

تغذیه کودک: نمونه وعده‌های غذایی برای نوزادان

در سنین 6 تا 12 ماهگی

Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old

- کره‌های دانه‌ها یا مغزهای آجیلی را به تنهایی، مثلاً با قاشق ندهید.
- در عوض، کره‌های دانه‌ها یا مغزهای آجیلی را روی چیزهایی مانند نان تست یا کراکر نازک بمالید یا آنها را با کورن فلکس مخصوص نوزاد مخلوط کنید
- بادام زمینی را به شکل درسته، مغز یا دانه ندهید
- پنیرهای سفت مانند چدار را رنده کنید
- هنگام آماده‌سازی غذاهای محتوی غلات کامل:
- از غلات مخلوط شده با غذاهایی که بطور معمول خطر خفگی ایجاد می‌کنند اجتناب کنید. مثلاً نان با آجیل، دانه‌های درشت یا کشمش

غذاهای گرد، سفت، چسبنده و غذاهایی که سخت بلعیده می‌شوند ندهید. این شامل ذرت بو داده، مارشملو، میوه‌های خشک مانند کشمش، و پاستیل یا آبنبات‌های سفت است. از دادن ویتامین‌های جویدنی خودداری کنید.

چقدر باید به کودک غذا بدهم؟

مقدار غذایی که باید به کودک ارائه می‌دهید بسته به اشتها و تغییر می‌کند. هنگامی که برای اولین بار غذاهای جامد را معرفی می‌کنید، کودک ممکن است تنها حدود 2 تا 3 قاشق غذاخوری در روز غذا بخورد. با دادن یک تا 2 قاشق چایخوری در هر بار شروع کنید. با افزایش اشتها کودک، غذای بیشتری بدهید.

به یاد داشته باشید که به علائم گرسنگی و سیری کودک خود گوش دهید و به او اجازه دهید تصمیم بگیرد که چه مقدار بخورد.

در این موارد ممکن است کودک شما گرسنه باشد:

- دستش را برای غذا دراز کند یا به آن اشاره کند
- دهان خود را باز کند، به جلو خم شود یا برای غذا هیجان زده شود
- اگر غذا را بردارید ناراحت شود
- در این موارد ممکن است کودک شما سیر باشد:
- موقعی که غذا می‌دهید دهانش را ببندد
- غذا را پس بزند
- از خوردن امتناع کند یا سرش را برگرداند

این منبع نمونه‌ای از وعده‌های غذایی، میان وعده‌ها و منوها را برای نوزادان 6 تا 12 ماهه ارائه می‌کند. اطلاعاتی در مورد ایمنی مواد غذایی و مقادیر غذایی برای ارائه به کودک نیز در آن گنجانده شده است.

چگونه با خیال راحت و با رعایت ایمنی برای کودک غذا درست کنم؟

از بین انواع بافت‌های بی‌خطر انتخاب کنید

کودک شما می‌تواند بافت‌های نرم را حتی قبل از اینکه دندان داشته باشد بخورد. این شامل غذاهایی با خصوصیات زیر است:

- شکل توده‌ای داشته باشند. حداکثر تا 9 ماهگی غذاهایی با بافت توده‌ای بدهید
- نرم پخته و ریز خرد شده، پوره، له شده یا آسیاب شده
- غذاهای انگشتی ایمن، مانند استریپ یا تکه‌های سبزیجات نرم پخته شده، میومجات نرم و نان تست
- در حدود 8 تا 12 ماهگی، کودک شما می‌تواند غذاهای خرد شده را گاز بگیرد و بجود.

برای کاهش خطر خفگی و مسمومیت غذایی این نکات را رعایت کنید

هنگام آماده‌سازی میوه و سبزیجات:

- میوه و سبزیجات را بشویید. در صورت نیاز پوست را جدا کنید
- دانه‌ها یا هسته‌ها را خارج کنید
- انگور، گوجه گیلاسی و انواع درشت توت و بری‌ها مانند گیلاس را به چهار قسمت برش دهید
- میوه و سبزیجات سفت را رنده کرده یا بپزید تا انقدر نرم شوند که با انگشتان‌تان له شوند. مثلاً هویج و سیب. سبزیجات و میوه‌های نرم نیازی به پختن ندارند. به عنوان مثال، موز رسیده، طالبی‌ها و آووکادو
- مواد غذایی رشته‌ای مانند کرفس و آناناس را ریز خرد کنید

هنگام آماده‌سازی مواد غذایی پروتئینی:

- تخم‌مرغ‌ها را تا زمانی بپزید که زرده سفت شود
- توفو را بپزید
- پوست و استخوان‌های ماهی و ماکیان مانند مرغ، اردک و بوقلمون را جدا کنید
- مطمئن شوید که ماهی، صدف‌سانان، مرغ و گوشت مانند گاو، گاو میش، بز، گوسفند، خوک و گوشت شکار کامل پخته شده باشند. غذاها وقتی به حد مطلوب پخت می‌رسند که به دمای پخت ایمن خود رسیده باشند

در اینجا چند نمونه از وعده‌هایی که باید به کودک در حال رشد خود بدهید آورده شده است:

- 2 تا 3 قاشق غذاخوری (30 تا 45 میلی لیتر) سبزیجات پخته، غلات، انواع گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا، عدس یا توفو
- نصف یک تخم مرغ متوسط
- 2 قاشق غذاخوری (30 میلی لیتر) پنیر رنده شده یا ماست
- 3 تا 5 قاشق غذاخوری (45 تا 75 میلی لیتر) میوه نرم
- یک چهارم تا نیم فنجان (60 تا 125 میلی لیتر) کورن فلکس گرم یا سرد آماده شده
- نصف تکه نان تست یا مافین
- یک چهارم نان پیتا یا نان تخت دیگر

هر چند وقت یک بار باید به کودک غذا بدهم؟

تعداد دفعاتی که در روز به کودک خود غذای جامد می‌دهید به سن و اشتیاق او بستگی دارد. سعی کنید به این ارقام برسید:

- تا 8 ماهگی: 2 تا 3 وعده غذایی و 1 تا 2 میان وعده
- تا 12 ماهگی: 3 وعده غذایی و 2 تا 3 میان وعده

سعی کنید وعده‌های غذایی کودک همزمان با وعده‌های غذایی خانواده باشد تا بتوانید تا حد امکان بیشتر با هم غذا بخورید. این می‌تواند به کودک شما کمک کند تا مهارت‌های غذایی را بیاموزد، الگوهای غذایی سالم را توسعه دهد و امکان بیشتری برای امتحان کردن و لذت بردن از انواع غذاها داشته باشد.

به کودک چه غذائی بدهم؟

کودک شما می‌تواند بسیاری از همان مواد غذایی مغذی که خانواده‌ها می‌خورند را میل کند و در صورت نیاز، اندازه و بافت غذا را برایش تغییر دهید. هنگام تهیه غذاها و میان وعده‌ها برای کودک خود، به یاد داشته باشید:

- حداقل 2 بار در روز غذاهای غنی از آهن بدهید
 - از نمک یا شکر افزوده کم یا بدون آنها استفاده کنید
 - منابع چربی مانند روغن نباتی، کره‌های آجیلی یا کره دانه‌ها، مارگارین نرم، پنیر، ماهی چرب و آووکادو را در غذاها بگنجانید. منابع مغذی چربی برای کودک در حال رشد شما مهم هستند
 - غذاهای جدید بدهید. ممکن است لازم باشد قبل از اینکه کودک‌تان غذائی را امتحان کند یا از خوردن آن لذت ببرد، بیش از 10 بار آن را به او داده باشید. جفت کردن غذاهای جدید با غذاهای آشنا ممکن است کمک کند
 - ترکیب‌های مختلف غذایی و طعم‌ها و بافت‌های متنوع را ارائه دهید
- جنول زیر شامل نمونه‌هایی از غذاهایی است که می‌توانید برای دادن به کودک خود انتخاب کنید. هنگام برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های کودک خود، می‌توانید از این پیشنهادات به عنوان راهنما استفاده کنید:

- وعده‌های غذایی: غذاها را از 2 تا 3 گروه غذایی بدهید

- میان‌وعده‌ها: غذاها را از یک تا 3 گروه غذایی بدهید

میوه و سبزیجات: • آووکادوی نرم رسیده، موز، بلک بری، کیوی، انبه، طالبی، پرتقال، هلو، گلابی، تمشک، توت فرنگی، گوجه فرنگی • کلم بروکلی پخته، لوبیا سبز، مارچوبه، هویج، سیب‌زمینی شیرین، چغندر، فلفل دلمه‌ای • سیب خام رنده شده، هویج • به چهار قسمت برش دهید: گوجه فرنگی گیلانی، انگور، بلوبری بزرگ • کمپوت میوه و سبزیجات یا انواع منجمد بدون نمک، شکر یا جایگزین شکر اضافه شده
مواد غذایی پروتئینی: مواد غذایی پروتئینی غنی از آهن: • گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، توفو • لوبیا، عدس، نخود، لپه. از انواع کنسروی، آنهایی را انتخاب کنید که نمک اضافه ندارند • کره‌های آجیلی اضافه شده به کورن فلکس کودک یا پخش شده بصورت نازک روی کراکر یا نان تست سایر غذاهای پروتئینی: • ماست ساده پرچرب، کاتج چیز بدون نمک • تکه‌های کوچک پنیرهای سفت مانند چدار، یا رنده شده آنها
مواد غذایی غلات کامل: • کورن فلکس غنی شده با آهن مخصوص نوزادان • کورن فلکس O شکل شیرین نشده • تست، نان، پیتا، روتی، بانوک، تورتیا • برنج، پاستا، کینوا، کسکوس، جو • کراکر بدون نمک

چند منوی نمونه برای کودک من چیست؟

در زیر نمونه منوهای یک روزه برای نوزادان 6 تا 9 و 9 تا 12 ماهه آورده شده است. غذاهای جامد را می‌توان قبل یا بعد از شیر مادر یا شیر خشک داد. شما باید کاری را انجام دهید که برای شما و کودک‌تان بهتر است. مقدار نوشیدن کودک شما با شروع خوردن غذای بیشتر تغییر می‌کند.

منوهای نمونه برای سن 6 تا 9 ماه

منوی نمونه 1	
صبحانه	• مینی مافین کره بادام زمینی تهیه شده با کورن فلکس غنی شده با آهن مخصوص نوزادان • برش‌های پرتقال که غشای پوستی داخل آن را جدا کرده‌اید
میان‌وعده	• ماست ساده پرچرب
ناهار	• مرغ، چرخ کرده • فلفل دلمه‌ای پخته شده، برش نواری
میان‌وعده	• پنیر چدار، رنده شده • کراکر نوزاد بدون نمک
شام	• لوبیا، له شده • تورتیا، برش نواری • آووکادو، برش

منوی نمونه برای سن 9 تا 12 ماه

صبحانه	• تست گندم کامل با کره بادام زمینی پخش شده نازک، و برش داده شده نواری • بلوبری، تخت شده
میان‌وعده	• کاتج چیز بدون نمک • کنسرو هلو در آب، خرد شده
ناهار	• دال (خورش عدس) • نان، برش نواری • نخود سبز، کمی له شده
میان‌وعده	• انگور، به چهار قسمت بریده شده
شام	• مرغ، خرد شده • برنج قهوه‌ای • لوبیا سبز کنسرو شده، بدون نمک اضافه شده
میان‌وعده	• پاپایا، برش‌های عمودی همراه با نارگیل رنده شده

برای اطلاعات بیشتر

[HealthLink File #69c](#) اولین غذاهای کودک

[HealthLink File #110b](#) جلوگیری از خفگی در نوزادان و کودکان خردسال

[HealthLink File #69i](#) غذاهای غنی از آهن برای نوزادان و کودکان نوپا

منوی نمونه 2	
صبحانه	• کورن فلکس غنی شده با آهن مخصوص نوزادان • توت فرنگی، له شده
میان‌وعده	• موز، برش عمودی
ناهار	• ماهی سالمون، چرخ کرده • سیب زمینی شیرین پخته شده، له شده بشکل توده‌ای
میان‌وعده	• گلابی پخته، قاچ شده
شام	• گوشت چرخ کرده یا عدس مخلوط با پوره سیب زمینی • کلم بروکلی پخته شده، تکه‌های بزرگ گلچپه یا ساقه