



سرگرم کننده غذاها اول

یک راهنمای آسان برای معرفی غذاهای جامد

Dari version:
Fun First Foods

Public Health
Scotland



معلومات و منابع بیشتر

معلومات بیشتر در مورد ویننگ (شیر گرفتن)

و غذاهای اولیه را میتوانید در زیر دریافت کنید:

www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods



برای نظریات بیشتر ترکیب ها، کتابخانه خود را برای کتاب های آشپزی مراجعه کنید در مورد ویننگ.

برای معلومات در مورد بهترین غذاهای شروع (Best Start Foods)، که برای فامیل های واجد شرایط برای خرید غذاهای صحتی حمایت میکند:

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods

برای معلومات بیشتر در مورد اینکه چگونه از دندان های کودک تان مراقبت کنید: www.childsmile.nhs.scot

اگر شما قصد دارید طفل خود را به عنوان یک سبزی خوار بزرگ کنید، بدست آوردن معلومات تخصصی بسیار مهم است پس بحث کنید با بازدید کننده صحتی تان.



فهرست

2	این کتابچه چگونه به شما کمک خواهد کرد
6	شروع کردن
10	ایمنی مواد غذایی
11	چه بخورید؟
14	ادامه دادن
18	غذاهای کوچک
23	کودک شما چه میتواند بنوشد؟
	غذاهایی که باید در صورت ویننگ (استفاده از غذاهای جامد با شیر مادر)
29	قبل از 6 ماه اجتناب شود
33	ترکیب ها



چگونه این کتابچه به شما کمک خواهد کرد

منحیث یک پدر یا مادر، شما بهترین شروع را برای کودک تان می‌خواهید. چیزی که طفل شما می‌خورد و مینوشد برای صحت او حالا و در آینده. معلومات در این کتابچه ممکن کاملاً متفاوت از چیزی باشد که شما قبلاً خوانده اید، یا از چیزی که دوستان و فامیل تان به شما می‌گویند. تحقیقات جدید همیشه در مورد تغذیه نوزادان انجام میشود و معلومات و توصیه های این کتابچه بر اساس یافته های اخیر است. این به کودک شما کمک خواهد کرد تا بهترین شروع احتمالی را بدست بیاورد.

ویننگ (استفاده از غذاهای جامد با شیر مادر) چیست؟

ویننگ به معنی معرفی کردن انواع غذاها به تدریج در رژیم غذایی کودک تان در کنار شیر مادر یا شیر خشک نوزاد است تا زمانیکه آنها همان غذاهای صحتی را که بقیه اعضای فامیل بخورند. بعضی اوقات به این "شروع جامدات" گفته میشود.

اگر شما شیر میدهید، شما باید به شیر دادن به کودک تان در کنار غذای جامد ادامه دهید. این همچنان به نفع هر دوی شما خواهد بود. اگر شما شیر خشک تغذیه میکنید، با شیر اولی در کنار مواد جامد ادامه دهید. در 9 ماه اول اکثریت تغذیه کودک شما از شیر پستان یا شیر فورمول بدست می آید.

تعداد تغذیه های شیر با مصرف غذای بیشتر کودک شما کاهش خواهد یافت. آنها احتمالاً درمورد زمان آمادگی توقف شیردهی به شما اطلاع خواهند داد. اگر شما شیر خشک به نوزادان میدهید، شما باید بعد از سالگره اول شان به شیر گاو، بز یا گوسفند کامل یا نیمه بدون چربی پاستوریزه شده در یک پیاله باز یا آزاد تعییر دهید. مقدار شیر مورد نیاز آنها نیز با گذشت زمان کاهش خواهد یافت.

بهترین زمان برای معرفی غذاهای جامد چی وقت است؟

معرفی کردن غذاهای جامد یک قدم مهم در رشد طفل شما است. این به آنها کمک میکند تا در مورد طعم ها و بافت های جدید یاد بگیرند و در غذاهای فامیل اشتراک کنند.

متخصصین صحت غذاهای جامد را در حدود 6 ماه سن توصیه میکنند، زمانی که کودک شما آماده است. تا این مرحله، شیر مادر یا شیر خشک نوزاد تمام مواد غذایی مورد نیاز کودک شما را فراهم میسازد. از حدود 6 ماه، نوزادان به مواد غذایی اضافی بشمول آهن در کنار شیر، در غذای شان نیاز دارند. طوریکه کودک شما رشد میکند:

✱ به تدریج تنوع و مقدار غذاها را افزایش دهید

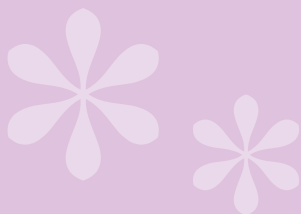
✱ به شیر مادر یا شیر خشک نوزادان ادامه بدهید در کنار جامدات

در حدود 12 ماه، غذاهای جامد باید بخش اصلی رژیم غذایی کودک شما باشد. این از رشد و انکشاف صحتمند حمایت میکند.

چرا برای ویننگ حدود 6 ماهگی (و نه قبل از 4 ماه) بهترین زمان است؟

سیستم معافیتی، سیستم هضمی و کلیه های کودک شما در جریان ماه های اول هنوز هم در حال توسعه است. از اینرو منتظر ماندن تا زمانیکه آنها تقریباً 6 ماه سن داشته باشند تا ویننگ شروع کنند (و نه قبل از 4 ماه) به بدن آنها وقت میدهد تا بالغ شود و آماده مدیریت مصون غذاهای جامد باشد.

این بطور مساوی مهم است که برای شروع غذاهای جامد بیشتر از 6 ماه منتظر نمانید، طوریکه در این سن، کودک شما مهارت های مهم تغذیه را انکشاف خواهد داد و از آن زمان به بعد برای حمایت از رشد و انکشاف به مواد غذایی اضافی نیاز خواهد داشت.



در مورد نوزادان قوی چه - آیا آنها زودتر به غذای جامد نیاز دارند؟

این واقعاً مهم نیست که کودک شما در زمان تولد چه وزن داشت - سیستم هضمی، سیستم معافیتی و کلیه ها بدون در نظر داشت وزن آنها با سرعت مشابه رشد میکنند. فقط به این دلیل که کودک شما نسبت به سایر نوزادان همسن او وزن بیشتری دارد، نیازی زودتر به معرفی غذای جامد نیست. اگر کودک شما در هر زمان گرسنه به نظر میرسد، آنها ممکن یک رشد سریع داشته باشند و شیر دادن اضافی یا شیر خشک نوزاد برای برآورده ساختن نیازهای آنها کافی خواهد بود. حتی اگر کودک شما در تمام شب نخوابد در حالیکه قبلاً خوابیده بود، هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد از ویننگ زودتر کمک شود. اگر شما هر نوع نگرانی دارید، آنرا با بازدید کننده صحت یا نرس فامیل تان بحث کنید.

آیا من باید منتظر بمانم تا کودک من 6 ماهگی شود - آیا من میتوانم زودتر شروع کنم؟

نوزادان باید غذاهای جامد را در حدود 6 ماهگی شروع کنند. این رهنمود بر اساس توصیه های کمیته مشورتی علمی در مورد تغذیه و دولت اسکاتلند است.

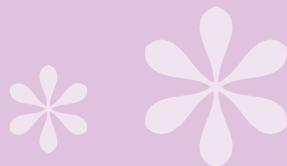
اگر به شما توصیه طبی داده شده است تا مواد جامد را زودتر معرفی کنید، شما باید از غذاهای معین اجتناب کنید. لطفاً برای معلومات اضافی، به صفحه 29 مراجعه کنید

نوزادان نارس

زمانیکه یک نوزاد نارس باشد، به این معنی است که آنها قبل از اینکه حامله داری به 37 هفته برسد تولد شده اند. از تیم محلی نوزادان یا بازدید کننده صحتی تان پرسید که چه چیزی برای نوزاد تان بهترین است.

معلومات بیشتر از BLISS موجود اند در:

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby





چگونه بدانم که کودک من کدام زمان آماده است برای شروع غذاهای جامد؟

هر کودک با سرعت خود رشد میکند مگر بعضی علائم وجود دارد که نشان میدهد آنها کدام زمان برای غذاهای جامد آماده هستند. طوریکه کودک شما به 6 ماه نزدیک میشود (و نه قبل از 4 ماه)، این مهم است که به دنبال علائم انکشافی باشید تا به شما در تصمیم گیری در مورد اینکه کی آماده است کمک کند. اینها عبارتند از:

✱ کودک شما میتواند در یک حالت نشسته بماند و سر خود را ثابت نگه دارد.

✱ آنها میتوانند دست دراز کنند و چیزها را بشکل دقیق بگیرند، بطور مثال، آنها ممکن به غذا نگاه کنند، آنرا بردارند و آنرا به دهان خود بیاورند توسط خود شان.

✱ رفلکس زبان آنها طوری بوجود آمده است که آنها را قادر به حرکت دادن غذا در اطراف دهان سازد به عوض فشار دادن غذا به بیرون. نوزادان که آماده نیستند، غذای خود را به بیرون فشار میدهند و آنها غذای خود را بیشتر از دهان خود روی صورت خود داشته باشند. سعی کنید یک قاشق را دوباره در یک یا دو روز ارائه کنید و صبر کنید تا کودک شما علائم بلعیدن را نشان دهد.

اگر کودک شما در جریان روز توسط شخص دیگری مراقبت میشود، این نباید بالای چگونگی ویننگ کودک تان تاثیر بگذارد. آنها باید بدانند که آیا کودک شما غذای انگشتی میخورد یا خیر، چگونه غذاها را به صورت مصون آماده کنند و چگونه اطمینان حاصل کنند که کودک شما در یک صندلی بلند حمایه مناسب دارد. این همچنان خیلی مهم است که شما اطمینان حاصل کنید که هر عضو فامیل، دوست، کارمند مهد کودک یا مراقب کودک که از کودک شما مراقبت میکند، میدانند که در تمام اوقات غذاها را نظارت کند و قبل از ترک کردن آنها چک کند که تمام غذا بلعیده شده است.

به یاد داشته باشید، این کتابچه به روز ترین معلومات در مورد ویننگ را دارد. ممکن است که شما میخواهید که این را شریک سازید، با شخص که در مراقبت از کودک شما کمک میکند.

شروع کردن

چگونه شروع کنید

یک وقت روز را انتخاب کنید که شما و کودک تان آرام باشید. هیچ راه درست وجود ندارد، فقط راهی که برای شما و کودک تان مناسب باشد. بعد از دو هفته شما یک نمونه را پیدا خواهید کرد که برای هر دوی شما مناسب باشد. شما برای کودک تان به یک پیش بند، یک قاشق نرم و یک کاسه نیاز دارید (اینها باید تمیز باشند مگر اگر کودک تان بیشتر از 6 ماه سن داشته باشد نیازی به عقیم شدن ندارد).



زمانیکه غذا میخورید، طفل شما باید ایستاده بنشیند، ترجیحاً روی یک صندلی بلند با یک هارنس محکم و یک جای پای برای جلوگیری از لغزش. این به آنها کمک میکند تا درست بلع کنند و همچنان کمک خواهد کرد اگر کودک شما ترجیح دهد که غذای انگشتی را خودش بردارد. آنها را از گذاشتن غذای بیش از حد در یک بار در دهان خود باز دارید.

چه انتظار خواهید داشت

نوزادان معمولاً از آموختن ویننگ (شروع مواد جامد) لذت ببرند. در مورد بی نظمی نگران نباشید. کودک شما ممکن دو بار اول غذا را تف کند - این عادی است، فقط صبر کنید و روز دیگر سعی کنید. بعضی از نوزادان این کار را زود میگیرند، بعضی ها بیشتر وقت میگیرند. با ارائه کردن بافت های مختلف، کودک خود را تشویق کنید تا بجوید.

شما ممکن نیاز داشته باشید تا یک غذای جدید را بارها قبل از اینکه قبول گردد ارائه کنید. بسیاری از نوزادان در شروع آهسته غذا میخورند؛ صبور باشید و بگذارید آنها این کار را با سرعت خود انجام دهند.

یاد بدارید: کودک شما میتواند احساس شما را درک کند.
اگر شما آرام باشید احتمال بیشتری وجود دارد که کودک شما آرام شود.

غذاهای اولیه

برای غذاهای اولیه پیشنهادات زیر را امتحان کنید:

* در صورت امکان از غذاهای صحن خانوادگی کوبیده شده استفاده کنید - هیچ نمک، شکر یا شیرین کننده اضافه نکنید.

* سبزیجات پخته کوبیده مانند بروکلی، گل کلم، هویج یا شلغم.

* میوه کوبیده مانند موز، سیب یا گلابی.

* میوه نرم یا سبزیجات پخته، مانند خربزه یا هویج، به برش ها قطع کنید، به جای تکه ها یا اشکال گرد.

* تکه های نان تست، نان، نان پیتا یا چپاتی.

موز پوره شده

* پنیر پاستوریزه شده، تخم های مخلوط شده یا سخت پخته شده یا تکه های ماهی پخته شده که کودک شما میتواند آنرا بردارد (مراقب باشید که تمام لشه های ماهی پخته شده را از بین ببرید).

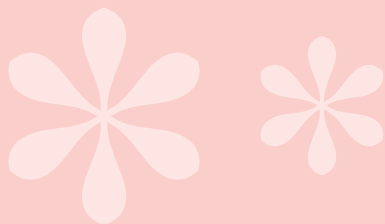
* برنج ساده نوزاد یا دیگر غلات مخلوط شده با غذای معمول آنها (شیر مادر یا شیر خشک) - همیشه در یک کاسه، نه در بوتل آنها. اگر کودک شما 6 ماه یا بیشتر باشد، شیر کامل گاو پاستوریزه شده میتواند برای مخلوط کردن با غله جات استفاده گردد، مگر نه برای نوشیدن قبل از 12 ماهگی. معلومات بیشتر در مورد نوشیدنی ها در صفحه 23 وجود دارد.

نوزادان باید غذاهای جامد را در حدود 6 ماهگی شروع کنند. اگر شما توسط یک متخصص صحن توصیه شده است که مواد جامد را زودتر معرفی کنید، برای معلومات بیشتر و راهنمایی در مورد غذاهای که باید از آن جلوگیری کنید، به صفحه 29 مراجعه کنید.



چند وقت و چقدر؟

- * با یک مقدار کوچک غذا در غذایی یک وقت هر روز، یا کوبیده شده یا غذای انگشتی، شروع کنید و به تدریج مقدار را افزایش دهید.
- * به نیازهای کودک تان با تغذیه کردن او زمانیکه او گرسنه است و توقف زمانیکه او سیر است پاسخ دهید، بطور مثال، زمانیکه آنها دهان خود را میبندند یا سر خود را برمیگردانند.
- * به تدریج مقدار غذاها را افزایش دهید.
- * توسط اشتهای کودک تان هدایت شوید - بطور مثال، آنها ممکن چند قاشق چایخوری غذای خوب کوبیده شده یا چند تکه غذای انگشتی میخواهد.
- * کودک خود را تشویق کنید تا با استفاده از انگشتان خود به خود تغذیه کند به زودی که آنها به علاقه نشان میدهند، از اینرو آنها کنترل بیشتری دارند روی چیزی که به دهان آنها میرود.
- * به کودک خود یک سلسله غذاها و بافت ها، مخصوصاً سبزیجات و میوه ها را ارائه کنید.
- * آنها را مجبور نکنید که غذا را بخورند - اگر طوری معلوم میشود که آنها آنرا نمیخواهند، بعداً دوباره سعی کنید.
- * به طفل تان وقت بدهید تا هر لقمه را ببلعد. قبل از خوردن لقمه بعدی غذا مطمئن شوید که دهان آنها خالی است. این مهم است که بروید به سرعت کودک تان.
- * هیچگاه شکر، عسل یا نمک را به غذاهای کودک تان اضافه نکنید. نمک میتواند کلیه های یک کودک جوان را بیش از حد بار کند. شکر میتواند به دندان های کودک شما آسیب برساند و حاوی مواد غذایی مهم نیست که کودک شما نیاز دارد.



* شیرین کننده های مصنوعی برای نوزادان مناسب نیستند. اگر کودک شما غذاهای فامیل را به اشتراک بگذارد، تمام فامیل از خوردن نمک و شکر کمتر بهره مند خواهند شد. صفحه 19 معلومات اضافی دارد در مورد غذاهای فامیل.

* هیچ غذایی را در بوتل کودک تان نگذارید زیرا آنها احساس سیر شدنی خواهند کرد، غذای کمتر بخورند و ممکن تمام تغذیه مورد نیاز خود را دریافت نکنند.

هیچگاه کودک خود را در جریان غذا خوردن تنها نگذارید در صورتیکه خفه شود، و از نزدیک بالای آنها نظارت کنید.



- میوه های سخت یا ریسمان دار پیزید و سبزیجات تا زمانیکه برای استفاده به عنوان غذای انگشتی بسیار نرم باشند، به عوض اینکه آنها را خام ارائه کنید.
- سنگ ها، نوار ها یا پوست سخت را از میوه ها و سبزیجات پاک کنید.
- میوه ها و سبزیجات را به عوض تکه ها یا اشکال گرد به برش ها قطع کنید.
- استخوان ها، پوست یا قطعات رشته ای را از گوشت و ماهی پخته شده جدا کنید.
- مغزها، دانه ها و بادام زمینی را به شکل آسیاب شده، یا به شکل کره یا خمیر معرفی کنید. مغزهای کامل، دانه ها و بادام زمینی نباید به نوزادان داده شود زیرا آنها میتوانند خطر خفگی را ایجاد کنند.
- برای نازک کردن بافت کره های آجیل کمی آب اضافه کنید.
- با ارائه کردن بافت های مختلف، کودک خود را تشویق کنید تا بجوید.
- کودک خود را از گذاشتن غذای بیش از حد در دهان خود باز دارید. برای دیدن یک ویدیو و توصیه در مورد چگونگی مقابله با یک نوزاد خفه شده، 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

مواد غذایی ایمنی

* قبل از تهیه غذا دست های خود را بشویید و دست های کودک خود را قبل از غذا بشویید.

* مطمئن شوید که ساحه که در آن غذا تهیه خواهد شد پاک است. حیوانات خانگی را از این ساحه دور نگه دارید.

* هر میز را قبل و بعد از تغذیه با یک پارچه پاک تمیز کنید. تمام کاسه ها، قاشق ها، پیاله های تغذیه و هر ظرف استفاده شده را در آب گرم و صابون دار بشویید. شما میتوانید از ماشین ظرفشویی استفاده کنید.

* تمام میوه ها و سبزیجات را قبل از استفاده کاملاً بشویید. در این موارد از قبل بسته بندی شده شامل باشند.

* تمام گوشت ها را درست بپزید بخصوص مرغ و کیما. اطمینان حاصل کنید که هیچ گوشت سرخ وجود ندارد، آب گوشت پاک است و گوشت در وسط گرم بخار میکند.

* مطمئن شوید که هر غذای گرم شده را، قبل از دادن آن به کودک تان، مخلوط و آزمایش کنید.

* مطمئن شوید که شما از غذای که تاریخ استفاده آن گذشته است استفاده نمیکنید.

از طرز العمل های نسخه بسته بندی پیروی کنید.

* غذای که تهیه کرده اید را در یخچال (کمتر از 5° سانتی گرید) سرد نگهدارید و آنرا در جریان دو روز بخورید.

* غذای منجمد شده را قبل از گرم کردن دوباره کاملاً یخ زدایی کنید و انجام دهید هیچ غذای باقی مانده را دوباره منجمد نکنید.

* زمانیکه غذا را دوباره گرم میکنید، آنرا گرم کنید تا زمانیکه بخار کند و قبل از اینکه به کودک تان بدهید آنرا خنک کنید. فقط مقدار غذای مورد نیاز تان را گرم کنید. هر غذای گرم شده نه خورده شده را دور بیندازید.

* تخم ها باید یک مهر شیر بریتانیایی داشته باشند یا از طرح تضمین گذاشته شده در بریتانیا باشند.

چه باید بخورید؟

ویننگ زمان یادگیری در مورد غذاها و عادت کردن به خوردن غذا است. کودک شما خواهد آموخت که:

- * غذاها در رنگ ها، طعم ها و بافت های مختلف وجود دارند
- * بعضی از غذاها از یک قاشق خورده میشوند، در حالیکه دیگران غذا ها را میتوان گرفت و با دست خورد
- * بعضی از نوشیدنی ها از یک پیاله می آیند

* شما باید با شیر مادر یا شیر خشک (شیر اول مبتنی بر آب پنیر) در حالیکه به تدریج غذاهای جامد را معرفی میکنید، ادامه دهید. شما باید زمانی که کودک تان آرام و خوشحال باشد غذاهای جامد را ارائه کنید. در ابتداء، این ممکن بعد از تغذیه های معمول آنها باشد.

غذاهای وجود دارد که ما باید هر روز از پنج گروه غذایی ذیل بخوریم.

الو یا ماکارونی، برنج، نان و دیگر غذاهای نشاسته دار

این غذاها منابع مهم انرژی، ویتامین ها و مواد معدنی و باید بخش مهمی از رژیم غذایی کودک شما باشد. در این گروه نیز شامل باشند غله های صبحانه کم قند (ساده) (بطور مثال، گندم تمام دانه)، الو، الو شیرین، فرنی، نودل، کوسکوس، یامز، موز و چپاتی ها.





میوه ها و سبزیجات

این ها یک منبع خوب فایر، ویتامین ها و مواد معدنی است که برای صحت کودک شما ضروری است. آنها همچنان باید بخش مهمی از رژیم غذایی کودک شما باشند. شما میتوانید از میوه ها و سبزیجات تازه، قوطی شده، خشک و منجمد استفاده کنید. اگر شما میوه قوطی شده خریداری میکنید، میوه را در آب طبیعی انتخاب کنید زیرا این برای دندان های طفل شما نسبت به میوه قوطی شده در شربت بهتر است. اگر شما سبزیجات قوطی شده را خریداری میکنید، آنهایی را خریداری کنید که هیچ نمک اضافی ندارد. میوه خشک را به عوض پیش غذا در وقت غذا بدهید، طوریکه این همچنان میتواند برای دندان های طفل شما بد باشد.

میوه های نرم و سبزیجات پخته شده غذاهای اولیه ایده آل اند. شما میتوانید یک موز، گلابی یا هویج یا بروکلی پخته شده را کوبید. شما همچنین، متهماند آنها را به عنوان غذای انگشتی ارائه کنید.
برای کاهش خطر خفگی:



* قبل از سرو کردن، هر نوع سنگ، پیپ یا پوست سخت از بین برید

* میوه های کوچک خرد کنید و سبزیجات، مانند گیلانسان بانجان رومی و انگور، به چهار قطعه مساوی

* میوه های بزرگ را به برش ها به جای تکه ها کت کنید

* میوه های سخت یا ریسمان دار بپزید و سبزیجات تا زمانیکه برای استفاده به عنوان غذای انگشتی بسیار نرم باشند، به عوض اینکه آنها را خام ارائه کنید

برای تشویق طفل تان به خوردن میوه ها و سبزیجات، آنها را خودتان بخورید. یک کودک تقلید والدین خود را دوست دارد.





گوشت، ماهی، تخم مرغ، لوبیا، آجیل و دیگر منابع غیر لبنی پروتئین



این غذاها برای رشد و انکشاف کودک شما مهم است و مشتمل باشند به گوشت بدون چربی، ماهی سفید، ماهی روغنی (بطور مثال، ماهی مکرپل تازه، ماهی سلمن و ماهی ساردین قوطی شده)، مرغ، تخم مرغ، مغز، بادام زمینی، مغز درخت (بادام، گردو، فندق، بادام زمینی، پسته، برازیل) و نبات (نبوز، نبات و نخود و دیگر). کورن و توفو همچنان منابع خوب پروتئین اند. از گوشت های پروسس شده مانند بیکن یا ساسیج ها خودداری کنید، زیرا آنها مقدار زیادی نمک دارند. استخوان ها، پوست یا قطعات رشته ای را از گوشت و ماهی پخته شده جدا کنید. مغزهای کامل، دانه و بادام زمینی باید آسیاب یا در یک کره هموار و کم نمک باشد.

شیر پرچرب پاستوریزه شده و دیگر غذاهای لبنی



این غذاها حاوی کلشیم اند که برای استخوان ها و دندان های قوی نیاز دارند. آنها همچنان انرژی، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی را برای کودک شما فراهم میسازند. غذاهای لبنی از شیر ساخته می شوند، مثلاً پنیر و ماست. مطمئن شوید که شما از محصولات لبنی کامل پاستوریزه شده مانند ماست پرچرب، ساده، بدون شیرینی یا شیرینی فریس، و شیر گاو کامل پاستوریزه شده در هنگام پختن استفاده میکنید، بطور مثال، پنیر، ساس، کاسترد، پودینگ برنج و سمولینا.

چربی ها

نوزادان تا سن 2 سالگی در مقایسه با کودکان بزرگتر و بزرگسالان شکم های کوچکتری دارند. آنها به غذاهای نیاز دارند که دارای انرژی بالا باشد از اینرو در رژیم غذایی شان به چربی های کامل بیشتر نیاز دارند. بعد از سن 2 سالگی آنها میتوانند بتدریج به یک رژیم غذایی کم چربی بروند، همانند بقیه اعضای فامیل. از روغن های نباتی مانند روغن زیتون یا آفتاب پرست برای پخت و پز استفاده کنید، و مارگارین نباتی (مانند آفتاب پرست) روی نان یا تکه نان تست.

ادامه دادن

زمانیکه کودک شما به خوردن چند غذا عادت شود، این وقت است که به موارد زیر بروید:

* غذا های بیشتر - حرکت از غذا در یک تغذیه غذایی هر روز به غذا در دو و سه تغذیه غذا در روز. تا 12 ماه کودک شما احتمالاً سه تغذیه غذایی و دو تنقلات خواهد داشت در بین آنها.

* غذاهای بیشتر - دادن غذا به کودک تان از هر یک از گروپ های غذایی (صفحات 11 تا 13 را مشاهده کنید).

* بافت بیشتر - از غذاهای کوبیده شده تا توده ها تا غذاهای چرخ شده، حرکت از غذاهای نرم انگشتی به غذاهای محکم تر انگشتی. مخلوط کردن یک غذای جدید با یک غذای آشنا، مانند اضافه کردن عدس پخته شده به هویج یا شلغم کوبیده، ممکن است این کار را آسان سازد.

* مواد غذایی بیشتر - طوریکه نیاز کودک شما به آهن و دیگر مواد غذایی مهم افزایش میابد. معلومات بیشتر وجود دارد در صفحه 17.

* تجربیات بیشتر غذایی - نوشیدن از یک پیاله و تغذیه کردن خود با یک طیف وسیع غذاهای انگشتی.

این پروسه باید با سرعت کودک شما انجام شود. بعضی از نوزادان ممکن فقط چند قاشق یا چند لقمه غذای انگشتی بخواهند. به کودک تان اجازه دهید تا انتخاب کند که چه مقدار و چه میخواهد از چیزی که شما ارائه می دهید بخورد مگر او را بیشتر از 20 دقیقه در یک صندلی بلند تغذیه نگذارید.

غذا های بیشتر

زمانیکه کودک شما آماده به نظر میرسد، از ارائه غذای جامد یک بار در روز به دو و سه بار در روز پیشرفت کنید. غذاهای جامد باید به کودک شما در کنار غذای معمول اش ارائه گردد. ممکن است که شما میخواهید که به آنها آب نل را در یک پیاله با غذا ارائه کنید.

به یاد داشته باشید که تمام نوزادان متفاوت اند. کودک شما به شما خواهد گفت که آنها چقدر میخواهند بخورند و این ممکن از روز به روز متفاوت باشد. تمام غذا باید به اندازه سن و مرحله کودک شما تهیه گردد - بطور مثال، کوبیده شده، میده شده، خرد شده، چهار قسمت شده و غیره - تا از خطر خفگی جلوگیری گردد. برای بعضی ها، این چیزی است که غذاهای احتمالی معمول روزانه برای یک کودک 10 تا 12 ماهه به نظر برسد:

صبحانه	غله های کم قند (بطور مثال، بیسکویت های گندم یا غله های ساده، سرد شده، جو دوسر داغ) با کره بادام زمینی کم نمک، شیر مادر، شیر خشک نوزاد یا شیر گاو کامل پاستوریزه شده (اگر کودک شما 6 ماهه و بیشتر باشد) میوه - تکه های میوه نرم
نان چاشت	غذای چرخ شده یا پوره شده و غذاهای انگشتی، مانند: • تخم مرغ های مخلوط شده یا لوبیا پخته شده با تکه های نان تست • یا سوپ عدس و سبزیجات خانگی با تکه های نان • یا پاستا با سس بانجان رومی و سبزی و یا برنج با کری مرغ و سبزیجات • و/یا موز خرد شده/پوره شده و ماست ساده پر چرب
نان شب	غذای چرخ شده یا پوره شده و غذاهای انگشتی، مانند: • ماهی تونا (در روغن یا آب) و پاستا با ذرت شیرین • یا گوشت چرخ شده، یا عدس، با الو و هویج یا بروکلی پوره شده • و/یا بعضی از بخش های نارنجی، قوطی شده در رس میوه یا تازه، با کاسترد

شیر مادر یا شیر خشک نوزاد هنوز هم منبع اصلی مواد مغذی در نه ماه اول است و بعد از آن نوزاد شما به تدریج شروع به لذت بردن از سایر غذاهای جامد مغذی خواهد کرد. اگر شما ترجیح میدهید که کودک تان یک رژیم غذایی نباتی یا گیاهی را دنبال کند، توصیه در مورد ویننگ (از شیر گرفتن) در:

www.firststepsnutrition.org/vegan-infants

طوری‌که مقدار غذایی که طفل شما می‌خورد افزایش می‌یابد، آنها به شیر معمول خود کمتر نیاز خواهند داشت. اما، شما باید به شیر دادن ادامه دهید یا کودک شما باید روزانه تقریباً 500-600 ملی لیتر شیر خشک نوزاد بنوشد تا زمانیکه 12 ماهه شود.



بافت بیشتر

خوب است که به کودک تان غذای با توده‌ها بدهید. غذا در بافت‌های مختلف وجود دارد و این غذاها به تشویق آنها به جویدن کمک میکند. غذاهای انگشتی مانند چوب‌های هویج پخته شده، یا قطعات کوچک پوست یا نان تست را سعی کنید.

ویتامین‌ها

* هر کس 5 سال و بالاتر باید در نظر بگیرد یک مکمل روزانه ویتامین D، مخصوصاً در زمستان.

* به نوزادان زیر 12 ماهه باید در تمام سال یک مکمل روزانه 8.5 تا 10 مایکروگرام (ug) ویتامین D داده شود، مگر اینکه آنها حداقل 500 ملی لیتر شیر خشک در روز مصرف کنند، زیرا این از قبل دارای ویتامین D است. به اطفال 1 تا 4 ساله باید یک مکمل روزانه 10 ug ویتامین D داده شود. شما میتوانید در مورد اینکه چرا ویتامین D چگونه مهم است بدانید. شما ممکن قادر باشید به بدست آوردن مکمل معلومات رایگان ویتامین D در صفحه کلب والدین:

www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home

* در اسکاتلند، ویتامین‌های Healthy Start حاوی ویتامین D برای تمام زنان حامله رایگان است. مکمل‌های ویتامین D برای خانم‌های شیرده و کودکان تا سن 1 سال به صورت رایگان در دسترس است.

شما میتوانید معلومات بیشتر را از بازدید کننده صبحی تان بدست بیاورید.

آهن

آهن برای رشد کودک شما ضروری است و نوزادان با بزرگ شدن به آهن اضافی در رژیم غذایی خود نیاز دارند. غذاهای غنی از آهن را بصورت منظم بدهید مانند:

* تمام گوشت، ماهی کنسرو شده، یا تخم ها. از گوشت چرخ شده برای غذاهای مانند پای چوپان استفاده کنید (بخش دستور العمل را مشاهده کنید). کبد حاوی مقدار زیادی آهن است اما نباید بیشتر از یک بار در هفته خورده شود زیرا حاوی ویتامین A بیش از حد است

* غله های صبحانه کم شکر با آهن اضافه شده

* عدس، لوبیا و سبزیجات سبز همچنان دارای مقداری آهن اند

فایر بیش از حد برای نوزادان و اطفال نوپا زیر سن 2 سال میتواند برای شکم های کوچک آنها خیلی پر کننده باشد. این میتواند اشتهای آنها را برای شیر و غذا کاهش دهد. از اینرو شما باید نوع نان، پاستا، برنج و غلات را که به کودک تان ارائه میدهید تغییر دهید و به آنها انواع زیاد آرد کامل یا غلات کامل ندهید.

فورمول های پیگیری به عنوان یک منبع خوب آهن بازاریابی میشوند مگر کارشناسان موافق اند که آنها هیچ فایده ای فراهم نمیسازد و ضروری نیستند.

از دادن کدو یا نوشیدنی های میوه، شکلات، شیرینی ها، ترد و تنقلات ذرت، غذاهای سرخ شده، بیسکویت های پوشانده شده با شکلات، شیرینی ها، چای و قهوه به کودک تان خودداری کنید. اینها تمایل به داشتن مقدار زیاد چربی، شکر و نمک دارند و در ویتامین ها پائین اند.

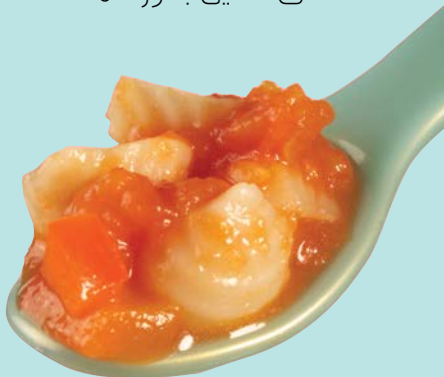


کودک غذاها

طوریکه کودک شما به اولین سالگره اش نزدیک میشود شما میتوانید توقع داشته باشید که او هر روز یک طیف وسیع غذاهای مختلف را از تمام گروپ های غذایی بخورد، مانند:

- * 3-4 خوراک ها از یک طیف وسیع میوه و سبزیجات هر روز
- * 3-4 خوراک های غذای نشاسته دار هر روز، مانند الو، نان و برنج
- * 2 خوراک های پروتئین، مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات
- * 2-3 خوراک های محصولات لبنی پاستوریزه شده، مانند پودینگ شیر، ماست و پنیر

شما میتوانید معلومات در مورد آلرژن های احتمالی را در صفحه 30 پیدا کنید.



میوه های تازه و سبزیجات

طوریکه کودک شما بزرگتر میشود آنها ممکن به یک ناشته نیاز داشته باشند در میان غذاها، مانند:

- * کوچک هموار ساندویچ کره بادام زمینی
- * چوب بادرنگ یا برش میوه
- * نان با پنیر پاستوریزه شده یا هوموس



به یاد داشته باشید که به کودک تان اجازه دهید تا انتخاب کند که چه مقدار و چه میخواهد از چیزی که شما ارائه میدهید بخورد.

پیوستن به فامیل

خوردن با کودک تان سبب می‌گردد تا آنها احساس شمولیت بیشتر کنند، به آنها کمک میکند تا مهارت های اجتماعی را بوجود بیاورند و آنها را تشویق میکند تا از سنین کوچک به عادت های خوب دست یابند. آنها ممکن آهسته تر باشند و یک بی نظمی ایجاد کنند مگر صبور باشید. غذاهای خانوادگی با هم بدون حواس پرتی تلویزیون کمک میکند تا عادت های خوب غذا خوردن را تشویق نماید.

* سعی کنید تا هر روز وقت غذا را برای همان وقت تنظیم کنید - طفل شما در بعد خواهد دانست که چه توقع داشته باشد و احتمال بیشتر دارد با خوشحالی بخورد.

* چیزی بپزید که تمام فامیل بتوانند بخورند.

* در جریان پختن هیچ نمک یا شکر اضافه نکنید (بشمول چیزهای مانند سس و مکعب های استوک). نوزادان نباید غذاهای شور بخورند زیرا برای کلیه های شان مفید نیست و شکر میتواند سبب پوسیدگی دندان گردد.

* خودداری از استفاده غذاهای آماده و محصولات غذایی که دارای محتوای بالای نمک و شکر اند.

* کودک خود را تشویق کنید تا خود را تغذیه کند.

* لبخند بزنید و با طفل تان صحبت کنید.

* نوزادان عادات غذایی والدین خود را تقلید میکنند پس به یاد داشته باشید تا یک مثال خوب بگذارید.

* کودکان باید همیشه زمانیکه غذا میخورند بنشینند. اگر کودکان در حال دراز کشیدن پایین، دویدن یا بازی کردن، غذا بخورند، بیشتر خفه می شوند.

غذاهای دارای قند بالا را به حداقل برسانید و آنها را به ندرت و هرگز بین وعده های غذایی ارائه نکنید. از غذا به عنوان مجازات یا پاداش استفاده نکنید.



استفاده از غذاهای آماده طفل

بعضی اوقات استفاده از کوزه ها یا بسته های غذای کودک میتواند راحت باشد مگر اجازه ندهید که آنها غذاهای خانگی را تعویض کنند. غذاهای خانگی میتواند به کودک شما تنوع بیشتر در بافت ارائه کند و آنها را تشویق میکند تا توده ها را بپذیرد.

چیزهایی که باید در صورت خرید غذای کودک به یاد داشته باشید:

* غذاهایی را انتخاب کنید که در آن برچسب آمده است که حاوی قندهای اضافه شده نیستند. همچنان به هر یک از کلمات ذیل روی لیبل توجه کنید که تمام آنها اشکال شکر اند: عسل، ساکاروز، گلوکوز، مالتوز، دکستروز، فرکتوز، نشاسته هایدرولیز شده، شربت ذرت، ملاس، شکر خام یا خاکستری، تریکل و متمرکز رس میوه. به یاد داشته باشید که عسل نباید به طفل شما تا زمانیکه 12 ماهه شود داده شود.

* مطمئن شوید که غذاها از تاریخ استفاده خود گذشته نیست و مهر آن شکسته نشده است.

* فقط مقدار مورد نیاز تان را گرم کنید و هر کدام غذایی که طفل شما نمیخورد را دور بیندازید. اجازه ندهید که نوزادان نوزل های کیسه های طفل را در دهان خود بگذارند.

* مکیدن از یک کیسه غذای خالص شده غذا و نوشیدنی را تشویق میکند تا بین دندان های جلویی کشیده شود و آنها را بیشتر در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار میدهد. اگر شما از کیسه های غذایی استفاده میکنید به یاد داشته باشید که محتویات کیسه را در یک کاسه خالی کنید و به کودک تان با یک قاشق غذا بدهید.

* غذاهای طفل خریداری شده نسبت به تهیه غذای خود تان خیلی گرانتر است.

* تنقلات خریداری شده از فروشگاه که برای نوزادان و اطفال نوپا هدف گذاری شده ضروری نیست - آنها میتوانند گران و دارای قند زیاد باشند.



آیا غذاهای وجود دارد که من نباید بدهم؟

- * نباید عسل، نمک و شکر به نوزادان قبل از 12 ماهگی داده شود.
- * از آجیل های کامل، بشمول بادام زمینی، باید تا سن 5 سالگی اجتناب گردد زیرا خطر خفگی وجود دارد. اما، کره آجیل صاف برای دادن به کودک تان خوب است.
- * باید از کوسه، مارلین و ماهی سورد فیش پرهیز شود. این به علت این است که سطوح جیوه در این ماهی ها میتواند بالای رشد سیستم عصبی یک نوزاد یا کودک تاثیر مضر داشته باشد. سایر ماهی ها و صدف ها از حدود 6 ماهگی مناسب هستند، اما صدف های خام نباید به نوزادان داده شود زیرا خطر ابتلا آنها را به مسمومیت غذایی افزایش می دهد.
- * نوزادان به غذاهایی نیاز دارند که دارای کالری و مواد مغذی بالا باشد زیرا آنها مقدار کمی می خورند. غذاهای که بطور غذاهای کم چرب یا کم کالری لیبل شده اند در این مرحله مناسب نیستند.
- * نوزادان و اطفال نباید شیر خام و بدون پاستوریزه و محصولات لبنی مانند پنیر ساخته شده از شیر بدون پاستوریزه داشته باشند، زیرا خطر مسمومیت غذایی را افزایش دهد.

چگونه میتوانید کودک تان را وادار به امتحان غذاهای جدید کنید؟ تلاش، تلاش و دوباره تلاش بهترین راه است. هر چه بیشتر آنها غذاهای جدید را امتحان کنند و هر چه بیشتر ببینند که بقیه اعضای فامیل آنها را می خورند، احتمال خوردن آنها بیشتر است.



چگونه از خفگی نوزاد خود جلوگیری کنید

- * همیشه با کودک تان بمانید و زمانیکه او غذا میخورد از نزدیک او را نظارت کنید.
- * میوه های سخت یا ریسمان دار بپزید و سبزیجات تا زمانیکه برای استفاده به عنوان غذای انگشتی بسیار نرم باشند، به عوض اینکه آنها را خام ارائه کنید.
- * سنگ ها، نوار ها یا پوست سخت را از میوه ها و سبزیجات پاک کنید.
- * میوه ها و سبزیجات را به عوض تکه ها یا اشکال گرد به برش ها قطع کنید.
- * استخوان ها، پوست یا قطعات رشته ای را از گوشت و ماهی پخته شده جدا کنید.
- * مغزها، دانه ها یا بادام زمینی را به شکل آسیاب شده، یا به شکل کره یا خمیر معرفی کنید. از آجیل های کامل، بشمول بادام زمینی، باید تا سن 5 سالگی اجتناب گردد زیرا خطر خفگی وجود دارد. آجیل ها و بادام زمینی های کامل آسیاب شده باید هر چه زودتر معرفی شوند.
- * با ارائه کردن بافت های مختلف، کودک خود را تشویق کنید تا بجوید.
- * زمانیکه غذا میخورید، طفل شما باید بنشیند، ترجیحاً روی یک صندلی بلند یا یک هارنس محکم و یک جای پای برای جلوگیری از لغزش.
- * کودک خود را از گذاشتن غذای بیش از حد در دهان خود باز دارید.
- * به کودک تان وقت بدهید تا هر لقمه را بلعد و قبل از دادن بیشتر مطمئن شوید که دهان اش خالی است. بروید به سرعت کودک تان.
- * بگذارید کودک تان خود را تغذیه کند تا آنها کنترل بیشتری روی چیزی که به دهان شان می رود داشته باشند.
- * مراقب باشید درمورد مواد غذایی کوچک گرد، زیرا آنها میتوانند در گلو گیر شوند. غذا را به برش ها قطع کنید یا پنیر رنده کنید به عوض تکه ها.
- * از دادن پاپ کورن به افراد زیر 5 سال خودداری کنید زیرا این خطر خفگی دارد.

از بازدید کننده صحنه خود بخواهید برای مشوره در مورد چگونگی مقابله با خفگی. اگر کودک شما نیازهای اضافی داشته باشد و شما به مشوره متخصص نیاز دارید، بخواهید که با یک درمانگر گفتار و زبان صحبت کنید.

چه کودک شما میتواند بنوشد؟

غذاهای جامد و شیر برای نوزادان

شما باید به دادن شیر یا شیر خشک به کودک تان تا زمانیکه حداقل 1 ساله شود ادامه دهید. تا زمانیکه شما شیر دادن را ادامه دهید، به نفع شما و کودک تان خواهد بود.

طوریکه کودک شما غذاهای جامد بیشتر میخورد، مقدار شیر که آنها میخواهند کاهش خواهد یافت. زمانیکه کودک شما چندین بار در روز مواد جامد زیاد میخورد، آنها حتی ممکن شیر را کاملاً ترک کنند.

لیوان و پیاله برای نوزادان

کودک خود را از 6 ماهگی با نوشیدن از یک پیاله یا لیوان آشنا کنید و با غذا یک جرعه آب بدهید. استفاده از یک فنجان باز یا یک فنجان آزاد بدون دریچه به کودک شما کمک میکند تا یاد بگیرد که نوشیدن با جرعه و هم برای دندان های کودک شما بهتر است.

زمانیکه کودک شما 1 ساله شد، تغذیه کردن از یک بوتل باید دلسرد گردد. هنگام استفاده از بوتل یا پیاله ترینر، چیزی غیر از شیر مادر، شیر خشک یا آب در آن نگذارید و هیچ چیز دیگری (از جمله شکر، غلات، برنج نوزاد یا پودر شکلات) را به خوراک اضافه نکنید.

مکیدن با راحت از یک بوتل نوشیدنی های شیرین شده سبب پوسیدگی دندان در کودکان جوان میشود. نوشیدنی ها از طریق پستان بسیار آهسته جریان می یابد، به این معنی که ماده شکر برای مدت طولانی با دندان های آنها در تماس خواهد بود.

برای معلومات بیشتر در مورد مراقبت از دندان های کودک تان، مراجعه کنید:
www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

انتخاب یک لیوان یا پیاله نوزاد

انتخاب نوع مناسب لیوان یا پیاله مهم است. یک پیاله یا لیوان با درب جریان آزاد (بدون دریچه بدون ریختن) بهتر از یک بوتل یا لیوان با پستان است زیرا به کودک شما کمک میکند تا یاد بگیرد که چگونه به عوض مکیدن جرعه بنوشد. و قتیکه کودک شما آماده می شود، آنها را تشویق کنید تا از یک پیاله باز به نوشیدن حرکت کند.

نوشیدنی برای نوزادان و کودکان خردسال

تمام نوشیدنی ها برای نوزادان و اطفال جوان مناسب نیستند. معلومات ذیل جزئیات میدهد که به طفل تان چه چیزی بدهید و کی.

شیر مادر

شیر مادر تنها غذای یا نوشیدنی است که نوزادان در اولین 6 ماه زندگی شان به آن احتیاج دارند. این باید ادامه یابد در کنار یک رژیم غذایی بطور فزاینده متنوع زمانیکه شما غذاهای جامد را از حدود 6 ماه معرفی میکنید. سازمان جهانی صحت توصیه میکند که تمام نوزادان تا 2 سال یا بیشتر از آن شیر داده شوند. شیر دادن تا 12 ماه با خطر کمتر پوسیدگی دندان مربوط است.

شیر فورمول/شیر خشک

شیر خشک اول نوزاد معمولاً بر اساس شیر گاو است و یگانه بدیل مناسب برای شیر مادر در 12 ماه اول زندگی کودک شما است. تمام شیر خشک نوزادان در انگلستان باید معیار های مشابه را برای کمک به رشد و انکشاف نوزادان برآورده سازد. مهم نیست که شما یک مارکه ارزاتر یا گراتر فورمول را انتخاب کنید.

فورمول تحقیقی برای نوزادان زیر 6 ماه مناسب نیست و شما نیازی به معرفی آن بعد از 6 ماه ندارید. زمانیکه طفل شما 12 ماهه شود به شیرهای فورمول نیاز نیست. در این شامل اند شیر خشک اول نوزاد، شیر خشک بعدی، شیر های بزرگسالان و شیر های نوپا.



شیر گاو میتواند از 12 ماه به عنوان یک نوشیدنی اصلی معرفی گردد.

در مورد انواع شیر خشک نوزاد در این آدرس بیشتر بخوانید

**[https://publichealthscotland.scot/publications/
formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely](https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely)**

فورمول شیر غیر گاو

فورمول شیر بز با معیار های تغذیوی و تولید مشابه به شیر گاو موجود است. شیر بز برای نوزادان که به پروتئین شیر گاو حساسیت دارند مناسب نیست حساسیت/الرجی - لطفاً صفحه 32 را مشاهده کنید

شیر "شب بخیر"

شیر "شب بخیر" برای نوزادان زیر 6 ماه مناسب نیست. به فورمول این نوع نیاز نیست، و هیچ شواهدی وجود ندارد که نوزادان بعد از داشتن آن بهتر آرام شوند یا بیشتر بخوابند.

آب

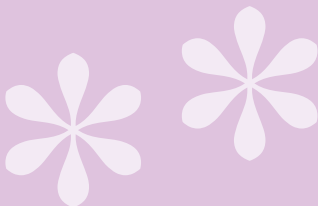
زمانیکه کودک شما شروع به خوردن غذاهای جامد کرد (از حدود 6 ماه) شما میتوانید به آنها یک جرعه آب از یک پیمانه یا لیوان با غذا ارائه کنید. آب نوشیدنی برای نوزادان بالای 6 ماهه نیازی به جوش دادن ندارد.

نوزادان که کاملاً شیرمادر داده اند تا زمانیکه شروع به خوردن غذاهای جامد نکنند به آب نیاز ندارند. در جریان هوای گرم آنها ممکن میخواهند که بیشتر از معمول شیر داده شود.

نوزادان زیر 6 ماه سن که با شیر خشک تغذیه میشوند ممکن در جریان هوای گرم و همچنان تغذیه های معمول شیر شان به جرعه های کوچک آب جوش داده شده نیاز داشته باشند.

دریابید که چگونه با استفاده از آب با مصونیت شیر خشک طفل را تهیه

کنید در: **[https://publichealthscotland.scot/publications/
formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely](https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely)**



شیر گاو

شیر گاو میتواند در پختن یا مخلوط با غذا از حدود 6 ماه استفاده گردد مگر نباید به عنوان یک نوشیدنی اصلی به نوزادان داده شود تا زمانیکه سن 12 ماهگی داشته باشند. این به علت این است که شیر گاو دارای تعادل مناسب مواد غذایی برای برآورده ساختن نیازهای کودک شما نیست.

شیر کامل پاستوریزه شده و شیر نیمه بدون چربی میتواند به عنوان یک نوشیدنی اصلی معرفی گردد زمانیکه کودک شما 1 ساله شود. شیر بدون چربی و یک فیصد نباید به عنوان نوشیدنی اصلی به کودکان زیر 5 سال داده شود زیرا آنها حاوی کالری کافی نیستند. شیر های کم چرب میتواند از 1 سالگی برای پختن استفاده شود.

شیر پاستوریزه نشده

به اطفال خردسال نباید شیر بدون پاستوریزه داده شود به سبب خطر مسمومیت غذایی بیشتر .

شیر بز و گوسفند

شیر بز و گوسفند به عنوان یک نوشیدنی اصلی برای نوزادان زیر 1 سال مناسب نیست زیرا، مانند شیر گاو، آنها حاوی آهن کافی و سایر مواد مغذی ندارند که نوزادان این سن به آن نیاز دارند. تا زمانیکه آنها پاستوریزه شده باشند، آنها منحصیث یک نوشیدنی اصلی داده شده میتوانند زمانیکه کودک شما 1 ساله میشود.

نوشیدنی های سویا و دیگر بدیل های شیر

شما میتوانید از سن 1 سالگی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل سالم به کودک خود بدیل های شیر بدون شیرین غنی شده با کلشیم مانند نوشیدنی های سویا، جو یا بادام بدهید.

اگر طفل شما به شیر حساسیت یا عدم تحمل دارد، با بازدید کننده صحنی یا داکتر عمومی تان صحبت کنید. آنها میتوانند در مورد بدیل های مناسب شیر به شما توصیه کنند.

نوشیدنی های برنج

کودکان زیر 5 سال نباید نوشیدنی های برنج خریداری شده از دکان را به عنوان جایگزین شیر مادر، شیر خشک نوزاد یا شیر گاو مصرف کنند زیرا آنها ممکن حاوی آرسنیک بیش از حد باشند. این در مورد فورمول تجویز شده برنج صدق نمیکند - صفحه 32 را مشاهده کنید.

ارسنیک بصورت طبیعی در محیط زیست یافته میشود و میتواند به غذا و آب ما تاثیر دارند.

برنج تمایل دارد که ارسنیک بیشتری نسبت به دانه های دیگر جذب کند، مگر این به این معنی نیست که کودک شما نمیتواند برنج بخورد. در انگلستان، حداکثر سطوح ارسنیک غیرعضوی در برنج و محصولات برنج مجاز است و حتی سطوح سختگیرانه تر برای غذاهای که برای اطفال جوان در نظر گرفته شده است تعیین شده است.

اگر طفل شما قبلاً نوشیدنی های برنج نوشیده باشد نگران نباشید. هیچ خطر فوری برای آنها وجود ندارد، مگر بهتر است که به یک نوع شیر دیگر تغییر کنید.

رس میوه و اسموتی

رس میوه ها، مانند آب پرتقال، یک منبع خوب ویتامین C است. اما، آنها همچنان دارای قند ها و اسید های طبیعی اند که میتواند سبب پوسیدگی دندان گردد. نوزادان زیر 12 ماه به رس میوه یا اسموتی نیاز ندارند.

اگر شما انتخاب میکنید که اینها را به کودک تان بدهید، رس میوه ها و اسموتی ها را رقیق کنید (یک بخش رس میوه به 10 بخش آب). آنها را به وقت غذا (به عوض بین غذاها) محدود کنید زیرا این کمک میکند تا خطر پوسیدگی دندان کاهش یابد.

از 5 سالگی، شما میتوانید به کودک تان رس میوه رقیق نشده یا اسموتی ها بدهید. در روز بیشتر از یک گیللاس (در حدود 150 ملی لیتر) نخورید، که با غذا سرو میشود.

کدو تنبل، شیر طعم دار، نوشیدنی های "میوه" یا "آب میوه" و نوشیدنی های گازدار

کدو تنبل، شیر طعم دار، نوشیدنی های میوه یا رس میوه و نوشیدنی های گازدار برای نوزادان جوان مناسب نیستند. آنها حاوی شکر هستند و میتوانند سبب پوسیدگی دندان شوند، حتی زمانیکه رقیق شده باشند.

مراقبت از دندان های شان: این مهم است که شما دندان های کودک تان را به محض ظاهر شدن دندان اول تمیز کنید. از یک مسواک نرم با سر کوچک استفاده کنید. برای کودکان زیر 3 سال سن، از یک لکه خمیر دندان فلوراید روی یک برس خشک استفاده کنید.

www.childsmile.nhs.scot

برای نوزادان بزرگتر و کودکان جوان، این نوشیدنی ها میتواند کودک شما را سیر کند تا آنها برای غذای صبحی تر گرسنه نباشند. در عوض، یک جرعه آب را از یک پیاله با غذا ارائه کنید.

نوشیدنی های گازدار اسیدی هستند و میتوانند به مینا دندان آسیب برساند از اینرو نباید به نوزادان و اطفال خردسال داده شود.

نوشیدنی های رژیمی یا کم قند برای نوزادان و کودکان جوان توصیه نمیشود. حتی نوشیدنی های کم کالری و نوشیدنی های بدون شکر میتوانند اطفال را تشویق به شیرین خوری دهند.

نوشیدنی های یخی

کودکان 4 ساله و کمتر نباید نوشیدنی های یخی، که بعضی اوقات به عنوان سلس شناخته میشوند، داشته باشند، زیرا آنها ممکن حاوی گلیسرول بیش از حد باشند. نوشیدنی های یخی سلس میتواند دارای سطوح بالای گلیسرول باشد که در آنها به عوض شکر برای ایجاد اثر لجن استفاده میشود.

کودکان جوان که گلیسرول زیاد دارند ممکن سردرد یا احساس مریضی داشته باشند. اگر آنها گلیسرول زیاد داشته باشند، این میتواند سبب علایم مانند احساس سرگیجی، پایین بودن قند خون (گلوکوز)، سردرگمی گردد و آنها حتی میتوانند از هوش بروند.

نوشیدنی های "کودک" و گیاهی

نوشیدنی های "کودک" و گیاهی معمولاً حاوی قند هستند و توصیه نمیشود.

نوشیدنی های گرم

چای و کافی برای نوزادان یا کودکان خردسال مناسب نیست. اگر شکر اضافه شود، این میتواند منجر به پوسیدگی دندان گردد.

معلومات از وبسایت NHS – www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children as at 1 July 2026 –
حاوی معلومات سکتور عامه است که تحت جواز باز دولت
www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3 v3.0 اجازه دارد –



غذاهایی که باید در صورت ویننگ خود داری شود قبل از 6 ماهگی

اگر شما قبل از 6 ماه شروع به غذای جامد کنید، باید از غذاهای زیر اجتناب کنید، از جمله به عنوان مواد تشکیل دهنده غذاهای آماده.

* شیرها، ماست ها، یا پنیرهای پاستوریزه نشده - اینها باید هیچگاه در هیچ مرحله به نوزادان یا کودکان نوپا داده نشود.

* جیگر و محصولات جیگر (مانند پتی).

* مغزهای کامل و دانه ها.

* عسل (به یاد داشته باشید که عسل نباید به طفل شما تا زمانیکه 12 ماهه شود داده شود).

* صدف.

تمام کودکان تا 12 ماهگی به عنوان نوشیدنی اصلی شان به شیر مادر یا شیر خشک نوزاد نیاز دارند. در مراحل اولیه ویننگ، مقدارهای کوچک غذاهای جامد بر علاوه مقدار معمول روزانه شیر مادر یا شیر خشک داده خواهد شد و شما به تدریج شیر مادر یا شیر خشک را کاهش خواهید داد. اگر شما قبل از 6 ماه ویننگ کنید، مقدارهای خیلی کم را ارائه کنید. شما نیاز دارید تا غذاها را به یک قوام هموار و نازک خالص کنید. غذاهای مناسب برای شروع عبارت از برنج ساده نوزاد مخلوط شده با شیر مادر یا شیر خشک نوزاد و در یک کاسه (هیچگاه در یک بوتل نه) ارایه میشود، سبزیجات کوبیده مانند پالک، کدو، یا هویج، یا میوه های کوبیده مانند آووکادو، گلابی یا موز اند. بعد با غذاهای دیگر پیشرفت کنید.

تا زمانیکه طفل شما 6 ماهه شود، تمام تجهیزات برای تغذیه با قاشق باید با آب گرم و صابون کاملاً تمیز گردد و با احتیاط خشک شود، یا در ماشین ظرفشویی شسته شود، یا میشود که عقیم گردد. مقدار که شما میدهید باید توسط اشتهای کودک تان هدایت گردد.



این مهم است که از 6 ماهگی از غذاهای خالص شده به غذاهای کوبیده و بیشتر توده ای بروید زیرا کودک شما به گرفتن غذاها از یک قاشق عادت می‌شود.

نوزادان هیچگاه نباید قبل از 4 ماه (17 هفته) از شیر گرفته شوند.

پیشگیری از آلرژی

زمانیکه شما کودک تان را از شیر جدا میکنید، توصیه می‌گردد که شما یک غذای جدید را در یک وقت امتحان کنید - یعنی، غذاها را مخلوط نکنید - تا زمانیکه غذاهای انفرادی در رژیم غذایی کودک تان به خوبی جا بگیرند.

غذاهای حاوی آلرژن برای نوزاد تان امتحان کنید

معرفی و نگهداری غذاهای ذیل در رژیم غذایی بشکل منظم، از مراحل اولیه ویننگ، میتواند در جلوگیری از حساسیت کمک کند: بادام زمینی، تخم مرغ، شیر گاو، گندم، مغزهای درختی (بادام، گردو، فندق، بادام زمینی، پسته، برازیل) سویا، ماهی و کنجد (تهینی).

برای پیشنهادات در مورد چگونگی معرفی کردن این غذاها، به جدول مقابل مراجعه کنید.



حساسیت زا/آلرژن	نظریات تغذیه با قاشق	نظریات غذاهای انگشتی
بادام زمینی	کره بادام زمینی را در فرنی، غلات یا ماست هم بزنید	کره بادام زمینی روی نان تست، کراکر، پف یا کیک های برنج
تخم	تخم مرغ کوبیده شده، مخلوط شده یا جوش داده شده	املیت، پین کیک، نان تخم مرغی یا فریتاتا
شیر گاو	ماست یا شیر گاو مخلوط شده با فرنی یا غلات	املیت پنیری، کوسادایلا یا فریتاتا. نرم پنیر روی نان تست، کراکر، پف یا کیک های برنج
گندم	غلات مبتنی بر گندم کامل دانه	نان تست، پین کیک، مافین، کوسادایلا یا ماکارونی خوب پخته شده
مغزهای درخت	بادام آسیاب شده را در فرنی، غلات یا ماست بپاشید. کره بادام هندی یا بادام را در فرنی، غلات یا ماست هم بزنید	کره بادام هندی یا بادام روی نان تست، کراکر، پف یا کیک های برنج
سویا	لوبیا اداامی یا توفو کوبیده. سس سویا با نمک کم با برنج مخلوط شده	تکه های نان تست (اطمینان حاصل کنید که مواد نان حاوی سویا است)
ماهی	ماهی سفید یا روغنی، یا صدف کوبیده به الو یا سبزیجات	تکه های ماهی یا کیک های ماهی
کنجد	تاهینی یا هوموس (اطمینان حاصل کنید که مواد حاوی کنجد است) به سبزیجات کوبیده.	تاهینی یا هوموس (اطمینان حاصل کنید که مواد حاوی کنجد است) روی نان تست، کراکرها، پف ها یا کیک های برنج پخش کنید

زمانیکه شما مغزها، بادام زمینی یا دانه ها را معرفی میکنید آنها باید آسیاب شوند تا از خفگی جلوگیری گردد. معلومات بیشتر در مورد جلوگیری از خفگی در صفحه 22 وجود دارد.

اگر کودک شما اگزما داشته باشد

غذا و ویننگ میتواند نامرتب باشد. اگر کودک شما اگزما یا پوست حساس دارد، یک کرم مانع ضخیم باید استفاده گردد تا از تماس مستقیم با پوست ظریف کودک تان جلوگیری گردد، تا زمانیکه ثابت گردد که غذا توسط دهان به خوبی تحمل میشود، یعنی هیچ عکس العملی وجود نداشته باشد. توصیه می شود که غذا را قبل از معرفی آن از طریق دهان مستقیماً به پوست نمالید.

حساسیت به پروتئین شیر گاو (CMPA)

اگر کودک شما توسط یک مسلکی صحتی با CMPA تشخیص شده باشد، ممکن به شما توصیه گردد که به شیر دادن ادامه دهید یا از یک غذای تجویز شده بدون شیر استفاده کنید. لطفاً به یاد داشته باشید، شیر بز و شیر خشک بدون لاکتوز برای نوزادان مبتلا به CMPA مناسب نیستند. شما توسط دیپارتمنت رژیم غذایی کودکان محلی تان برای معلومات بدون شیر حمایت خواهید شد.

لطفاً همچنان توجه داشته باشید، یک فورمول بدون شیر تجویز شده میتواند شامل فورمول شیر برنج باشد - این به نوشیدنی شیر برنج از سوپرمارکت ارتباط ندارد. فورمول شیر برنج حاوی ارسنیک نیست و یک فورمول بدون شیر مصون است که میتواند تجویز گردد.

مرطوب کننده ها و نرم کننده های پوست

از نرم کننده های که حاوی پروتئین های غذایی در اطفال مبتلا به اگزما اند اجتناب کنید. این مهم است، مخصوصاً برای نوزادان، که یک محصول مراقبت از پوست، مرطوب کننده، نرم کننده یا روغن نباید حاوی یک آلرژن احتمالی غذایی باشد، بطور مثال، جو دوسر، سویا، اراکیس (بادام زمینی). این به علت این است که آنها ممکن از طریق مانع جلدی شکسته حساسیت پیدا کنند و بعداً در حقیقت یک حساسیت به آن غذا.

همچنان، قبل و در جریان استفاده مرطوب کننده و ماساژ طفل از شستن محتاطانه دست ها اطمینان حاصل کنید.

به کمک نیاز دارید؟ اگر شما فکر میکنید که کودک شما ممکن به یک غذا واکنش نشان داده باشد، با بازدید کننده صحتی یا داکتر عمومی تان تماس بگیرید. آنچه را که اتفاق افتاده است بنویسید و از دادن آن غذا دوباره اجتناب کنید مگر اینکه به شما توصیه شده باشد.

ترکیب ها

یاد بدارید: هیچ شکر یا نمک را به غذای کودک تان اضافه نکنید. اگر شما یک آشپز با اعتماد به نفس نیستید از بازدید کننده صحت تان در مورد صنف های آشپزی در ساحه تان بپرسید.

تمام ترکیب ها برای منجمد کردن مناسب است مگر اینکه طور دیگری ذکر شده باشد. به محض اینکه غذا زود سرد شد در وان های کوچک منجمد کنید.

در صورت امکان از میوه ها و سبزیجات فصلی استفاده کنید زیرا آنها تمایل دارند تا ارزان تر و خوشمزه تر باشد. غذا باید برای سن و مرحله کودک تهیه گردد - بطور مثال، پوره کردن، له کردن و خرد کردن در صورت نیاز - تا از خطر خفگی جلوگیری گردد. معلومات بیشتر در مورد جلوگیری از خفگی در صفحه 22 وجود دارد.

مخلوط عدس و الو

(4-5 بخش میسازد)

50 گرم (4 قاشق شیرینی) عدس سرخ، شسته شده
1 الو متوسط، پوست شده و به تکه های کوچک قطعه شده

ترکیب:

- عدس ها را در یک تابه قرار دهید. 300 میلی لیتر آب اضافه کرده به جوش بیاورید. با یک درب بپوشانید و برای 10 دقیقه دم بدهید.
- الو را به همان تابه اضافه کنید و برای یک مدت 15 دقیقه دیگر بپزید. بپزید تا زمانی که مخلوط نرم شود، آب بیشتر اضافه کنید اگر مخلوط شروع به چسپیدن به تابه کند.
- مخلوط را با استفاده از غربال تخلیه کنید مگر مایع را نگه دارید و بعداً اضافه کنید.
- مخلوط را با یک پاش مایع پختن کوبید. اگر مخلوط خیلی سخت باشد مایع بیشتر اضافه کنید.

- اندازه گیری مایعات:
- 1 قاشق غذاخوری 15 میلی لیتر است
- 1 قاشق چای خوری 5 میلی لیتر است
- 1 قاشق شیرینی 10 میلی لیتر است

سیب پخته شده با زردآلو (2-3 بخش میسازد)



- 1 سیب خوردن، پوست کرده و ریز خرد شده
- 5 زردآلو کنسرو شده (در آب طبیعی نه که در شربت)، قطعه قطعه شده
- 2 قاشق غذاخوری آب

ترکیب:

- سیب و زردآلو را در یک دیگ با آب قرار دهید و به آرامی بجوشانید تا میوه نرم شود. در صورت لزوم در جریان پختن کمی آب بیشتر اضافه کنید تا از خشک شدن جلوگیری شود.
- خوب بکوبید.

مخلوط سلمن و الو (3 بخش میسازد)



- 100 گرم فیله ماهی قزل آلا بدون پوست
- 2 عدد الو متوسط، پوست شده و قطعه قطعه شده
- 6 قاشق شیرینی شیر کامل پاستوریزه شده - برای طعم دادن مقداری پنیر رنده شده پاستوریزه شده را اضافه کنید

ترکیب:

- ماهی قزل آلا را در یک تابه قرار دهید و با شیر بپوشانید. با جوش دادن ملایم تا زمانیکه ماهی به آسانی با یک چنگال پوسته پوسته شود، پوچ کنید.
- ماهی قزل آلا را خارج کنید مگر شیر را نگه دارید تا بعداً به الو اضافه کنید.
- الو ها را در یک تابه آب جوش برای 10 دقیقه بپزید یا تا زمانیکه نرم شود. آبکش کنید و با شیر از ماهی قزل آلا له کنید. اگر لازم باشد برای تنظیم قوام کمی شیر بیشتر اضافه کنید.
- ماهی را ریزا ریزا کنید و به الو ها اضافه کنید - یا جداگانه سرو کنید.



سس ساده بانجان رومی و سبزیجات (8 بخش سس میسازد)

این سس ساده را با پاستا ارایه کنید.

- 1 قاشق شیرینی روغن نباتی
- 1 پیاز کوچک، پوست شده و ریز خرد شده
- $\frac{1}{2}$ یک مرچ سرخ، شسته شده، بدون دانه و ریز خرد شده
- $\frac{1}{2}$ یک کدو، شسته شده و ریز خرد شده
- 400 گرم قوطی بانجان رومی خرد شده در رس

ترکیب:

- روغن را داغ کنید و پیاز را به آرامی برای 5 دقیقه نرم کنید روی حرارت کم، بشکل دوامدار هم بزنید.
- مرچ و کدو را اضافه کنید و روی حرارت کم بپزید برای 5 دقیقه دیگر. به هم زدن ادامه دهید.
- بادنجان رومی ها را اضافه کنید، با یک درب بپوشانید و برای 15 دقیقه یا تا زمانیکه سبزیجات نرم شوند بپزید، گاهی اوقات هم بزنید.

برای سرو کردن با پاستا و پنیر:

- 15-20 گرم (2 قاشق شیرینی) اشکال کوچک پاستا
- 1 قاشق غذاخوری رنده شده، پاستوریزه شده، پرچرب پنیر چدر

ترکیب:

- پاستا را نظر به دستورالعمل های بسته بندی بپزید.
- آبکش کنید و با 2 قاشق شیرینی سس بانجان رومی و سبزیجات سرو کنید و روی آن پنیر بگذارید.

تغییر: زمانیکه پیاز را نرم میکنید 200 گرم (8 اونس) گوشت گاو چرخ شده اضافه کنید و برای تهیه کردن یک سس بولونیز ترکیب باقیمانده را دنبال کنید. این تعداد بخش های که در ترکیب میسازد را افزایش خواهد داد.

کری عدس و سبزیجات خامه ای (7 بخش کری میسازد)



- 1 قاشق شیرینی روغن نباتی
- 1 پیاز کوچک، پوست شده و ریز خرد شده
- 1 هویج کوچک، مالیده شده، و رنده شده یا ریز خرد شده
- 100 گرم (8 قاشق شیرینی) عدس سرخ کوبیده شده
- $\frac{1}{2}$ یک قاشق چایخوری پودر معتدل کری (نه که رب)
- 200 میلی لیتر آب
- 1 کارتن کوچک ماست طبیعی، پاستوریزه شده، پرچرب

ترکیب:

- روغن را داغ کنید و پیاز را به آرامی برای 5 دقیقه نرم کنید.
- هویج، عدس و پودر کری را هم بزنید.
- آب اضافه کنید، هم بزنید و به جوش بیاورید. با یک درب بپوشانید، حرارت را کاهش دهید و برای 15 - 20 دقیقه دم بدهید. بشکل دوامدار هم بزنید (زیرا این به آسانی به دیگ میچسبد) و در صورت لزوم کمی آب بیشتر اضافه کنید. مخلوط باید خیلی ضخیم باشد مگر خشک نباشد.
- زمانی که عدس ها نرم شدند، آنها را از روی حرارت بردارید و ماست طبیعی را با هم مخلوط کنید.
- طوریکه نیاز است کوبید و با برنج سفید جوش داده شده سرو کنید.

تغییر: یک سینه مرغ کوچک که پوست آن برداشته شده است یا فیله کورن، که به خوبی قطعه قطعه شده است، در شروع با پیاز به روغن اضافه گردد.



کری / قورمه خامه ای
عدس و سبزیجات

پای کاتیج با پوره (6 بخش میسازد)



- 100 گرم گوشت گاو چرخ شده یا گوشت بره، مرغ، خوک چرخ شده یا کورن
- $1\frac{1}{2}$ پیاز کوچک، ریز خرد شده
- 1 هویج کوچک، مالیده شده، و رنده شده
- 1 قاشق غذاخوری نخود یخ زده
- 4 عدد الو متوسط یا الو شیرین، پوست شده و به چهار قطعه مساوی برش شده
- 1-2 قاشق غذاخوری شیر کامل پاستوریزه شده

ترکیب:

- گوشت چرخ شده و پیاز خرد شده را در یک تابه کوچک قرار دهید و به آرامی بپزید تا زمانیکه گوشت چرخ شده به رنگ قهوه ای شود. 2-3 قاشق غذاخوری آب و هویج رنده شده را اضافه کنید. پوشش دهید و اجازه دهید تا به آرامی برای 15-20 دقیقه بپزد. نخود را اضافه کنید 5 دقیقه قبل از پایان زمان پختن.
- گاهی اوقات هم بزنید، در صورت نیاز آب بیشتر اضافه کنید.
- الو ها را در یک تابه با آب بپوشانید و روی تابه درب بگذارید. آنها را تا زمانیکه نرم شوند بپزید. در صورت نیاز آب بیشتر اضافه کنید. بعد آبکش کنید و با 1-2 قاشق غذاخوری شیر له کنید.
- زمانیکه گوشت چرخ شده پخته شد، آنرا با پوره سرو کنید.



بریل/چاپ برای
نفرهای کور



چاپ بزرگ



صوتی/
سمعی



بی ایس ایل
(BSL)



خواندن آسان



ترجمه ها

ترجمه و قالب های دیگری در صورت درخواست موجود اند در:

phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300



سپاسگزاری

تشکر از کلینیک حساسیت تیم چند رشته ای NHS لوئیان در شفاخانه
شاهی برای اطفال و جوانان، ادینبورگ، برای معلومات مرتبط به
حساسیت ها.

صحت عامه اسکاتلند
یک آژانس ملی است که مربوط به بهبود و حفاظت
سلامتی و تندرستی مردم اسکاتلند است.

© Public Health Scotland 2026

OGL

این نشریه برای استفاده مجدد دارای مجوز است
تحت مجوز باز دولتی نسخه 3.0.
برای معلومات اضافی مراجعه کنید
www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot