



نخستین

خوراکی های خوشمزه



راهنمای ساده شروع تغذیه کودک با غذاهای جامد

Farsi version:
Fun First Foods

Public Health
Scotland 

اطلاعات و منابع بیشتر

اطلاعات بیشتر در باره از شیر گرفتن کودک و نخستین خوراکی ها، قابل دسترس در:
www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2



برای دستور پخت های بیشتر، به بخش کتابهای آشپزی موجود در کتابخانه تان مربوط به از شیر گرفتن نوزادان مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات در مورد Best Start Foods و کمک به خانواده های واجد شرایط جهت خرید غذاهای سالم: www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه مراقبت از دندان های نوزاد خود:
www.childsmile.nhs.scot

اگر قصد دارید فرزندتان گیاهخوار باشد، بسیار مهم است که اطلاعات تخصصی دریافت نمایید، و با پرستار بهداشت خود مشورت کنید.



فهرست مطالب

2	این کتابچه چه کمکی به شما ارائه می‌نماید؟
6	چه غذایی به نوزاد بدهیم؟
10	شروع کنیم
14	مرحله بعد
18	وعده‌های غذای کوچک
22	کودک شما چه نوشیدنی‌هایی را می‌تواند مصرف کند؟
26	غذاهایی که باید در صورت از شیر گرفتن قبل از شش‌ماهگی از آنها پرهیز نمود
30	دستورهای پخت



این کتابچه چه کمکی به شما ارائه می‌نماید؟

به عنوان یک پدر یا مادر، شما خواهان شروعی عالی برای نوزاد دل‌بندتان هستید. خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که نوزادتان مصرف می‌کند برای سلامتی فعلی و آینده او مهم است.

مطالب موجود در این کتابچه ممکن است تا حدی با آنچه قبلاً خوانده‌اید، یا با آنچه دوستان و خانواده‌تان به شما توصیه می‌کنند، متفاوت باشد. تحقیقات جدید در ارتباط با تغذیه کودکان همواره در حال انجام است و اطلاعات و توصیه‌های موجود در این کتابچه مبتنی بر آخرین یافته‌ها است. این مطالب کمک خواهد کرد فرزندتان بهترین شروع ممکن را داشته باشد.

«از شیر گرفتن» چیست؟

از شیر گرفتن فرآیند تدریجی دادن غذاهای گوناگون به نوزاد همراه با شیر مادر یا شیر خشک است تا زمانی که بتواند همان غذاهای سالمی را که بقیه خانواده می‌خورند، مصرف کند. برخی اوقات، به آن «شروع استفاده از غذای جامد» نیز می‌گویند.

اگر نوزادتان شیر مادر می‌خورد، همچنان همراه با غذای جامد، باید به نوزادتان شیر مادر نیز بدهید. این کار برای شما هر دو مفید است. اگر شیر خشک به او می‌دهید، همراه با غذاهای جامد همچنان به او شیر خشک first بدهید. برای نه ماه نخست، قسمت اعظم مواد مغذی نوزاد شما از شیر مادر یا شیر خشک تأمین می‌شود.

با افزایش میزان غذای کودک، تعداد دفعات شیردهی به او کاهش خواهد یافت. احتمالاً زمان توانایی کودک برای از شیر گرفتن را به شما اطلاع می‌دهند. اگر به نوزاد شیر خشک می‌دهید، پس از اولین سالگرد تولد، باید شیر او را با یک فجان شیر کاملاً پاستوریزه گاو تغییر دهید. میزان آن نیز با گذشت زمان کاهش خواهد یافت.



بهترین زمان برای شروع تغذیه با غذاهای جامد چیست؟

شروع تغذیه با غذاهای جامد درست مانند راه رفتن و حرف زدن یک نقطه عطف مهم در فرآیند رشد کودک است. این کار به کودک شما کمک می‌کند هم‌زمان با بافت‌ها، مزه‌ها و غذا خوردن با همدیگر آشنا شود. متخصصان سلامت اکنون توصیه می‌کنند کودکان مصرف غذاهای جامد را از حدود سن شش‌ماهگی شروع کنند. در شش ماه نخست، تمام مواد مغذی نوزاد شما از شیر مادر (یا شیر خشک) تأمین می‌شود، اما پس از شش‌ماهگی، او به مواد مغذی بیشتری علاوه بر شیر خالی نیاز خواهد داشت تا به عنوان مثال، آهن بدن او را نیز تأمین نماید. هدف شما باید این باشد که با افزایش تدریجی تنوع و مقدار غذاهای جامد تا 12 ماهگی، بخش اصلی رژیم غذایی او را از شیر مادر یا شیر خشک به غذای معمولی تغییر دهید. این کار به رشد مناسب فرزندتان کمک خواهد کرد.

مزیت‌های از شیر گرفتن در شش‌ماهگی چیست؟

قبل از شش‌ماهگی، دست‌گاه ایمنی و گوارشی و کلیه‌های کودک شما هنوز در حال رشد هستند. شش ماه انتظار به شما اطمینان می‌دهد این اعضاء به قدر کافی رشد کرده‌اند که از عهده غذاهای جامد برآیند. گرفتن زود هنگام کودک از شیر ممکن است بر سلامت بلندمدت نوزاد شما اثر بگذارد. گرفتن کودک از شیر در ماه ششم راحت‌تر است زیرا می‌توانید از غذاهای انگشتی نرم و له‌شده استفاده کنید. نیازی به پوره کردن غذا وجود ندارد. همچنین، کاسه‌ها و قاشق‌ها را لازم نیست استریل‌باز کنید.

کودکان با جثه بزرگتر چطور؟ آیا آنها زودتر به غذای جامد نیاز دارند؟

وزن کودک شما در بدو تولد اهمیت زیادی ندارد - دستگاه گوارش، سیستم ایمنی و کلیه‌های کودکان صرفنظر از وزن آنها به یک میزان مشابه رشد می‌کنند. صرفاً به خاطر اینکه وزن نوزاد شما نسبت به نوزادان دیگر بیشتر است، نیازی نیست در دادن غذای جامد به او عجله کنید. اگر در مواقعی به نظر می‌رسد گرسنگی او بیشتر از حد معمول است، احتمالاً بدن او در وضعیت جهش رشد قرار دارد و دادن شیر مادر یا شیر خشک بیشتر برای تأمین نیازهای او کافی خواهد بود. حتی اگر کودک شما اکنون برخلاف قبل، دچار شب‌نخوابی شده باشد، دلیلی وجود ندارد که از شیر گرفتن زودتر او بتواند این مشکل را برطرف نماید. در صورتیکه دچار نگرانی هستید، موضوع را با پرستار بهداشت خود (هلت ویزیتر) در میان بگذارید.

خواهر بزرگتر من بچه‌هایش را در چهار ماهگی از شیر گرفت و کاملاً سالم هستند - چرا من این کار را نکنم؟

سال‌های سال از شیر گرفتن در چهار ماهگی توصیه می‌شد، اما در حال حاضر، Scientific Advisory Committee on Nutrition و Scottish Government از توصیه مربوط به انجام این کار در سن شش ماهگی حمایت می‌کنند. ممکن است بلافاصله تفاوت عمده‌ای در سلامت فرزند خود در مقایسه با سایر کودکانی که زودتر از شیر گرفته شده اند مشاهده نکنید، با اینحال می‌توانید خاطر جمع باشید بهترین فرصت ممکن را برای بهره‌مندی از سلامت مناسب جسمی در اختیار فرزند خود قرار داده‌اید.

اگر به شما توصیه شده است به دلایل پزشکی قبل از شش ماهگی، فرزند خود را از شیر بگیرید، چند غذا وجود دارد که باید از آنها پرهیز کنید. برای مشاهده فهرستی از این غذاها به صفحه 26 مراجعه کنید.



نوزاد نارس

اگر کودک شما به صورت نارس به دنیا آمده است، با پزشک اطفال، پرستار بهداشت (مراجعه‌کننده به منزل) یا متخصص تغذیه اطفال درمورد بهترین رژیم غذایی برای او مشورت کنید.

چگونه باید بدانم چه زمانی فرزندم برای شروع مصرف غذاهای جامد آماده است؟

هر نوزادی متفاوت است اما نشانه‌هایی وجود دارند که براساس آنها می‌توان فهمید فرزند شما آماده خوردن غذاهای جامد است. که عبارتند از:

- * می‌تواند در حالت نشستن بماند، می‌تواند سرش را ثابت نگه دارد.
- * می‌تواند دستش را دراز کند و اشیاء را به دقت بگیرد؛ به عنوان مثال، می‌تواند به یک اسباب‌بازی نگاه کند، خودش آنرا بردارد و به سمت دهانش ببرد.
- * اگر کودک شما حول و حوش شش‌ماهگی است و نشانه‌ها بالا را دارد، می‌توانید یک قاشق غذای نرم به او داده و واکنشش را ببینید. کودکانی که هنوز آماده نیستند، غذا را پس می‌زنند و غذا بیشتر از اینکه داخل دهان‌شان برود بر روی سروصورت‌شان ریخته می‌شود. پس از یکی دو روز، سعی کنید دوباره یک قاشق پُر به او غذا بدهید و آنقدر منتظر بمانید تا نشانه‌های بلعیدن غذا را مشاهده کنید.

اگر فرد دیگری در طول روز از کودک شما مراقبت می‌کند، این نباید بر دور کردن کودک از شیر تأثیری داشته باشد. آنان می‌خواهند بدانند آیا فرزند شما غذا را با دست می‌خورد و اینکه چگونه می‌توان غذاهای گیاهی را به طرز ایمن برای آنان برش داد و از آنها باریکه‌هایی درست کرد. همچنین، نکته بسیار مهم این است که مطمئن شوید آیا هریک از اعضای خانواده، دوست، پرسنل پرستار یا مهدکودک که از فرزند شما نگهداری می‌کنند، می‌دانند که چگونه غذای کودک را در همه حال نظارت کنند و پیش از اینکه آنها را بحال خود رها کنند، آیا چک می‌کنند که کودک غذایش را کامل قورت داده است.

به خاطر داشته باشید که این کتابچه حاوی جدیدترین اطلاعات درمورد شیوه از شیرگرفتن است. می‌توانید آنرا در اختیار فردی که در مراقبت از فرزند شما مشارکت دارد، قرار دهید.

چه غذایی به نوزاد بدهیم؟

از شیر گرفتن فرصتی است برای آشنایی با غذاها و عادت کردن به غذا خوردن.
کودک شما یاد خواهد گرفت:

- * خوراکی‌ها دارای رنگ‌ها، مزه‌ها و بافت‌های گوناگون هستند
- * برخی غذاها با قاشق خورده می‌شوند و غذاهای دیگر را می‌توانند با دست بگیرند و در دهان بگذارند
- * برخی نوشیدنی‌ها را می‌توان با لیوان خورد.

* باید همچنان تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک (شیر first با پایه آب پنیر) را ادامه داده و اندک اندک غذاهای جامد را شروع کنید. غذاهای جامد را باید زمانی به نوزادتان بدهید که آرام و سرحال است. در ابتدا، این کار را می‌توان پس از وعده معمولی او انجام داد.

از پنج گروه غذایی زیر، غذاهایی وجود دارد که باید هر روز بخوریم:

سیب زمینی یا پاستا، برنج، نان و سایر غذاهای نشاسته‌دار



این غذاها منابع انرژی، ویتامین و معدنی هستند و باید بخش عمده‌ای از رژیم غذایی کودک شما را تشکیل دهند. این گروه غذایی شامل غلات صبحانه کم‌شکر (ساده)، سیب‌زمینی شیرین، پوریج، نودل، کوس‌کوس، سیب‌زمینی پام، موز پلانتین و نان چاپاتی است.



میوه‌ها و سبزیجات

اینها منبع مناسب فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی که برای سلامت کودک شما ضروری است. میوه و سبزیجات نیز باید بخش عمده‌ای از رژیم غذایی کودک شما را تشکیل دهند. می‌توانید از میوه و سبزیجات تازه، کمپوت‌شده، خشک و منجمد استفاده کنید. هنگام خرید کمپوت میوه، کمپوت دارای آب‌میوه طبیعی را انتخاب کنید زیرا نسبت به کمپوت‌هایی که در آنها شربت استفاده شده است، برای دندان‌های کودک شما مناسب‌تر است. اگر سبزی کنسرو شده خریداری می‌کنید، کنسروهایی را خریداری کنید که فاقد نمک اضافی هستند.

میوه‌های نرم و سبزیجات پخته غذاهای ایده‌آلی برای شروع هستند. می‌توانید موز، گلابی، هویج یا بروکلی پخته را له کنید. همچنین می‌توانید میوه و سبزی را برش داده و به عنوان غذاهای انگشتی به آنها بدهید.

برای کاهش خطر خفگی:

* هسته‌های ریز و درشت را ابتدا درآورید

* میوه‌ها و سبزیجات کوچک، مانند گوجه‌فرنگی‌های گیلاسی و انگورها را به چهار قطعه مساوی تقسیم کنید

* میوه‌های بزرگ را به جای تکه‌کردن، به صورت قاچ‌های باریک برش بدهید.



جهت تشویق نوزادتان به خوردن میوه‌ها و سبزیجات، خودتان هم آنرا مصرف کنید. نوزاد عاشق تقلیدکردن از والدین خود است.



گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لوبیا، آجیل‌ها و سایر منابع پروتئینی غیرلبنیاتی



این غذاها برای رشد کودک شما مهم هستند و شامل گوشت، ماهی سفید، ماهی‌های روغنی (به عنوان مثال، ماهی ماکرل، ماهی سالامون و ساردین‌های کنسروی)، مرغ، تخم‌مرغ، آجیل‌ها، به خصوص بادام زمینی، و حبوبات (لوبیا، نخود، عدس و غیره) می‌باشند. Quorn™ و توفو هم منابع خوبی برای پروتئین هستند. از خوردن گوشت‌های فرآوری‌شده، مانند بیکن یا سوسیس خودداری کنید، زیرا حاوی نمک زیادی هستند.

شیر پرچرب پاستوریزه و دیگر مواد لبنی



این غذاها حاوی کلسیم می‌باشند که برای استخوان‌ها و دندان‌های قوی موردنیاز هستند. آنها انرژی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی بدن نوزاد شما را نیز تأمین می‌کنند. لبنیات، مانند پنیر و ماست، از شیر تهیه می‌شوند. حتماً از محصولات لبنی پرچرب پاستوریزه مانند ماست ساده پرچرب، ماست چکیده (یا پنیر fromage frais) پرچرب و شیر پرچرب پاستوریزه گاو در هنگام پخت‌وپز موادی مانند سس پنیر، کاستارد، پودینگ برنج و سمولینا استفاده کنید.

غذاهای چرب

کودکان تا سن 2 سال در مقایسه با کودکان و بزرگسالان دارای شکم‌های کوچک‌تری هستند. آنها غذاهای دارای انرژی بالا احتیاج دارند به همین خاطر به مواد پرچرب بیشتری در رژیم‌های غذایی‌شان نیاز دارند. بعد از دو سالگی می‌توان به تدریج رژیم آنها را به رژیم کم‌چربی، شبیه بقیه خانواده، تغییر داد. از روغن‌های نباتی مانند روغن زیتون یا روغن آفتاب‌گردان برای پخت‌وپز، و مارگارین نباتی (مانند آفتاب‌گردان) بر روی نان یا توست انگشتی استفاده کنید.



- * قبل از آماده‌سازی غذا، دست‌های‌تان خودتان را بشویید، دست‌های کودک خود را نیز قبل از اینکه غذا بخورد، بشویید.
- * مطمئن شوید محل آماده‌سازی غذا تمیز باشد. حیوانات خانگی را از این قسمت دور نگه دارید.
- * سطح میز را قبل و بعد از غذا دادن، با پارچه تمیز پاک کنید. تمام کاسه‌ها، قاشق و چنگال‌ها، لیوان‌های غذایی و تمام ظروف مورد استفاده را با آب داغ و صابون بشویید. از ماشین ظرف‌شویی می‌توانید استفاده کنید.
- * کلیه میوه‌ها و سبزیجات را قبل از استفاده به طور کامل بشوید. این کار برای محصولات بسته‌بندی‌شده هم باید انجام شود.
- * مطمئن شوید گوشت‌ها به طور کامل پخته شده‌اند. این کار به طور خاص باید در مورد گوشت مرغ و گوشت چرخ‌کرده انجام شود. اطمینان حاصل کنید که گوشت صورتی در آن وجود ندارد، آب آن شفاف است و از وسط آن بخار داغ بلند می‌شود. دماسنج گوشت باید در ضخیم‌ترین قسمت آن عدد 75°C را نشان دهد.
- * هرگونه غذای داغ‌شده را قبل از اینکه به کودک خود بدهید، هم بزنید و ابتدا خودتان تست کنید.
- * مطمئن شوید غذای تاریخ مصرف گذشته را استفاده نکنید. دستورالعمل‌های روی برچسب غذاها را رعایت کنید.
- * غذایی را که آماده کرده‌اید در یخچال (در دمای زیر 5 درجه سانتیگراد) نگهداری کنید و ظرف مدت حداکثر 2 روز مصرف شود.
- * غذای منجمد قبل از گرم کردن به طور کامل از حالت یخ‌زده خارج شود و از انجماد مجدد هرگونه مانده غذا خودداری کنید.
- * در هنگام گرم کردن غذا، باید آنرا آنقدر گرم کنید که بخار داغ از آن بلند شود و سپس قبل از دادن آن به کودک، اجازه دهید خنک شود. تنها مقدار غذایی را که احتیاج دارید، گرم کنید. هرگونه غذای گرم‌کرده مصرف‌نشده را دور بریزید.
- * تخم‌مرغ‌ها باید دارای مهر شیر بریتانیایی (British Lion) یا جزء طرح تضمینی Laid in Britain باشند. اگر تخم‌مرغ دارای آرم شیر بریتانیایی نیست یا جزء طرح Laid in Britain قرار ندارد، باید کاملاً پخته شود.

شروع کنیم

چگونه شروع کنیم

براساس آخرین توصیه‌های متخصصان سلامت، سن مناسب برای شروع دادن غذاهای جامد به نوزادان، سن شش‌ماهگی است، یعنی سنی که در آن نشانه‌های آمادگی برای این کار در آنها مشاهده می‌شود (به صفحه 5 مراجعه کنید). زمانی از روز را انتخاب کنید که هم شما و هم کودک در وضعیت آرامی هستید. یک راه صحیح وجود ندارد، هر طور که مناسب شما و نوزادتان است، این کار را انجام دهید. پس از گذشت چند هفته، الگویی را که مناسب هر دوی شماست پیدا خواهید کرد. یک پیش‌بند، فاشنک نرم و کاسه برای نوزادتان لازم دارید (باید تمیز باشند ولی اگر سن نوزاد شما بالای شش ماه است، نیازی نیست استریزه شوند). کودک شما ممکن است ترجیح دهد خوراکی‌های انگشتی را مستقیماً از روی میز یا سینی تمیز بردارد.

انتظار چه چیزی را باید داشته باشیم

غذا خوردن سرگرم‌کننده است و کودک شما هم این مسئله را فرا خواهد گرفت! سعی کنید زیاد نگران ریخت و پاش غذا نباشید. کودک شما ممکن است در چند بار اول، غذا را به بیرون تف کند - این مسئله کاملاً عادی است، کافی است صبر کنید و یک روز دیگر دوباره سعی کنید. بعضی از کودکان سریع‌تر و بعضی دیگر کندتر با غذا خوردن کنار می‌آیند. ممکن است مجبور شوید غذاهای جدید را دفعات زیادی به او بدهید تا آنها را قبول کند. بسیاری از کودکان در ابتدا در غذا خوردن کند هستند؛ صبور باشید و به او اجازه بدهید با سرعت خودش با غذا خوردن کنار بیاید.

به خاطر داشته باشید: نوزادتان قادر است احساسات را یاد بگیرند و تقلید کنند. اگر خونسرد باشید، احتمال بیشتری وجود دارد نوزادتان نیز آرامش داشته باشد.



اولین غذاها

پیشنهادات زیر را برای اولین غذاها امتحان کنید:

* تا آنجا که ممکن است، از غذاهای خانگی له شده سالم استفاده کنید - از اضافه کردن شکر و نمک خودداری کنید.

* سبزی‌های پخته شده له شده مانند هویج، زردک، شلغم، بروکلی، کدوسبزی یا گل‌کلم.

* میوه له شده مانند موز، سیب یا گلابی آب پز.

* تکه‌های کوچک میوه نرم یا سبزی‌های پخته مانند خربزه یا هویج.

* نان تست، نان، نان پیتا یا چاپاتی.

* پنیر پاستوریزه، خاکینه / تخم مرغ کاملاً آب پز یا تکه‌های ماهی پخته که کودک بتواند آنها را بلند کند (مراقب باشید تمام استخوان‌ها را از ماهی پخته درآورده باشید).

* کره بادام‌زمینی کم‌نمک - البته چنانچه در خانواده شما سابقه حساسیت نسبت به بادام زمینی وجود دارد یا فرزندتان قبلاً آگزما داشته است، با پرستار بهداشت خود صحبت کنید. اگر در مورد حساسیت‌های موجود در خانواده خود نگران هستید، لطفاً به صفحات 28 و 29 مراجعه کنید.

* برنج ساده کودک یا سایر غلات صبحانه مخلوط با خوراک معمولی او (شیر دوشیده شده مادر یا شیرخشک) - همواره در یک کاسه مخلوط کنید، اما نه داخل شیشه شیر او. اگر نوزاد شما شش‌ماه یا بیشتر سن دارد، شیر پرچربی پاستوریزه گاو را می‌توان برای مخلوط کردن با غلات صبحانه استفاده نمود، ولی نباید کودک زیر 12 ماه آنرا خالی بنوشد. اطلاعات بیشتر در مورد نوشیدنی‌ها در صفحه 22 موجود است.

برخی از این غذاها تا زمانی که نوزاد شما به سن شش ماهگی نرسیده است، توصیه نمی‌شود. اگر تصمیم دارید نوزاد خود را قبل از شش‌ماهگی از شیر بگیرد، اطلاعات بیشتر در این مورد در صفحه 26 موجود است.



موز له شده

هر چند وقت یک بار و چقدر؟

- * در هر وعده با مقدار کمی غذا شروع کنید، یا به صورت له‌شده و یا به صورت غذای انگشتی، و به تدریج مقدار را افزایش دهید.
- * با غذادادن به نوزادتان در هنگامیکه گرسنه است و توقف آن هنگامیکه سیر شده، به عنوان مثال وقتی دهانش را می‌بندد یا سرش را برمی‌گرداند، نیازهای غذایی او را تأمین کنید.
- * فراموش نکنید که شیر مادر یا شیر خشک هنوز هم مهمترین بخش از رژیم غذایی او تا سن 9 ماهگی است و در ابتدا همان مقدار معمول شیر را خواهد خورد.
- * به تدریج مقدار غذا را افزایش دهید.
- * اجازه دهید اشتهای نوزادتان راهنمای شما باشد - به عنوان مثال، ممکن است دو سه قاشق از غذایی که کاملاً له شده یا دو سه تکه غذای انگشتی کافی باشد.
- * به محض اینکه نوزادتان علاقه نشان داد، او را تشویق کنید خودش با استفاده از انگشتانش غذا را بخورد.
- * به او مجموعه‌ای از غذاها و بافت‌های متنوع، به خصوص سبزی و میوه بدهید.
- * از مجبورکردن او خودداری کنید - اگر تمایلی برای خوردن غذا ندارد، بعداً دوباره سعی کنید.



* هرگز شکر، عسل یا نمک به غذای کودک اضافه نکنید. نمک ممکن است بر کلیه‌های نوزاد فشار وارد کند. شکر می‌تواند به دندان‌های او آسیب وارد کرده و حاوی مواد مغذی مهمی برای نیازهای نوزادان نیست.

* شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای نوزادان و کودکان مناسب نیستند. اگر نوزاد شما از غذای خانواده مصرف می‌کند، کل خانواده هم از کم‌نمک و کم‌شکر بودن غذا سود خواهند برد. برای اطلاعات بیشتر در مورد غذاهای خانواده، لطفاً به صفحه 19 مراجعه کنید.

* از قراردادن هرگونه غذا در شیشه شیر نوزادان خودداری کنید، زیرا او احساس سیربودن خواهد کرد، غذای کمتری خواهد خورد، و ممکن است همه مواد مغذی‌ای را که نیاز دارد، دریافت نکند.

نوزاد خود را در هنگام غذا خوردن تنها رها نکنید، زیرا ممکن است بر اثر پرت شدن غذا در گلو خفه شود.

وقتی شروع می‌کنید به نوزادان غذاهای جامد بدهید، او را وضعیت نشسته صاف و راحت قرار دهید به شکلی که صورتش مستقیم به سمت جلو باشد. صندلی کودک تضمین می‌کند بدن نوزاد به خوبی نگهداری شده و احتمال خفگی را کاهش می‌دهد. همچنین نوزاد قادر خواهد بود راحت‌تر از انگشتانش برای برداشتن تکه‌های غذا استفاده کند. هرگز نظارت بر خوردن کودکان را به دست بچه‌ها یا بزرگسالان بی تجربه نسپارید. اطمینان حاصل کنید که هر کسی که به کودک شما غذا می‌دهد می‌داند که چه غذایی امنیت خوردن کودک را تأمین می‌کند، وی را به حال خود و بدون نظارت رها نمی‌کند و پیش از رها کردن آنها برای استراحت، مطمئن می‌گردد که کودک غذایی را کامل قورت داده است. برای دیدن ویدیو و توصیه‌های چگونگی نجات جان کودک در حال خفگی، مراجعه کنید به

www.nhs.uk/choking-baby و/یا
www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby





مرحله بعد

به محض اینکه نوزادتان به خوردن چند غذا عادت کرد، نوبت این است که:

- * وعده‌های غذایی بیشتری به او بدهید - از یک بار در روز به دو تا سه بار وعده غذایی در هر روز. تا 12 ماهگی، احتمالاً سه وعده غذایی و دو میان‌وعده غذایی خواهد داشت.
- * مقدار غذای بیشتری، از هر گروه غذایی، بخورد (به صفحه 6 تا 8 مراجعه کنید).
- * بافت بیشتر - از غذای له‌شده به تکه‌های غذا و از تکه‌های غذا به غذای چرخ‌کرده، تغییر از غذای انگشتی نرم به غذاهای انگشتی سفت‌تر. ترکیب کردن یک غذای جدید با غذایی که کودک با آن آشناست، مانند افزودن عدس پخته به هویج یا زردک له‌شده، ممکن است این کار را ساده‌تر کند.
- * مواد مغذی بیشتر - همراه با افزایش نیاز نوزاد شما برای آهن و سایر مواد مغذی مهم‌تر. اطلاعات بیشتر در صفحه 17 موجود است.
- * تجربیات غذایی بیشتر - نوشیدن با لیوان و غذا خوردن مستقل با مجموعه وسیع‌تری از غذاهای انگشتی.

این عمل باید با سرعت و شیوه خوردن نوزادتان هماهنگ باشد. برخی نوزادان ممکن است تنها چند قاشق یا چند تکه غذای انگشتی بخواهند. به نوزاد خود اجازه بدهید خودش مقدار یا چیزی را که می‌خواهد بخورد از مواد غذایی که به او می‌دهید، انتخاب کند، اما نباید بیشتر از 20 دقیقه در صندلی کودک تغذیه شود.

وعده های غذای بیشتر

هنگامیکه نوزاد شما آماده به نظر رسید، تعداد وعده‌های غذای جامد را از یک بار در روز به دو تا سه بار در روز افزایش دهید. غذاهای جامد باید همراه با غذای عادی او داده شود. شما می‌توانید همراه وعده غذا، آب لوله‌کشی در لیوان ریخته و به او بدهید تا بنوشد.

به خاطر داشته باشید که تمام نوزادان با هم فرق دارند. نوزادتان به شما خبر می‌دهد چه چیزی می‌خواهد بخورد و این مسئله ممکن است هر روز متفاوت باشد. وعده های غذای عادی برای بعضی نوزادان 10 تا 12 ماهه می تواند به این صورت باشد:

<p>غلات کمشکر (مانند بیسکویت‌های گندمی، جودوسر داغ سردشده ساده) همراه با شیر مادر، شیرخشک یا شیر پاستوریزه پرچربی گاو (اگر سن او شش ماه یا بیشتر است)</p> <p>میوه - تکه‌های میوه نرم</p>	<p>صبحانه</p>
<p>غذای چرخ‌کرده یا له‌شده و غذاهای انگشتی، مانند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • خاکینه یا لوبیای پخته همراه با برش‌های نان تست • یا سوپ هویج خانگی همراه با برش‌های انگشتی نان • یا پاستا همراه با سس گوجه و سبزی • و یا موز تکه‌تکه‌شده یا له‌شده و ماست ساده پرچرب. 	<p>ناهار</p>
<p>غذای چرخ‌کرده یا له‌شده و غذاهای انگشتی، مانند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ماهی تن و پاستا (در روغن یا آب) با ذرت شیرین • یا سیب‌زمینی له‌شده همراه با پنیر و بروکلی • یا گوشت چرخ‌کرده یا عدس همراه با سیب‌زمینی له‌شده و هویج • و یا تعدادی برش نارنگی، به شکل کمپوت در آب‌میوه یا به صورت تازه. 	<p>شام</p>

شیر مادر یا شیر خشک نوزاد همچنان در 9 ماه نخست منبع اصلی تأمین مواد مغذی به شمار می‌آید و پس از آن کودک شما به تدریج از سایر خوراکی‌های جامد مغذی لذت خواهد برد.

همراه با افزایش مقدار غذایی که نوزادتان می‌خورد، نیاز او به شیر کمتر خواهد شد. با اینحال، همچنان باید تغذیه با شیر مادر را تا زمانیکه دوست دارید، ادامه دهید یا اینکه او باید تا 12 ماهگی، حدود 500 الی 600 میلی‌لیتر در روز شیرخشک نوزاد بنوشد.



بافت بیشتر

بهتر است خوراکی‌های دارای تکه‌های غذا به او بدهید. غذا در بافت‌های مختلفی وجود دارد و این غذاها او را به جویدن تشویق می‌کنند. غذاهای انگشتی مانند هویج‌های پخته، تکه‌های کوچک نان یا تست را امتحان کنید.

ویتامین‌ها:

- * برای هر کودک 5 ساله و بالاتر بایست روزانه مکمل ویتامین دی را هم در نظر گرفت، بویژه در ماههای زمستان.
 - * باید به نوزادان و کودکان، از بدو تولد تا سن 4 سالگی، در طول سال هر روز 10 میکروگرم ویتامین دی داد. در صورتیکه روزانه 500 میلی‌لیتر یا بیشتر شیرخشک دریافت می‌کنند، نیازی به این ویتامین ندارند.
 - * در اسکاتلند، ویتامین‌های هلثی استارت (Healthy Start) حاوی ویتامین دی برای کلیه زنان باردار رایگان است. مکمل‌های ویتامین دی برای زنان شیرده و اطفال تا سن 3 سالگی در دسترس اند.
- اطلاعات بیشتر را از ویزی‌تور بهداشت خود بیابید.



آهن

آهن برای رشد نوزاد شما ضروری است و نوزادان با گذشت زمان به آهن بیشتری در رژیم غذایی خود احتیاج دارند. به صورت مرتب، غذاهای غنی از آهن بدهید:

* کلیه گوشت‌ها، ماهی کنسروی، یا تخم‌مرغ. از گوشت‌های چرخ‌کرده برای غذاهایی مانند شپردزپای استفاده کنید (نگاه کنید به بخش دستورات پخت غذا). جگر سرشار از آهن است با اینحال تنها یک بار در هفته باید مصرف شود زیرا حاوی ویتامین A بسیار بالاست.

* غلات صبحانه کم‌شکر دارای آهن افزوده. عدس‌ها، لوبیاها و سبزیجات سبز نیز حاوی آهن هستند. مقدار بیش‌ازحد بالای فیبر در نوزادان و کودکان نوپای زیر سن 2 سال می‌تواند شکم‌های کوچک آنها را بیش‌ازحد پر کند. این کار می‌تواند اشتهای آنها را برای شیر و غذا کاهش دهد. بنابراین باید نوع نان، پاستا، برنج و غلات صبحانه‌ای را که به نوزاد خود می‌دهید، تغییر داده و به او زیاد نان‌های مغزدار ندهید.

* شیرخشک‌های شش‌ماه به بالا (follow-on) به عنوان منبع خوبی از آهن به بازار عرضه می‌گردند اما متخصصان بر این باورند که این شیرخشک‌ها هیچ فایده‌ای نداشته و ضروری نیستند.

از دادن شربت میوه ای یا آبمیوه شکلات، آب‌نبات، چیپس و پفک و غیره، غذاهای سرخ‌شده در روغن، بیسکویت‌های دارای روکش شکلات، شیرینی‌ها، چای و قهوه به نوزاد خود خودداری کنید. این موارد دارای چربی، شکر و نمک بالا و ویتامین پایین هستند.



وعده‌های غذای کوچک

با نزدیک شدن به یک‌سالگی، می‌توان انتظار داشت کودکان مجموعه متنوعی از غذاهای مختلف را از میان کلیه گروه‌های غذایی مصرف کند، به عنوان مثال:

- * روزانه 3 الی 4 پرس از انواع میوه‌ها و سبزیجات،
- * 3 الی 4 پرس غذای نشاسته‌دار در روز، مثل سیبزمینی، نان، برنج
- * 2 پرس پروتئین، مانند گوشت، ماهی، مرغ، بنشن‌ها
- * 2 الی 3 پرس از محصولات لبنی پاستوریزه، مانند پودینگ، ماست، پنیر.

برای جلوگیری از بروز حساسیت، هفته‌ای چند بار تخم‌مرغ و کره بادام‌زمینی به او بدهید.



سس گوجه و سبزیجات ساده

با بزرگتر شدن کودکان، ممکن است به میان‌وعده‌های غذایی نیاز داشته باشد، مانند:

- * ساندویچ‌های کوچک کره بادام‌زمینی
- * قطعات مستطیلی خیار یا برش‌های میوه
- * نان همراه با پنیر پاستوریزه یا حمص.



اجازه دهید کودک تان از غذایی که به او می‌دهید، غذای مورد علاقه خود و مقدار آن را انتخاب کند.

غذاخوردن همراه با خانواده

غذاخوردن با کودکان به او احساس تعلق داده و به رشد مهارت‌های اجتماعی او کمک می‌کند و او را تشویق می‌کند از سن پایین، عادت‌های صحیح را فراگیرد. ممکن است کندتر از دیگران بوده و غذا را ریخت‌وپاش کند اما سعی کنید صبور باشید. غذاخوردن همراه با خانواده بدون نگاه‌کردن به تلویزیون می‌تواند به رشد عادت‌های غذایی صحیح کمک کند.

* سعی کنید زمان وعده‌های غذایی را هر روز در یک ساعت مشخص قرار دهید - در اینصورت او می‌داند انتظار چه چیزی را داشته باشد و احتمال بیشتری وجود دارد، از غذاخوردن لذت ببرد.

* غذایی بپزید که کل خانواده قادر باشند از آن بخورند.

* در هنگام پخت غذا، از افزودن هرگونه نمک و شکر خودداری کنید - (از جمله چیزهایی مثل عصاره‌ها و غذاهای فشرده) - مصرف شکر و نمک کمتر برای کل خانواده مفید خواهد بود.

* از مصرف وعده‌ها و محصولات غذایی آماده که حاوی شکر و نمک بالا هستند، خودداری کنید.

* او را تشویق کنید خودش غذا بخورد.

* به کودک خود لبخند بزنید و با او صحبت کنید.

* کودکان عادت‌های غذایی والدین خود را تقلید می‌کنند.



مصرف غذاهای دارای شکر بالا را به حداقل رسانده و آنها را بصورت میان وعده به کودک ندهید. از غذا به عنوان وسیله تنبیه یا تشویق استفاده نکنید.



استفاده از غذاهای کودک آماده

برخی اوقات استفاده از شیشه یا پاکت‌های غذای کودک آماده می‌تواند راحت باشد اما اجازه ندهید جایگزین غذاهای خانگی شوند. غذاهای خانگی می‌توانند تنوع بیشتری را از نظر بافت غذا به کودک شما ارائه کند و کودکان تشویق می‌شود تکه‌های غذا را نیز مصرف کند.

در صورت خرید غذاهای آماده کودک:

- * غذاهایی را انتخاب کنید که برچسب آن نشان دهد فاقد شکر افزوده هستند. همچنین اگر هر یک از کلمات زیر بر روی برچسب قید شده است، نشانگر وجود گونه‌ای از شکر است: عسل، سوکروز، گلوکز، مالتوز، دکستروز، فروکتوز، نشاسته هیدرولیزه، شربت ذرت یا بلال، شیر چغندر، شکر خام/قهوه‌ای، شیر قند، و آب‌میوه کنسانتره. فراموش نکنید تا قبل از 12 ماهگی از دادن عسل به کودک خود باید خودداری کنید.
- * مطمئن شوید تاریخ انقضای غذاها نگذشته باشد و درب آنها سالم باشد.
- * تنها مقدار غذایی را که احتیاج دارید، گرم کنید و هر گونه غذای خورده‌نشده را دور بریزید. اجازه ندهید بچه‌ها سر کیسه‌های غذا و آب‌میوه را داخل دهان‌شان قرار دهند.
- * مکیدن غذا و نوشیدنی داخل این کیسه‌ها موجب عبور مواد داخل آن از بین دندان‌های جلو شده و خطر پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد. اگر از کیسه غذا استفاده می‌کنید، محتویات آنرا را داخل یک کاسه ریخته و سپس غذا را با قاشق به کودکان بدهید.
- * خریدن غذای کودک اغلب از درست‌کردن همان غذا در خانه بسیار گران‌تر خواهد بود.
- * برخی غذاهای کودک ممکن است بر روی برچسب خود ادعا کنند «از چهار ماهگی برای مصرف مناسب هستند» اما متخصصان سلامتی همگی معتقدند ایمن‌ترین سن برای شروع غذاهای جامد، شش‌ماهگی است.

کدام غذاها را نباید به کودک بدهم؟

- * تا زیر 12 ماهگی، از دادن عسل، نمک و شکر خودداری کنید.
- * به علت خطر خفگی، نباید به اطفال زیر 5 سال دانه های آجیل کامل، از جمله بادام زمینی داد (تکه های ریز شده بادام زمینی مشکلی ندارد - برای مشاهده توصیه های بیشتر در مورد بادام زمینی به صفحه 29 مراجعه کنید).
- * از دادن گوشت کوسه، مارلین و ارهمای خودداری کنید. دلیل این مسئله وجود میزان بالای جیوه در این ماهی هاست که ممکن است بر رشد سیستم عصبی نوزاد / کودک تأثیر منفی بگذارد. سایر ماهی ها و شل فیش ها (صدف ها و غیره) از حدود سن شش ماهگی مناسب هستند، در عین حال شل فیش ها نباید به صورت خام به آنها داده شود زیرا خطر مسمومیت غذایی را افزایش می دهد.
- * دادن غذاهای کم چرب، کم کالری یا با فیبر بالا به نوزادان توصیه نمی شود زیرا به غذاهایی نیاز دارند که به جای غذاهای حجیم دارای فیبر بالا، مقدار زیادی کالری و مواد مغذی را در حجم کم غذا در اختیار آنها قرار دهد.
- * به دلیل وجود خطر بالا مسمومیت غذایی، نوزادان و کودکان نباید شیر و مواد لبنی خام غیر پاستوریزه مانند پنیر درست شده از شیر غیر پاستوریزه را مصرف کنند.

چگونه می توانید کودک خود را وادار کنید تا غذاهای جدیدی را امتحان کند؟ بهترین راه این است که سعی کنید، سعی کنید و باز هم سعی کنید. هر چه بیشتر غذاهای جدید را امتحان کنند، و هر چه بیشتر ببینند بقیه خانواده هم آن غذاها را مصرف می کنند، احتمال بیشتری دارد به خوردن آن غذاها تمایل پیدا کنند!





کودک شما چه

نوشیدنی هایی را

می تواند مصرف کند؟

شیر

- * شیر مادر و شیر خشک باید غذای اصلی نوزاد تا 9 ماهگی باشد. تا زمانی که بخواهید ادامه دهید، تغذیه با شیر مادر هم برای شما و هم نوزادتان مفید است. با بزرگتر شدن نوزادتان، شیر مادر به تناسب نیازهای او تغییر می کند.
 - * شیرخشک های follow-on که برای نوزادان بالای شش ماه به فروش می رسند، توصیه نمی شوند و نیازی نیز به آنها وجود ندارد. شیرخشک first (با پایه آب پنیر) بهترین نوع شیر خشک برای نوزاد شما تا سن 12 ماهگی است.
 - * برای نوزادانی که شیرخشک مصرف می کنند، شیر گاو (فقط شیر پرچرب و پاستوریزه) باید تنها نوشیدنی پس از 12 ماهگی باشد. برای اطلاعات بیشتر در مورد شیرهای دیگر، به صفحه 24 مراجعه کنید. همچنین پس از شش ماهگی، می توانید از شیر پرچرب پاستوریزه گاو نیز برای مخلوط کردن با غلات صبحانه یا پخت و پز، به عنوان مثال در سس ها و پودینگ ها استفاده کنید. همچنین، می توانید محصولات تهیه شده از شیر پرچرب پاستوریزه گاو، مانند ماست و ماست چکیده (یا پنیر fromage frais) به نوزادتان بدهید. شیر نیمه چرب یا بدون چربی و 1 درصد برای نوزادان و کودکان زیر 2 سال مناسب نیست.
- آبمیوه های تازه منبع مناسب ویتامین C و در عین اینحال حاوی شکر طبیعی هستند که ممکن است موجب پوسیدگی دندان ها شوند. همچنین نوشیدنی های اسیدی ممکن است باعث پوسیدگی دندان های نوزاد شما شوند. بنابراین آبمیوه ها باید در مقادیر کم (کمتر از نیم لیوان)، بدون شیرین کردن و به صورت رقیق شده (یک قسمت آب با یک قسمت آبمیوه) به آنها داده شود. آبمیوه ها باید در موقع صرف غذا و صرفاً در لیوان دارای درب آبخوری راحت (free-flow) به نوزاد داده شود و نه در شیشه شیر.

آب بهترین نوشیدنی است که می‌توانید علاوه بر غذای معمولی نوزادتان به او بدهید و بی‌خطرترین نوشیدنی برای دندان‌های او در بین وعده‌های غذایی است. از آب لوله‌کشی استفاده کنید زیرا آب معدنی، شیرین‌شده، طعم‌دار یا گازدار می‌تواند حاوی نمک و مواد معدنی بیش‌از‌حد زیادی باشند. برای نوزادان زیر شش‌ماه، آب لوله‌کشی ابتدا باید جوشانده و سرد شود. برای اطلاعات مربوط به منبع خصوصی آب، به صفحه 25 مراجعه کنید.



لیوان‌ها

از شش‌ماهگی به بعد، باید شیردهی با شیر مادر را به صورت قبل ادامه دهید، و اگر احساس می‌کنید نوزادتان به آب احتیاج دارد، آب لوله‌کشی را در یک لیوان همراه با غذا به او بدهید. اگر شیرخشک به او می‌دهید، می‌توانید از شش‌ماهگی به بعد، آب آشامیدنی یا شیرخشک معمولی‌اش را داخل لیوان به او بدهید. ممکن است لازم باشد به فرزندتان کمک کنید لیوان را در دستش نگه دارد تا زمانی‌که یاد بگیرد خودش به تنهایی این کار را انجام دهد.

این کار ممکن است همراه با ریخت و پاش و کثیف‌کردن همراه باشد اما باید یاد بگیرد به جای میک‌زدن، باید آب و مایعات را با لیوان بخورد. اگر لیوان دارای درب است، مطمئن شوید اگر آنرا برمی‌گردانید، آب می‌تواند از آن خارج شود. این لیوان‌ها، لیوان آبخوری راحت (free-flow) نیز نامیده می‌شوند. لیوان‌های آبخوری راحت به عنوان بخشی از برنامه Childsmile توزیع می‌شوند. لیوان‌های ضدچکه (سوپاپ‌دار) کودک شما را به جای نوشیدن به میک‌زدن و ادا می‌کنند و باید از بکارگیری آنها خودداری کنید. میک‌زدن می‌تواند غیرمستقیم به مشکلات گفتاری منجر شود.

میک‌زدن نوشیدنی‌ها از شیشه‌شیر بیشتر احتمال دارد منجر به بروز مشکلات دندان شود زیرا در مقایسه با نوشیدن با لیوان، مایعات مدت بیشتری در دهان باقی می‌مانند. هدف‌تان این باشد که تا رسیدن به سن یک سالگی، به جز زمانی که نوزادتان از شیر مادر تغذیه می‌کند، فقط از لیوان برای نوشیدن استفاده کند. از دادن نوشیدنی‌های شیرین‌شده یا نوشیدنی‌های اسیدی به او خودداری کنید (نگاه کنید به صفحه 24 - از این نوشیدن‌ها اجتناب کنید)، زیرا به دندان‌های او آسیب وارد خواهند نمود.

از این نوشیدن ها اجتناب کنید

- * شیر خشک نوزاد پایه سویا باید تنها به توصیه پزشک اطفال یا متخصص تغذیه اطفال مصرف شود. دلیل آن عوارض جانبی بلندمدت احتمالی شیر خشک سویا و شکر موجود در آن است. شکر موجود در شیر سویا می‌تواند باعث پوسیدگی دندان‌ها شده و برای همین بهتر است از سر شیشه شیر جریان-سریع یا یک لیوان استفاده شود. اگر نوشیدنی‌های سویا تنها همراه با غذا داده شود، آسیب وارده حداقل خواهد بود. شیر خشک سویا نوشیدنی مناسبی برای قبل از خواب نیست. نوشیدنی‌های سویای دیگر نباید تا قبل از 12 ماهگی کودک شما مصرف شوند.
- * از دادن شیر گاو، بز یا گوسفند به فرزندتان تا قبل از 12 ماهگی خودداری کنید زیرا این شیرها فاقد ترکیب مناسب مواد مغذی برای کودکان هستند، اما می‌توانید از شیر پاستوریزه پرچرب در پخت‌وپز غذا برای او استفاده کنید. پس از 12 ماه، می‌توانید شیر کامل (پرچرب) پاستوریزه را به عنوان نوشیدنی همراه با یک رژیم غذایی سالم به او بدهید.
- * شربت میوه شکرदार، رژیمی یا فاقد شکر اضافه، نوشیدنی‌های انرژی‌دار و نوشیدنی‌های گازدار برای نوزادان یا نوپایان مناسب نیستند. دارای مواد مغذی بسیار کمی هستند و می‌تواند معده نوزاد شما را پر کرده و باعث خواهند شد خوب غذا نخورد. همچنین به دندان‌ها آسیب وارد خواهند کرد.
- * شیرهای طعم‌دار و نوشیدنی‌های ماست حاوی شکر افزوده است و برای کودکان کم‌سن مناسب نیست.
- * نوشیدنی‌های میوه‌ای و گیاهی کودکان به دلیل اینکه معمولاً شیرین‌کننده در آنها استفاده شده است نیز مناسب نمی‌باشند.
- * چای و قهوه حاوی موادی هستند که از جذب برخی مواد مغذی غذاها جلوگیری کرده و به عنوان محرک عمل می‌کنند و خود نیز دارای هیچ ارزش غذایی نیستند. از دادن چای و قهوه حتی رقیق‌شده به نوزاد خود خودداری کنید.



به یاد داشته باشید: اگر نوزاد شما به خوبی به غذاهای جامد عادت کرده است و در طول شب نوشیدنی می‌خواهد، فقط آب لوله‌کشی یا شیر مادر به او بدهید.

مراقبت از دندان‌های نوزاد: به محض بیرون آمدن دندان‌های نوزادتان، باید آنها را تمیز کنید. از یک مسواک نرم با سر کوچک استفاده کنید. برای کودکان زیر سه‌سال، مقدار کمی خمیردندان فلورایددار بر روی پرزهای خشک مسواک بمالید.

اگر در یک منطقه دورافتاده یا روستایی اسکاتلند زندگی می‌کنید یا در حال بازدید از آنجا هستید و از منبع خصوصی آب استفاده می‌کنید، باید مطمئن شوید به شکل صحیح مدیریت شده و در برابر آلودگی میکروبی محافظت شده است. این توصیه برای کلیه سنین منجمله کودکانی که از شیر گرفته می‌شوند، باید رعایت شود. اگر مطمئن نیستید منبع خصوصی آب به شکل صحیح محافظت شده است یا نه، آب باید (چه برای نوشیدن و چه برای شستشوی سبزی و میوه و مخلوط کردن به غذا) قبل از مصرف به طور کامل جوشانده و سرد شود.



غذاهایی که باید در صورت از شیر گرفتن قبل از شش‌ماهگی از آنها پرهیز نمود

از شیر گرفتن قبل از شش‌ماهگی توصیه نمی‌شود. با اینحال، اگر قبل از شش‌ماهگی شروع به دادن غذاهای جامد نمودید، از غذاهای زیر باید پرهیز کنید (از جمله مواد تشکیل‌دهنده غذاهای آماده):

- * هرگز به اطفال یا کودکان نوپا، در هیچ مرحله‌ای، شیر، ماست یا پنیرهای غیر پاستوریزه ندهید
- * محصولات لبنی پاستوریزه (مانند پنیر، ماست چکیده (یا پنیر fromage frais)، کاستارد، سس شیر و ماست ساده)
- * محصولات لبنی. قبل از 12 ماهگی فقط شیر مادر و شیرخشک باید به عنوان نوشیدنی داده شود
- * جگر و محصولات حاوی جگر (مانند پته)
- * آجیل‌ها و هسته‌های کامل
- * عسل (فراموش نکنید تا قبل از 12 ماهگی باید از دادن عسل به کودک خودداری کنید)
- * غذاهای حاوی گلوتن مانند گندم، چاودار، جو، و جو دو سر. اینها را میتوان در ماکارونی، نان سوخاری، نان، آرد و غلات صبحانه حاوی گلوتن یافت.



اگر تصمیم گرفتید نوزاد خود را قبل از شش ماهگی از شیر بگیریید، باید شیر مادر یا شیرخشک را که دارای مواد مغذی بسیار بالا هستند، با مواد دیگری جایگزین کنید. بنابراین بهتر است قبل از شش ماهگی نوزاد از شیر نگیریید، اما چنانچه این کار را انجام دادید، مقادیر بسیار کمی غذای جدید بدهید. غذا را باید پوره کنید تا به صورت یکدست نرم و آبیکی شود. غذاهای مناسب عبارتند از: برنج ساده کودک مخلوط با شیر مادر یا شیرخشک که در یک کاسه باید داده شود (هرگز از شیشه شیر استفاده نکنید)، پوره سبزی مثل هویج یا زردک، یا پوره میوه‌هایی مانند سیب، گلابی یا موز.

تا زمانی که کودک شما 6 ماهه شود، تمام وسایل لازم برای تغذیه او با قاشق باید کاملاً با آب گرم و مایع ظرفشویی شسته شوند و با دقت خشک گردند. یا می‌توان آنها را در ماشین ظرفشویی شست، یا استریل کرد. مقدار غذایی که به نوزاد تان می‌دهید بستگی به اشتهای نوزادتان دارد. از شش ماهگی، همانطور که نوزادتان به غذا خوردن با قاشق عادت می‌کند، لازم است از غذای پوره شده به غذای له شده و سپس تکه غذا تغییر داد.

هرگز نباید قبل از چهار ماهگی (17 هفته ای) غذاهای جامد به او بدهید.



حساسیت‌ها

در صورت وجود سابقه آگزما، تب یونجه یا سایر حساسیت‌ها در خانواده، احتمال بیشتری برای ابتلای نوزادان به حساسیت وجود دارد. برای این خانواده‌ها، منحصراً تغذیه با شیر مادر به طور خاص برای شش‌ماه اول توصیه می‌شود. بهتر است غذاهایی که بیشتر احتمال می‌رود باعث بروز حساسیت غذایی شوند، یکی یکی و در مقادیر کم پس از شش‌ماهگی داده شوند، تا بتوان در صورت بروز هرگونه واکنش، آنرا تشخیص داد. این غذاها عبارتند از:

* کرفس

* بادام زمینی

* آجیل‌ها

* هسته‌ها

* تخم‌مرغ‌ها

* سویا

* گندم (و سایر غلات حاوی گلوتن مانند چاودار، جو، و جو دوسر)

* ماهی‌ها و شل‌فیش‌ها

* و شیری غیر از شیر مادر یا شیرخشک نوزاد.

برای کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت اداره استانداردهای غذایی (FSA) -

www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

فروش شیرخشک تهیه‌شده از شیر بز اکنون در بریتانیا مجاز است. با اینحال، این شیرخشک برای نوزادان مبتلا به حساسیت نسبت به پروتئین شیر گاو مناسب نیست و بنابراین نباید به آنها داده شود، مگر اینکه یک متخصص سلامت توصیه نماید.

اگر تغذیه کودک خود با آجیل، بادام‌زمینی یا دانه‌های خوراکی را شروع می‌کنید، باید آنها را کاملاً خرد کنید تا از خفگی او جلوگیری کنید. اطلاعات بیشتر در مورد جلوگیری از خفگی در صفحه 37 موجود است.

حساسیت بادام زمینی

قبلاً توصیه می‌شد از دادن بادام زمینی به کودکان زیر 3 سال که سابقه حساسیت در خانواده شان دیده می‌شود، خودداری گردد. اکنون این توصیه تغییر کرده است زیرا آخرین تحقیقات نشان می‌دهد که توصیه فوق ریسک بروز حساسیت به بادام زمینی در کودکان را کاهش نمی‌دهد.

برای کودکانی که در خانواده نزدیک آنها سابقه حساسیت وجود دارد (والدین، برادران یا خواهران کودک به حساسیت‌هایی مانند آسم، آگزما، تب یونجه یا سایر انواع حساسیت مبتلا هستند)، اکنون توصیه می‌شود قبل از افزودن بادام زمینی به رژیم غذایی نوزاد، با GP یا پرستار بهداشت خود مشورت کنید.

اگر کودک شما از قبل به یک حساسیت شناخته‌شده، مانند حساسیت غذایی تشخیص داده‌شده یا آگزمای تشخیص داده‌شده مبتلاست، در آنصورت در معرض میزان خطر بالاتری از نظر ابتلا به یک حساسیت بادام زمینی قرار دارد. در این صورت، باید ابتدا با GP خود یا پرستار بهداشت خود صحبت کنید.

برای کودکانی که فاقد حساسیت شناخته‌شده هستند، و هیچ سابقه حساسیتی در خانواده نزدیک آنها نیست، بادام زمینی ریزشده را می‌توان به عنوان بخشی از یک رژیم معتدل سالم همانند غذاهای دیگری که معمولاً حساسیت ایجاد می‌کنند، به آنها داد (یعنی هر بار یک غذا برای تشخیص وجود هرگونه واکنش).

راهنمایی و کمک نیاز دارید؟ اگر فکر می‌کنید نوزادتان ممکن است به یک غذا واکنش نشان داده باشد، با پرستار بهداشت یا GP خود تماس بگیرید. آنچه پیش آمد را یادداشت کرده و از دادن مجدد آن غذا خودداری کنید مگر اینکه خلاف آن به شما توصیه شود.

دستورهای پخت

به یاد داشته باشید: از افزودن هرگونه شکر یا نمک به غذای کودک خود خودداری کنید. اگر در آشپزی اعتماد به نفس کافی ندارید، با پرستار بهداشت خود در مورد کلاس‌های آشپزی منطقه خود سوال کنید.

کلیه غذاهایی که دستور پخت آنها داده شد، برای فریز کردن مناسب هستند مگر اینکه خلاف آن ذکر شده باشد. به محض خنک شدن غذا، آنرا در ظروف کوچک فریز کنید.

از آنجاییکه میوه‌ها و سبزیجات فصلی ارزان‌تر و خوشمزه‌تر هستند، در صورت امکان از آنها مصرف کنید.

عدس و سیبزمینی له شده (برای 4 تا 5 پرس)



50 گرم (4 قاشق مرباخوری) دال عدسی در آب خوابانده شده
1 سیبزمینی متوسط، پوست‌کنده و خردشده به قطعات کوچک

روش:

- عدس‌ها را در یک ماهیتابه قرار دهید. 300 میلی‌لیتر آب اضافه کرده و بجوشانید. درب آنرا گذاشته و مدت 10 دقیقه با شعله ملایم بجوشانید.
- سیبزمینی‌ها را به همان ظرف اضافه کرده و 15 دقیقه دیگر بجوشانید. مخلوط را بپزید تا نرم شود، در صورتیکه آب آن در حال تمام شدن است، مقداری آب اضافه کنید.
- با استفاده از یک صافی مخلوط را آبکشی کنید اما آب را دور نریزید تا بعداً آنرا اضافه کنید.
- مخلوط را همراه با پاشیدن مقداری روغن آشپزی له کنید. در صورتیکه مخلوط بیش از حد سفت است، مایع بیشتری اضافه کنید.

راهنمای اندازه‌گیری مایعات:

- 1 قاشق غذاخوری 15 میلی‌لیتر است
- 1 قاشق مرباخوری 10 میلی‌لیتر است
- 1 قاشق چایخوری 5 میلی‌لیتر است

سیب آب‌پز شده همراه با زردآلو (برای 2 تا 3 پرس)



1 سیب درختی، پوست‌کنده و ریزشده

5 عدد زردآلوی کمپوتی (در آب‌میوه طبیعی، بدون شربت)، تکه‌تکه‌شده

2 قاشق غذاخوری آب

روش:

- سیب و زردآلوها را در یک نعلبکی همراه با آب قرار داده و به آرامی با حرارت کم بپزید تا حدی که میوه نرم شود. در صورت لزوم برای جلوگیری از خشک‌شدن، در هنگام آشپزی مقداری آب بیشتر اضافه کنید.
- آنرا خوب له کنید.



سس ساده گوجه و سبزیجات (برای 8 پرس سس)

این یک سس ساده برای استفاده به همراه پاستا است.

1 قاشق مرباخوری روغن نباتی

1 پیاز کوچک، پوست‌کنده و ریزشده

1/2 یک فلفل قرمز، بشویید، تخم‌های آنرا درآورده و ریزش کنید

1/2 یک کدو سبز، بشویید، و ریزش کنید

قوطی 400 گرمی گوجه خردشده در آب گوجه

روش:

- روغن را داغ کرده و پیاز را به آرامی به مدت 5 دقیقه بر روی حرارت کم، نرم کنید و به صورت پیوسته هم بزنید.
- فلفل و کدو سبز را اضافه کرده و به مدت 5 دقیقه دیگر، بر روی حرارت پایین بپزید. هم‌زدن را ادامه دهید.
- گوجه‌ها را اضافه کنید، درب ظرف را ببوشانید و 15 دقیقه یا تا زمانیکه سبزی‌ها نرم شدند، بپزید و هر از چند گاه هم بزنید.

برای سروکردن همراه با پاستا و پنیر:

15 الی 20 گرم (دو قاشق مرباخوری) پاستاهای کوچک

1 قاشق غذاخوری پنیر چدار پرچربی رنده‌شده، پاستوریزه

روش:

- مطابق با دستورالعمل‌های روی بسته، پاستا را بپزید.
- آبکشی کرده و همراه با دو قاشق مرباخوری سس گوجه و سبزی سرو کنید و بر روی آن پنیر بریزید.

اشکال دیگر این غذا: برای درست کردن سس بولونز، وقتی که در حال نرم‌کردن پیاز هستید، 200 گرم (8 اونس) گوشت چرخ‌کرده گاو اضافه کنید و بقیه دستورپخت را ادامه دهید. این کار تعداد پرس‌های دستورپخت را افزایش خواهد داد.

خوراک کاری خامه‌ای عدس و سبزی (برای 7 پرس کاری)



- 1 قاشق مرباخوری روغن نباتی
- 1 پیاز کوچک، پوست‌کنده و ریزشده
- 1 هویج کوچک، پوست‌کنده و رنده شده یا ریزشده
- 100 گرم (8 قاشق مرباخوری) لپه قرمز
- 1/2 قاشق چای‌خوری پودر کاری ملایم (از خمیر کاری استفاده نکنید)
- 200 میلی‌لیتر آب
- 1 کارتن کوچک ماست طبیعی پرچرب پاستوریزه

روش:

- روغن را داغ کرده و پیاز را به آرامی به مدت 5 دقیقه نرم کنید.
- هویج، عدس و پودر کاری را هم بزنید.
- آب را اضافه کنید، هم بزنید و داغ کنید. درب ظرف را گذاشته، حرارت را کم کنید و مدت 20-15 دقیقه با شعله ملایم بجوشانید. به صورت پیوسته هم بزنید (چون به سادگی به ظرف می‌چسبد) و در صورت لزوم، مقدار کمی آب اضافه کنید. مخلوط باید کاملاً غلیظ باشد اما خشک نشود.
- هنگامیکه عدس‌ها نرم شدند، آنها از روی حرارت برداشته و با ماست طبیعی هم بزنید.
- در صورت لزوم، له کنید و با برنج سفید پخته سرو کنید.

اشکال دیگر این غذا: یک سینه مرغ کوچک بدون پوست یا فیله Quorn ریزشده را می‌توان در ابتدا همراه با پیاز به روغن اضافه کرد.



کاری خامه‌ای عدس و سبزی

کاتج پای همراه با مواد له‌شده (برای 6 پرس)



**100 گرم گوشت چرخ‌کرده گاو یا گوشت چرخ‌کرده گوسفند، مرغ،
گوشت خوک یا Quorn**

1/2 پیاز کوچک، ریزشده

1 هویج کوچک، پوست‌کنده و رنده‌شده

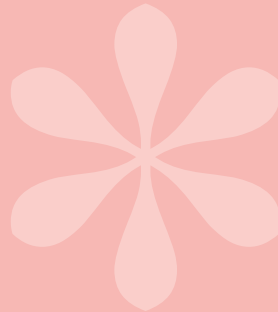
1 قاشق غذاخوری نخود فریزشده

**4 سیبزمینی متوسط معمولی یا شیرین، پوست‌کنده و تکه‌شده به چهار
قسمت**

1-2 قاشق غذاخوری شیر پاستوریزه پرچرب

روش:

- گوشت چرخ‌کرده و پیاز خردشده را در یک ظرف کوچک قرار داده و به آرامی بپزید تا گوشت چرخ‌کرده به رنگ قهوه‌ای دربیاید. 2 تا 3 قاشق غذاخوری آب و هویج رنده‌شده اضافه کنید. درب ظرف را گذاشته و مدت 15 الی 20 دقیقه به آرامی بپزید. 5 دقیقه قبل از پایان پخت، نخود اضافه کنید.
- هر از چند گاهی هم بزنید، و در صورت نیاز آب اضافه کنید.
- سیبزمینی‌ها را همراه با آب در یک ماهیتابه بیوشانید و درب ظرف را بگذارید. آنقدر بپزید تا نرم شود. در صورت نیاز، آب بیشتری اضافه کنید. سپس آبکشی کنید و با 1 الی 2 قاشق غذاخوری شیر له کنید.
- وقتی گوشت چرخ‌کرده پخته شد، آن را همراه با پوره سیبزمینی سرو کنید.



سیبزمینی له‌شده همراه با سبزیجات (برای 4 پرس)



- 2 سیبزمینی متوسط یا سیبزمینی شیرین (یا 1 سیبزمینی متوسط و 1 زردک متوسط)، پوست‌کنده و خردشده
 - 5 گل کوچک بروکلی، یا گل کلم یا لوبیا سبز
 - 1 پیازچه، شسته‌شده و تمیزشده
- شیر پاستوریزه پرچرب برای مخلوط‌کردن (به دلخواه)

روش:

- سیبزمینی (و زردک، در صورت استفاده از آن) را در یک ماهیتابه آب جوش بپزید. در 5 دقیقه آخر، به ماهیتابه بروکلی اضافه کنید.
- سبزیجات را آب‌کشی کرده و بروکلی را کنار بگذارید.
- سیبزمینی را (همراه با زردک، در صورت استفاده از آن) له کنید. برای نرم‌شدن قطعات له‌شده، شیر یا آب اضافه کنید. پیازچه را به قطعات بسیار ریز خرد کنید و به سیبزمینی اضافه کنید.
- همراه با گل‌های بروکلی سرو کنید.



کاتچ پای همراه با مواد له‌شده



سالامون و پای سیبزمینی (برای 3 پرس)

100 گرم فیله سالامون بدون پوست

2 سیبزمینی متوسط، پوست‌کنده و خردشده

6 قاشق مرباخوری شیر پرچرب پاستوریزه - مقداری پنیر رنده‌شده پاستوریزه برای طعم آن اضافه کنید

روش:

- سالامون را در یک ماهیتابه قرار داده و با شیر بپوشانید. به آرامی بر روی حرارت ملایم بپزید تا زمانی که بتوانید با یک چنگال ماهی را به راحتی قطعه قطعه کنید.
- سالامون را بردارید اما شیر را نگه دارید تا بعداً به سیبزمینی‌ها اضافه کنید.
- سیبزمینی‌ها را در یک ماهیتابه آب جوش به مدت 10 دقیقه یا تا زمانی که نرم بشود، بپزید. آبکشی کرده و همراه با شیری که از پخت سالامون کنار گذاشتید، له کنید. در صورت لزوم برای تنظیم یکدست بودن آن، مقداری شیر اضافه کنید.
- ماهی را قطعه قطعه کرده و به سیبزمینی اضافه کنید - یا به صورت جداگانه سرو کنید.



کیک ماهی (برای 9 کیک ماهی کوچک)

مخلوط سالامون و پای سیبزمینی (همان مواد لازم قبلی)

1 تخم‌مرغ، همزده

روش:

- تخم‌مرغ همزده را به مخلوط سالامون و پای سیبزمینی اضافه کنید.
- یک ماهیتابه نجسب را بر روی حرارت متوسط داغ کنید و با قاشق از مخلوط ماهی در داخل ماهیتابه بریزید.
- هنگامیکه مخلوط در ظرف قرار گرفت و زیر آن طلایی‌رنگ شد، آنرا برگردانید تا سمت دیگر آن هم بپزد. با یک کفگیر مخصوص ماهی یا کاردک آشپزخانه به نرمی بر روی کیک ماهی فشار دهید تا پهن شود.
- هنگامیکه هر دو طرف طلایی‌رنگ شد، از ماهیتابه درآورده تا خنک شود. به صورت گرم یا سرد سرو کنید. این غذا، غذای انگشتی بسیار خوبی است.

چگونه از نوزادتان در برابر خفه‌شدن محافظت کنید:

- زمانیکه نوزادتان غذا می خورد، همراه او باشید.
 - سبزی‌های سفت و دارای رشته مانند لوبیا سبز و هویج را خوب بپزید تا زمانیکه کاملاً نرم شده و به عنوان غذای انگشتی قابل‌مصرف باشند و از دادن آنها به صورت خام به نوزادان خودداری کنید.
 - نوزادتان را تشویق کنید غذاها را بجود ولی از دادن قطعات کوچک به او خودداری کنید. غذاهایی مانند انگور کامل یا گوجه‌فرنگی‌های گیلاسی کامل باید به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید.
 - اجازه ندهید کودک‌تان غذای بیش‌ازحد زیادی در دهانش قرار دهد.
 - قبل از لقمه بعدی غذا، مطمئن شوید دهان او خالی است. بسیار مهم است که با سرعت غذاخوردن نوزادتان هماهنگ باشید.
 - اجازه دهید نوزادتان خودش غذایش را بخورد و کنترل آنرا داشته باشد تا غذا بیش از حد به قسمت عقب دهان او فرو نرود.
- با پرستار بهداشت خود در مورد کارهایی که باید هنگام بروز خفگی انجام دهید، مشورت کنید. اگر کودک شما دارای نیازهای بیشتری است و شما نیاز به مشاوره تخصصی دارید، با یک گفتار‌درمانگر صحبت کنید.



بریل



چاپ درشت



صوتی



بی اس ال



ساده خوان



ترجمه ها

برای کسب اطلاعات بیشتر، که شامل انواع دیگر ارائه ی مطالب و خدمات ترجمه میشود :

psh.otherformats@psh.scot



0131 314 5300



Public Health Scotland بنیاد ملی اسکاتلند برای بهبود و حفظ بهداشت و رفاه مردم اسکاتلند است.

© Public Health Scotland 2023

OGL

این نشریه تحت جواز شماره 3 دولت شفاف اجازه استفاده مجدد دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این تارنما مراجعه کنید

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot