمانید و بیاموزید که در صورت گیر کردن غذا در گلویشان چگونه به آنها کمک کنید
- غذاها را به گونه‌ای برای کودک تهیه کنید که خطر خفگی کاهش یابد. برای مثال، غذاهای گرد مانند انگور، گوجه‌ی گیلای، و توت‌های بزرگ مانند بلوبری را در قطعات کوچکتر خرد کنید. این مطلب را ببینید: [HealthLinkBC File #110b](#) **جلوگیری از خفگی در کودکان و خردسالان**
- فقط فرآورده‌های شیر پاستوریزه به کودک بدهید. این اطلاعات را می‌توانید روی برچسب پیدا کنید
- هرگز به کودکان زیر 1 سال عسل یا غذاهای تهیه شده با عسل ندهید حتی اگر پاستوریزه شده باشد. عسل می‌تواند کودک را به بیماری غذابردی به نام *بئولیس* مبتلا کند
- به کودک ماهی‌هایی بدهید که جیوه‌ی کمتری دارند. این پرونده را ببینید: [HealthLinkBC BC File #68m](#) **ایمنی غذایی: جیوه در ماهی**

برای آگاهی بیشتر

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

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

- [نخستین گامهای کودک نوپا: راهنمای بهترین فرصت برای پرورش کودک 6 تا 36 ماهه‌ی شما](#)
- [HealthLinkBC File #69a](#) تغذیه فرزندتان با شیر مصنوعی بیش از اقدام
- [HealthLinkBC File #70](#) تغذیه با شیر مادر
- [HealthLinkBC File #110b](#) جلوگیری از خفگی در کودکان و خردسالان: برای مراقبتگران

برخی کودکان در معرض خطر بالاتر ابتلا به آلرژی غذایی هستند. برای آگاهی در مورد کاهش خطر حساسیت غذایی، از این پرونده دیدن کنید:

www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/reducing-baby-food-allergy-risk

از 6 ماهگی انواع بافتها را به کودک بدهید، از جمله بافتهای قلمبه، خوب ریز شده، چرخ کرده و پوره. کودک می‌تواند قبل از دندان در آوردن غذاهای نرم و انگشتی را بخورد. غذاهای انگشتی بی خطر عبارتند از:

- گوشت خوب ریز شده، چرخ کرده یا له شده، ماهی بدون استخوان، مرغ، تخم مرغ و لوبیا
- تکه‌های کوچک سبزی و میوه‌های پخته، میوه‌های رسیده‌ی نرم بدون پوست
- پنیر سفت رنده شده
- باریکه‌های نان تُست، و برشتوک (سیریل) جو حلقه‌ای
- با بزرگتر شدن کودک، به او بافتهای جدید غذایی بدهید. بین 8 تا 12 ماهگی، فرزندتان خواهد توانست غذاهای خرد شده و انواع بیشتری از غذاهای انگشتی را بخورد، از جمله:
- تکه‌های کوچک گوشت نرم، ماهی، مرغ و لوبیا
- بادام زمینی نرم، دانه‌های درختی، کره‌ی تخم‌های گیاهی که به صورت لایه نازکی روی نان تست مالیده شده باشد
- تکه‌های کوچک نان بانوک، روتی و تریلا
- پاستا، برنج
- سبزی‌های خام رنده شده

چه وقت می‌توانم به فرزندم غذاهای معمول آلرژی‌زا بدهم؟

در 6 ماهگی می‌توانید بدون خطر بادام زمینی آماده، دانه‌های درختی، تخم کنجد، تخم مرغ، ماهی، گندم، سویا و فرآورده‌های شیری به فرزندتان بدهید. اگر در آن زمان این غذاها به کودک داده شوند، خطر ایجاد حساسیت غذایی کمتر است. بسیاری از غذاهای آلرژی‌زای معمول سرشار از آهن نیز هستند و می‌توانند جزء اولین غذاهایی باشند که به کودک داده می‌شوند.

- می‌توانید با غذاهای انرژی‌زای معمولی شروع کنید که خانواده‌تان می‌خورند
- هر بار یکی از غذاهای انرژی‌زای معمول را به کودک بدهید
- هنگامی که کودک نشان داد که این غذاها را تحمل می‌کند، به طور مرتب آن غذا را به او بدهید. این کار ممکن است از ایجاد حساسیت غذایی جلوگیری کند

چه وقت می‌توانم به فرزندم شیر گاو بدهم؟

تغذیه با مقادیر کم شیر گاو کامل پاستوریزه (3.25 درصد چربی) در لیوان دهانه گشاد را می‌توانید هنگامی شروع کنید که کودک:

- 9 تا 12 ماهه باشد
- انواع غذاهای سرشار از آهن را مصرف می‌کند