



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



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	شروع کنیم
10	ایمنی غذایی
11	چه غذایی به نوزاد بدهیم؟
14	مرحله بعد
18	وعده‌های غذای کوچک
	کودک شما چه نوشیدنی‌هایی
23	را می‌تواند مصرف کند؟
	غذاهایی که باید در صورت از شیر گرفتن قبل
29	از شش‌ماهگی از آنها پرهیز نمود
33	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 فرزندان بهترین شروع ممکن را داشته باشند.

«از شیر گرفتن» چیست؟

«از شیر گرفتن» به معنای وارد کردن تدریجی انواع مواد غذایی در رژیم غذایی کودک، در کنار شیر مادر یا شیر خشک، است. بدین ترتیب، کودک می‌تواند مصرف غذاهای سالم را در کنار اعضای خانواده آغاز 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.

وقتی نوزاد غذای بیشتری می‌خورد، تعداد دفعات شیر خوردن او کاهش می‌یابد. احتمالاً خودش به شما می‌فهماند چه زمانی آماده است از شیر خوردن دست بکشد. اگر به نوزاد شیر خشک می‌دهید، باید بعد از تولد یک‌سالگی او از شیر کامل یا نیمه‌چرب پاستوریزه گاو، بز یا گوسفند در فنجان بدون درپوش یا دارای جریان آزاد استفاده کنید. میزان شیر مورد نیازش نیز با گذشت زمان کاهش می‌یابد.

بهترین زمان برای شروع تغذیه با غذاهای جامد چیست؟

آشنا ساختن کودک با غذاهای جامد مرحله مهمی از فرآیند رشد کودک است. بدین ترتیب، کودک با مزه‌ها و بافت‌های جدید آشنا می‌شود و فرصت غذا خوردن در کنار اعضای خانواده را می‌یابد.

کارشناسان سلامت توصیه می‌کنند که کودک، به شرط داشتن آمادگی، مصرف غذاهای جامد را از حدود 6 ماهگی آغاز کند. تا آن مقطع، شیر مادر یا شیرخشک همه مواد مغذی مورد نیاز کودک را تامین می‌کند. از حدود 6 ماهگی، کودک، علاوه بر غذاهای شیری، به مواد مغذی دیگر، شامل آهن، نیاز پیدا می‌کند.

در روند رشد کودک:

✱ تنوع و مقدار غذای کودک را به تدریج افزایش دهید

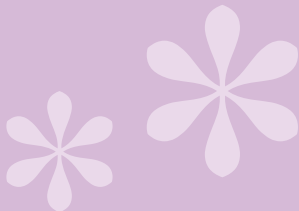
✱ همزمان با دادن غذاهای جامد، دادن شیر مادر یا شیرخشک را نیز ادامه دهید

در حدود 12 ماهگی، غذاهای جامد باید به بخش اصلی رژیم غذایی کودک تبدیل شده باشد. بدین ترتیب، زمینه رشد و نمو سالم کودک فراهم می‌شود.

چرا محدوده 6 ماهگی (و نه پیش از 4 ماهگی) بهترین زمان برای از شیر گرفتن است؟

طی ماه‌های ابتدایی زندگی کودک، دستگاه ایمنی، دستگاه گوارش و کلیه‌های کودک هنوز در حال رشد هستند. بنابراین، اگر کودک در محدوده 6 ماهگی (و نه زودتر از 4 ماهگی) از شیر گرفته شود، بدن کودک فرصت می‌یابد تا رشد کند و آماده پذیرش ایمن غذاهای جامد شود.

ضمناً، لازم است که شروع مصرف غذاهای جامد به پس از 6 ماهگی موکول نشود، زیرا، در این مقطع زمانی، کودک مهارت‌های مهم غذا خوردن را یاد می‌گیرد و از آن پس به مواد مغذی بیشتری برای رشد و نمو نیاز خواهد داشت.



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 شب‌خوابی شده باشد، دلیلی وجود ندارد که از شیر گرفتن زودتر او بتواند این مشکل را برطرف نماید. مشکلات احتمالی خود را با مامور بهداشت یا پرستار خانواده در میان بگذارید.

آیا باید تا حدود 6 ماهگی کودک صبر کنم؟ می‌توانم زودتر شروع کنم؟

کودک باید مصرف غذای جامد را از حدود 6 ماهگی آغاز کند. این رهنمود مبتنی بر توصیه‌های «کمیته مشورتی علمی تغذیه» و دولت اسکاتلند است.

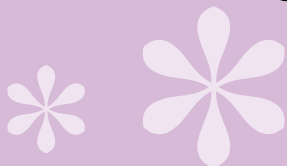
اگر، طبق توصیه پزشکی، دادن غذاهای جامد را زودتر آغاز کرده باشید، لازم است که از دادن برخی مواد غذایی به کودک پرهیز کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه 29 مراجعه کنید.

نوزاد نارس

به کودکی که پیش از هفته 37 بارداری به دنیا آمده باشد، اصطلاحاً «نارس» گفته می‌شود. در مورد اقدامات لازم برای کودک‌تان، از گروه محلی نوزادان یا مامور بهداشت مشاوره بگیرید.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید از BLISS به نشانی زیر دریافت کنید:

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





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

سرعت رشد هر کودک فرق می‌کند ولی با پایش برخی نشانه‌ها می‌توان فهمید که آیا کودک برای پذیرش غذاهای جامد آماده است یا خیر. با نزدیک شدن کودک به 6 ماهگی (و نه پیش از 4 ماهگی)، لازم است که نشانه‌های رشد کودک را پایش کنید و وضع آمادگی او را زیر نظر بگیرید. اینها عبارت‌اند از:

- ✱ نوزاد شما می‌تواند در حالت نشسته بماند و سرش را ثابت نگهدارد.
- ✱ او می‌تواند دستش را دراز کند و اشیاء را با دقت بردارد؛ برای مثال می‌تواند به غذا نگاه کند، آن را بردارد و به دهان ببرد.
- ✱ رفلکس زبانش طوری رشد کرده که می‌تواند غذا را با زبانش در داخل دهان حرکت دهد، نه اینکه غذا را به بیرون هل بدهد. نوزادانی که آماده نیستند غذای خود را پس می‌زنند و غذا بیشتر از آنکه در دهانشان باشد روی صورتشان است. سعی کنید بعد از گذشت یک یا دو روز، دوباره یک قاشق غذا به نوزادتان بدهید و صبر کنید تا علائم بلع را از خود نشان دهد.

اگر نوزادتان در طول روز تحت مراقبت شخص دیگری قرار دارد، این مسئله نباید بر نحوه از شیر گرفتن نوزادتان تأثیری بگذارد. این افراد مراقب باید بدانند آیا نوزادتان غذای انگشتی می‌خورد یا نه، چطور این غذاها را به شکلی تهیه کنند که خطری نداشته باشد و چطور مطمئن شوند که نوزاد شما از تکیه‌گاه مناسب بر روی صندلی بلند برخوردار است. همچنین بسیار مهم است اطمینان حاصل کنید که هریک از اعضای خانواده، دوستان، کارکنان مهدکودک یا پرستاری که از کودکتان مراقبت می‌کنند، می‌دانند که همیشه باید بر وعده‌های غذایی نظارت کند و قبل از فاصله گرفتن از کودک بررسی کند که تمام غذا بلعیده شده باشد.

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

شروع کنیم

چگونه شروع کنیم

زمانی از روز را انتخاب کنید که هم شما و هم کودکان 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 پیش‌بنده، قاشق 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 خوراک‌های انگشتی را مستقیماً از روی میز یا سینی تمیز بردارد.



نوزاد شما در هنگام غذا خوردن باید به‌صورت صاف و ترجیحاً روی یک صندلی بلند بنشیند که تسمه‌های مهار محکم و تکیه‌گاه پا برای جلوگیری از لیز خوردن داشته باشد. این کار به او کمک می‌کند تا غذا را به‌درستی قورت دهد و همچنین اگر نوزادتان ترجیح می‌دهد خودش غذای انگشتی را بردارد، در انجام این کار به او کمک خواهد نمود. اجازه ندهید هر بار غذای خیلی زیادی را در دهانش بگذارد.

انتظار چه چیزی را باید داشته باشیم

فرآیند گذار از مصرف شیر به مصرف غذاهای جامد معمولاً برای کودک خوشایند است. نگرانی درباره آلودگی را از خود دور کنید. کودک ممکن است چند بار غذا را از دهانش بیرون بریزد. این وضعیت طبیعی است. صبر کنید و بعداً دوباره امتحان کنید. این فرآیند برای برخی کودکان سریع‌تر و برای برخی دیگر کندتر طی می‌شود. با دادن مواد غذایی دارای بافت‌های مختلف، کودکان را به جویدن تشویق کنید.

ممکن است لازم باشد غذای جدید را بارها به او پیشنهاد بدهید تا در نهایت آن را قبول کند. بسیاری از نوزادان در ابتدا به آهستگی غذا می‌خورند؛ صبور باشید و اجازه بدهید این کار را با سرعت خودشان انجام بدهند.

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

اولین غذاها

پیشنهادهای زیر را برای اولین غذاها امتحان کنید:



- * در صورت امکان از غذای سالم سفره پوره شده استفاده کنید – هیچ مقدار نمک، شکر یا شیرین کننده اضافه نکنید.
- * سبزیجات پخته و له شده مثل کلم بروکلی، گل کلم، هویج، زردک یا شلغم.
- * میوه له شده مانند موز، سیب یا گلابی آب پز.
- * میوه های نرم یا سبزیجات پخته، مثل خربزه یا هویج برش خورده به صورت نواری نه به صورت قطعات یا شکل های گرد.
- * نان تست، نان گندم، نان پیتا یا چاپاتی به صورت نواری.
- * پنیر پاستوریزه، تخم مرغ خاگینه یا آب پز یا تکه ماهی پخته که نوزادتان بتواند در دست بگیرد (مواظب باشید همه تیغ های ماهی پخته شده را جدا کرده باشید).
- * 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 سن نوزادتان 6 ماه یا بیشتر است، می توان از شیر کامل پاستوریزه گاو برای مخلوط کردن با غلات صبحانه استفاده کرد، اما تا قبل از 12 ماهگی نباید شیر را بنوشد. اطلاعات بیشتر در مورد نوشیدنی ها در صفحه 23 موجود است.

کودک باید مصرف غذای جامد را از حدود 6 ماهگی آغاز کند. اگر دادن مواد غذایی جامد را، طبق توصیه کارشناس سلامت، زودتر آغاز کرده اید، به صفحه 29 مراجعه کنید و اطلاعات و رهنمودهای تکمیلی مربوط به منع مصرف غذاهای جامد را مرور کنید.



هر چند وقت یک بار و چقدر؟

* در هر وعده با مقدار کمی غذا شروع کنید، یا به صورت لاشه‌شده و یا به صورت غذای انگشتی، و به تدریج مقدار را افزایش دهید.

* با غذا دادن به نوزادان 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.

* به تدریج مقدار غذا را افزایش دهید.

* اجازه دهید اشتهای نوزادان 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 ابراز علاقه نوزادان، او را تشویق کنید با انگشتانش غذا بخورد تا بر آنچه به داخل دهانش می‌رود کنترل بیشتری داشته باشد.

* به او مجموعه‌ای از غذاها و بافت‌های متنوع، به خصوص سبزی و میوه بدهید.

* از مجبور کردن او خودداری کنید - اگر تمایلی برای خوردن غذا ندارد، بعداً دوباره سعی کنید.

* به نوزادان برای قورت دادن هر لقمه فرصت بدهید.

قبل از خوردن لقمه بعدی غذا، مطمئن شوید دهان آنها خالی است. مهم است که متناسب با سرعت نوزادان پیش بروید.

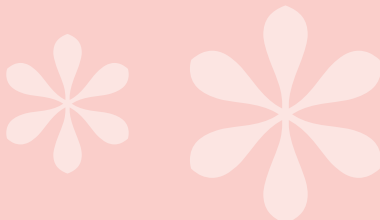
* هرگز شکر، عسل یا نمک به غذای کودک

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.



✱ مصرف شیرین کننده مصنوعی برای کودک مناسب نیست. اگر کودک همراه خانواده غذا می خورد، همه اعضای خانواده از مزیت مصرف کمتر نمک و شکر بهره مند می شوند. صفحه 19 حاوی اطلاعاتی درباره غذاهای خانواده است.

✱ از قرار دادن هرگونه غذا در شیشه شیر نوزادتان خودداری کنید، زیرا او احساس سیربودن خواهد کرد، غذای کمتری خواهد خورد، و ممکن است همه مواد مغذی ای را که نیاز دارد، دریافت نکند.

هرگز نوزادتان را در هنگام غذا خوردن تنها نگذارید و کاملاً بر او نظارت کنید تا دچار خفگی نشود.



- میوه ها و سبزیجات سفت یا رشته ای را بپزید تا زمانی که کاملاً نرم شوند و به صورت انگشتی قابل مصرف باشند، نه اینکه آنها را به صورت خام بدهید.
- هرگونه سنگ، هسته یا پوست سفت میوه ها و سبزیجات را جدا کنید.
- میوه ها و سبزیجات را به صورت نواری برش بدهید نه به صورت قطعات یا شکل های گرد.
- استخوان ها، پوست یا تکه های رشته ای را از گوشت و ماهی پخته جدا کنید.
- مغزها، دانه ها و بادام زمینی را به شکل خردشده، کره یا خمیر به کودک بدهید. دادن مغز، دانه و بادام زمینی کامل به کودک ممنوع است زیرا مصرف این مواد با خطر خفگی همراه است.
- با افزودن مقداری آب به کره نرم مغز، می توانید بافت آن را رقیق کنید.
- با دادن مواد غذایی دارای بافت های مختلف، نوزاد خود را به جویدن تشویق کنید.
- دقت کنید که کودکان هر بار مقدار مناسبی از غذا را وارد دهانش کند.

برای دیدن ویدئو و توصیه هایی در مورد نحوه جلوگیری از خفه شدن نوزاد، به این آدرس www.nhs.uk/choking-baby و/یا این آدرس مراجعه کنید: www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby

ایمنی غذایی

- * 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 بشورید. این کار برای محصولات بسته‌بندی‌شده هم باید انجام شود.
- * گوشت، به‌ویژه مرغ و گوشت قیمة، را کاملاً بپزید. از مصرف گوشت نیم‌پز خودداری کنید. عصاره گوشت باید شفاف باشد و گرما باید کاملاً به قسمت میانی گوشت رسیده باشد.
- * 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.
- * برای گرم کردن غذا، همه قسمت‌های غذا باید گرم شود. غذا باید پیش از دادن آن به کودک سرد شود. فقط مقدار مورد نیاز از غذا را گرم کنید. غذای گرم‌شده مصرف‌نشده را دور بریزید.
- * تخم‌مرغ باید دارای مهر British Lion باشد یا در قالب طرح تضمینی Laid in Britain خریداری شده باشد.

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.

غذاهایی هستند که باید هر روز آنها را از بین پنج گروه غذایی زیر بخوریم: از پنج گروه غذایی زیر، غذاهایی وجود دارد که باید هر روز بخوریم.

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



این مواد غذایی منبع مهم انرژی، ویتامین و مواد معدنی هستند و باید بخش عمده‌ای از رژیم غذایی کودک را تشکیل دهند. این گروه شامل غلات صبحانه کم‌شکر (ساده) (مانند خوراک گندم کامل)، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، فرنی، رشته، کوس‌کوس، یام، بارهنگ و چاپاتی می‌شود.



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. میوه خشک را به عنوان وعده غذایی، و نه به عنوان میان‌وعده، به کودک بدهید زیرا مصرف بیش‌ازحد میوه خشک ممکن است برای دندان‌های کودک مضر باشد.

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:

* قبل از سرو کردن هرگونه سنگ، هسته یا پوست سفت را جدا کنید

* 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

* میوه‌ها و سبزیجات سفت یا رشته‌ای را بیزید تا زمانی که کاملاً نرم شوند و به صورت انگشتی قابل مصرف باشند، نه اینکه آنها را به صورت خام بدهید.



جهت تشویق نوزادان 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 مواد غذایی برای رشد و نمو کودک ضروری است و شامل گوشت بدون چربی، ماهی سفید، ماهی روغنی (مثلاً ماکرل تازه، سالمون و کنسرو ساردین)، مرغ، تخم‌مرغ، آجیل، بادامزمینی، مغزهای درختی (بادام، گردو، فندق، کاشو، پسته، جوز برزیلی) و بنشن (لوبیا، نخود، عدس و...) می‌شود. کورن (Quorn) و توفو نیز جزو منابع مهم پروتئین هستند. از مصرف گوشت فرآوری‌شده، مانند بیکن یا سوسیس، که سرشار از نمک است، پرهیز کنید. استخوان، پوست یا بخشهای رگ‌دار را از گوشت و ماهی پخته جدا کنید. مغزها، دانه‌ها و بادامزمینی کامل باید به شکل خمیر یا کره نرم و کم‌نمک درآید.

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. حتما هنگام پخت و پز مثلاً سس پنیر، فرنی، پودینگ برنج و سمولینا از فرآورده‌های لبنی پاستوریزه پر چرب یا کامل مثل ماست پرچرب، ساده، غیرشیرین یا پنیر خامه‌ای و شیر گاو کامل پاستوریزه 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 تست انگشتی استفاده کنید.

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 11 تا 13 مراجعه کنید).

* افزایش تنوع بافت - از غذاهای پوره تا تکه‌تکه یا ریز-ریز، گذار از غذاهای انگشتی نرم به غذاهای انگشتی سفت‌تر. مخلوط کردن غذای جدید با غذای آشنا، مثلاً با کارهای ساده مانند با افزودن عدس پخته به پوره هویج یا زردک.

* 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 غذاخوردن 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 غذایی 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 لوله کشی 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. همه غذاها باید متناسب با سن و مرحله رشد کودکتان آماده شوند - برای مثال، پوره کردن، له کردن، خرد کردن، چهار قسمت کردن و غیره - تا از خطر خفگی جلوگیری شود. وعده های غذای عادی برای بعضی نوزادان 10 تا 12 ماهه می تواند به این صورت باشد:

صبحانه	غلات کم‌شکر صبحانه (مثلاً بیسکویت گندم یا خوراک سرد یا گرم جو دوسر) با کره نرم و کم‌شکر بادام‌زمینی، شیر مادر، شیر خشک یا شیر کامل پاستوریزه گاو (اگر کودکتان حداقل 6 ماهه است) میوه - تکه‌های میوه نرم
ناهار	غذای چرخ‌کرده یا له‌شده و غذاهای انگشتی، مانند: • خاگینه یا لوبیای پخته همراه با برش‌های نان تست • یا سوپ خانگی عدس و سبزیجات با تکه‌های کوچک نان • یا پاستا با سس گوجه‌فرنگی و سبزیجات یا برنج با کاری ملایم مرغ و سبزیجات • و یا موز تکه‌شده یا له‌شده و ماست ساده پرچرب
شام	غذای چرخ‌کرده یا له‌شده و غذاهای انگشتی، مانند: • ماهی تن (در روغن یا آب) و پاستا با ذرت شیرین • یا گوشت قیমে، یا عدس، با پوره سیب‌زمینی و هویج یا بروکلی • و یا چند تکه نارنگی، کنسروی یا تازه، با کاستارد

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. اگر رژیم غذایی گیاه-محور یا گیاهی را برای فرزندتان ترجیح می‌دهید، می‌توانید از توصیه‌های ارائه‌شده در این نشانی استفاده کنید:

www.firststepsnutrition.org/vegan-infants

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 زمانی که 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 خوراک‌های 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 زیر 12 ماه در تمام طول سال روزانه 8.5 تا 10 میکروگرم (μg) ویتامین D داده شود، مگر اینکه در روز حداقل 500 میلی‌لیتر شیر خشک نوزاد بخورند، زیرا شیر خشک خود حاوی ویتامین D است. به کودکان 1 تا 4 ساله باید مکمل روزانه 10 میکروگرم ویتامین D داده شود. شما می‌توانید اطلاعات بیشتر در مورد اینکه چرا مصرف ویتامین D مهم است و چگونه می‌توانید مکمل‌های ویتامین D را به صورت رایگان دریافت کنید در صفحه باشگاه والدین در زمینه خوب غذا خوردن در این آدرس مشاهده نمایید:
www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home
- * در اسکاتلند، ویتامین‌های هلتی استارت (Healthy Start) حاوی ویتامین دی برای کلیه زنان باردار رایگان است. مکمل‌های ویتامین دی اکنون برای زنان شیرده و اطفال تا سن 1 سالگی به‌صورت رایگان در دسترس‌اند. 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 نظر آهن بدهید:

✱ کلیه گوشت‌ها، ماهی کنسروی، یا تخم مرغ. از گوشت‌های چرخ کرده برای غذاهایی مانند شیردز پای 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.

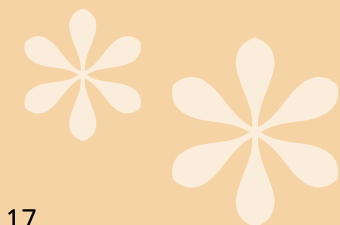
✱ غلات صبحانه کم‌شکر، غنی‌شده با آهن

✱ عدس، لوبیا و سبزیجات سبز نیز حاوی آهن هستند

مصرف بیش از حد فیبر برای کودکان و نوزادان زیر 2 سال ممکن است سبب پر شدن معده شود. بدین ترتیب، اشتهای کودک برای مصرف شیر و غذا کاهش می‌یابد. بنابراین، باید انواع نان، پاستا، برنج و غلات را برای کودکان تهیه کنید و از دادن بیش از حد غلات یا حبوبات کامل به کودک خودداری کنید.

شیر خشک‌های 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 آمپوه 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 کودک

با نزدیک شدن به یک سالگی، 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 میوه ها و سبزیجات،
- * 3-4 وعده در روز مواد غذایی نشاسته دار، مثل سیب زمینی، نان و برنج
- * 2 وعده پروتئین مثل گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات
- * 2-3 وعده فرآورده های لبنی پاستوریزه، مثل پودینگ شیر، ماست و پنیر.

در صفحه 30 می‌توانید در مورد مواد حساسیت زای احتمالی اطلاعات کسب کنید.



سس گوجه و سبزیجات ساده

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

- * ساندویچ کوچک کره بادام زمینی نرم
- * 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.

غذا خوردن همراه با خانواده

غذا خوردن 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 ریخت و پاش کند اما سعی کنید صبور باشید. غذا خوردن همراه با خانواده بدون نگاه کردن به تلویزیون می‌تواند به رشد عادت‌های غذایی صحیح کمک کند.

* سعی کنید زمان و عده‌های 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 غذا خوردن لذت ببرد.

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

* از افزودن نمک یا شکر (حتی با چیزهایی مانند آبگوشت و قالب عصاره گوشت). کودک نباید غذای شور مصرف کند زیرا ممکن است دچار ناراحتی کلیه شود. شکر نیز ممکن است موجب پوسیدگی دندان شود.

* از مصرف و عده‌ها 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.

* کودکان باید همیشه در هنگام غذا خوردن، بنشینند. اگر کودکان در حین دراز کشیدن، دویدن یا بازی کردن غذا بخورند، بیشتر احتمال دارد که دچار خفگی شوند.

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 کودک‌تان تشویق می‌شود تکه‌های غذا را نیز مصرف کند.

نکاتی که باید هنگام خرید غذای کودک رعایت کنید:

* 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.

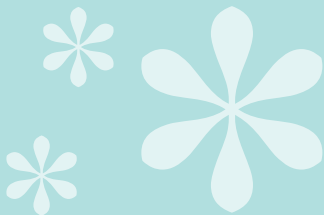
* مطمئن شوید تاریخ انقضای غذاها نگذشته باشد و درب آنها سالم باشد.

* 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 کودک‌تان بدهید.

* خریدن غذای کودک اغلب از درست‌کردن همان غذا در خانه بسیار گران‌تر خواهد بود.

* خوراکی‌های فروشگاهی مختص نوزادان و نونهالان ضروری نیستند – ممکن است گران و سرشار از قند باشند.



کدام غذاها را نباید به کودک بدهم؟

- * تا زیر 12 ماهگی، از دادن عسل، نمک و شکر خودداری کنید.
- * مصرف مغزها، شامل بادام‌زمینی، تا پیش از 5 سالگی ممنوع است زیرا با احتمال خفگی همراه است. البته، دادن کره نرم مغزها به کودک مشکلی ایجاد نمی‌کند.
- * از دادن گوشت کوسه، مارلین و نیز ماهی به کودک بپرهیزید. میزان بالای جیوه در این ماهی‌ها ممکن است تأثیر مخربی بر دستگاه عصبی در حال رشد کودک داشته باشد. مصرف سایر ماهی‌ها و سخت‌پوستان از حدود 6 ماهی آزاد است ولی دادن گوشت خام سخت‌پوستان به کودک ممنوع است زیرا ممکن است سبب مسمومیت غذایی شود.
- * کودکان به غذاهای پر-کالری و مغذی نیاز دارند زیرا در هر وعده مقدار اندکی غذا مصرف می‌کنند. مواد غذایی دارای برچسب کم‌چربی یا کم‌کالری برای کودکان مناسب نیست.
- * به دلیل وجود خطر بالا مسمومیت غذایی، نوزادان و کودکان نباید شیر و مواد لبنی خام غیرپاستوریزه مانند پنیر درست‌شده از شیر غیرپاستوریزه را مصرف کنند.

چگونه می‌توانید 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 می‌کنند، احتمال بیشتری دارد به خوردن آن غذاها تمایل پیدا کنند.



چگونه از نوزادان در برابر خفه‌شدن محافظت کنید

- * هنگام غذا خوردن کودک، حتماً کودک را همراهی کنید و به‌دقت زیر نظر بگیرید.
- * 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.
- * هرگونه سنگ، هسته یا پوست سفت میوه‌ها و سبزیجات را جدا کنید.
- * میوه‌ها و سبزیجات را به صورت نواری برش بدهید نه به صورت قطعات یا شکل‌های گرد.
- * استخوان‌ها، پوست یا تکه‌های رشته‌ای را از گوشت و ماهی پخته جدا کنید.
- * مغزها، دانه‌ها و بادام‌زمینی را به شکل خردشده، کره یا خمیر به کودک بدهید. مصرف مغزها، شامل بادام‌زمینی، تا پیش از 5 سالگی ممنوع است زیرا با احتمال خفگی همراه است. دادن مغزهای کامل و بادام باید در اولین فرصت ممکن آغاز شود.
- * با دادن مواد غذایی دارای بافت‌های مختلف، نوزاد خود را به جویدن تشویق کنید.
- * نوزاد شما در هنگام غذا خوردن باید به‌صورت صاف و ترجیحاً روی صندلی بلند بنشیند که تسمه‌های مهار محکم و تکیه‌گاه پا برای جلوگیری از لیز خوردن داشته باشد.
- * دقت کنید که کودکان هر بار مقدار مناسبی از غذا را وارد دهانش کند.
- * به کودک فرصت جویدن غذا بدهید و پیش از دادن قاشق/لقمه بعدی، از خالی شدن دهان کودک مطمئن شوید. با سرعت غذا خوردن کودک همگام شوید.
- * اجازه بدهید نوزادان خودش غذا بخورد تا بر آنچه به داخل دهانش می‌رود کنترل بیشتری داشته باشد.
- * مراقب تکه‌های کوچک غذا که ممکن است در گلوئی کودک گیر کند باشید. غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و پنیر را به صورت رنده‌شده، و نه یک-تکه، به کودک بدهید.
- * از دادن ذرت بوداده (پاپ‌کورن) به کودک زیر 5 سال خودداری کنید زیرا ممکن است سبب خفگی شود.
- 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.

کودک شما چه نوشیدنی هایی را می تواند مصرف کند؟ *

دادن غذای جامد و شیر به کودک

تغذیه کودک با شیر مادر یا شیر خشک اولیه تا حداقل 1 سالگی کودک ضروری است. تا زمانی که برای تان مقنور است، کودک را با شیر مادر تغذیه کنید زیرا این کار هم به نفع شما و هم به نفع کودک است.

با افزایش میزان مصرف غذاهای جامد، میزان مصرف شیر کاهش می یابد. با افزایش میزان و تناوب مصرف روزانه غذاهای جامد، کودک میزان مصرف شیر را به تدریج کاهش می دهد.

ظرف و لیوان ویژه کودک

کودک را از 6 ماهگی به نوشیدن مایعات از لیوان یا ظرف عادت دهید و هنگام غذا خوردن آب نیز در دسترس کودک قرار دهید. استفاده از لیوان بدون درپوش یا لیوان جریان-باز بدون دریچه به کودک امکان می دهد که نوشیدن مایعات را یاد بگیرد. استفاده از این وسایل مانع آسیب دیدن دندان های کودک نیز می شود.

پس از رسیدن کودک به 1 سالگی، لازم است که کودک را از نوشیدن مایعات از بطری منع کنید. هنگام استفاده از بطری یا لیوان آموزشی، از مایعاتی غیر از شیر مادر، شیر خشک یا آب استفاده نکنید و از افزودن چیزهای دیگر (شامل شکر، غلات صبحانه، برنج کودک یا پودر شکلات) به محتوای ظرف بپرهیزید.

ریختن مایعات شیرین درون بطری ممکن است سبب پوسیدگی دندان کودک شود. مایعات به آرامی از دهانه بطری خارج می شود. بنابراین، ماده شیرین به مدت طولانی با دندان کودک در تماس خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مراقبت از دندان های کودک، به این نشانی مراجعه کنید: www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

انتخاب ظرف نوشیدنی یا لیوان کودک

انتخاب ظرف نوشیدنی یا لیوان مناسب برای کودک مهم است. لیوان یا ظرف نوشیدنی با درپوش جریان-آزاد (بدون دریچه ضد نشت) بهتر از بتری یا ظرف نوشیدنی دارای برآمدگی شبیه پستانک است و به کودک در یادگیری روش نوشیدن به جای مکیدن کمک می‌کند. در صورت آماده بودن کودک، می‌توانید او را به نوشیدن مایعات از لیوان بدون درپوش تشویق کنید.

نوشیدنی‌های ویژه کودکان و نوجوانان

برخی نوشیدنی‌ها برای کودکان و نوجوانان مناسب نیست. با اطلاعات زیر می‌توانید بفهمید که چه چیزی را باید چه زمانی به فرزندتان بدهید.

شیر مادر

شیر مادر یگانه غذای ضروری برای کودکان در شش-ماهه نخست زندگی است. از شش-ماهگی به بعد، شیر مادر باید همراه با رژیم غذایی متنوع، شامل غذاهای جامد، به کودک داده شود. طبق توصیه «سازمان بهداشت جهانی»، همه کودکان باید حداقل دو سال شیر مادر مصرف کنند.

تغذیه با شیر مادر تا 12 ماه احتمال پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد.

شیر خشک

شیر خشک اولیه بر پایه شیر گاو تهیه می‌شود و یگانه جایگزین مناسب برای شیر مادر در 12 ماه نخست زندگی کودک است. همه انواع شیر خشک در بریتانیا باید معیارهای یکسانی را، که برای تقویت روند رشد و نمو کودک تعیین شده است، برآورده کنند. انتخاب برند ارزان یا گران شیر خشک اهمیتی ندارد.

شیر خشک پیگیری برای کودکان زیر شش ماه مناسب نیست و نیازی نیست که این نوع شیر خشک را به کودک بالای شش ماه بدهید. پس از رسیدن کودک به 12 ماهگی، دادن شیر خشک ضرورتی نخواهد داشت. این شامل شیر خشک اولیه، شیر خشک پیگیری، شیر رشد و شیر اطفال می‌شود.



از 12 ماهگی، شیر گاو را می‌توانید به عنوان نوشیدنی اصلی به کودک بدهید.

اطلاعات بیشتر درباره انواع شیرخشک در این نشانی ارائه شده است:

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

شیرخشک غیر گاوی

شیرخشک بُزی، با همان معیارهای تغذیه‌ای شیرخشک گاوی، تولید و عرضه می‌شود. شیرخشک بُزی برای کودکان دچار حساسیت به پروتئین شیر گاو مناسب است. به صفحه 32 مراجعه کنید.

Goodnight شیر

شیر Goodnight برا کودکان زیر شش ماه مناسب نیست. دادن این نوع شیرخشک ضروری نیست و هیچ مدرکی مبنی بر تاثیرگذاری مثبت آن بر آرامش یا مدت خواب کودک وجود ندارد.

آب

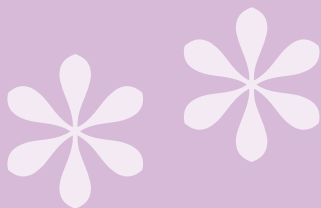
پس از شروع مصرف غذاهای جامد (از حدود 6 ماهگی) می‌توانید فرزندتان را، حین غذا خوردن، به نوشیدن آب، از لیوان یا ظرف نوشیدنی، تشویق کنید. برای کودکان بالای 6 ماه، جوشاندن و خنک کردن آب ضرورتی ندارد.

کودک شیرخوار، تا زمانی که مصرف غذاهای جامد را آغاز کند، نیازی به آب ندارد. در روزهای گرم، شاید لازم باشد که تناوب شیردهی را افزایش دهید.

کودکان زیر شش ماه، که شیرخشک مصرف می‌کنند، ممکن است در روزهای گرم به آب جوشانده سردشده، در کنار شیر، نیاز داشته باشند.

روش مخلوط کردن درست شیرخشک با آب در این نشانی ارائه شده است:

<https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>



شیر گاو

از حدود 6 ماهگی کودک، می‌توان از شیر گاو برای تهیه غذا استفاده کرد یا آن را با غذا مخلوط کرد. البته، تا زمانی که کودک به 12 ماهگی برسد، نباید شیر گاو را به عنوان نوشیدنی اصلی کودک در نظر گرفت. چنین نیست که شیر گاو همه مواد مغذی لازم برای رفع نیازهای کودک را داشته باشد.

شیر کامل و شیر نیمچرب پاستوریزه را می‌توان از حدود 1 سالگی به عنوان نوشیدنی اصلی کودک در نظر گرفت. شیر بدون چربی و شیر 1% چربی نباید به عنوان نوشیدنی اصلی کودک زیر 5 سال در نظر گرفته شود زیرا این نوع شیرها کالری کافی ندارد. از 1 سالگی کودک، می‌توان از شیر کمچرب برای تهیه غذا استفاده کرد.

شیر غیرپاستوریزه

دادن شیر غیرپاستوریزه به کودک ممنوع است، زیرا این نوع شیر ممکن است سبب مسمومیت غذایی شود.

شیر بز و گوسفند

همانند شیر گاو، شیر بز و گوسفند را نیز نمی‌توان به عنوان نوشیدنی اصلی کودک زیر 1 سال در نظر گرفت. این نوع شیرها فاقد آهن کافی و سایر مواد مغذی مورد نیاز کودکان این بازه سنی است. برای کودکان 1 ساله و بالاتر، این شیرها را، به شرط پاستوریزه کردن، می‌توان به عنوان نوشیدنی اصلی در نظر گرفت.

نوشیدنی سویا و سایر جایگزین‌های شیر

از 1 سالگی کودک، می‌توانید جایگزین‌های بدون شکر و کلسیم‌دار شیر، مانند نوشیدنی سویا، جو دوسر یا بادام، را در رژیم غذایی متعادل و سالم بگنجانید.

اگر فرزندان به شیر حساسیت دارد، لازم است که با مامور بهداشت یا GP خود تماس بگیرید. می‌توانید از آنها درباره جایگزین‌های مناسب شیر راهنمایی بگیرید.

نوشیدنی برنج

برای کودکان زیر 5 سال، نوشیدنی برنج موجود در بازار را نمی‌توان جایگزین شیر مادر، شیرخشک یا شیر گاو کرد زیرا این نوع شیر ممکن است حاوی مقدار چشمگیری آرسنیک باشد. این قاعده شامل شیرخشک با پایه برنج نمی‌شود. به صفحه 32 مراجعه کنید.

آرسنیک به صورت طبیعی در طبیعت وجود دارد و ممکن است غذا و آب ما را آلوده کند. برنج، در مقایسه با سایر غلات، آرسنیک بیشتری جذب می‌کند ولی این بدان معنی نیست که کودکان نمی‌توانند برنج بخورند. در بریتانیا، برای آرسنیک برنج و فرآورده‌های برنج محدودیت مجاز تعریف شده است. این محدودیت برای غذاهای مخصوص کودکان سختگیرانه‌تر است.

اگر فرزندان قبلاً نوشیدنی برنج مصرف کرده است، نگران نشوید. خطر جدی فرزندان را تهدید نمی‌کند ولی بهتر است نوع دیگری از شیر را انتخاب کنید.

آبمیوه و اسموتی

آبمیوه، مانند آب پرتقال، منبع غنی ویتامین C است ولی در آبمیوه قندها و اسیدهای طبیعی که زمینه‌ساز پوسیدگی دندان است نیز وجود دارد. کودکان زیر 12 ماه به آبمیوه یا اسموتی نیاز ندارند.

اگر بخواهید به کودکان آبمیوه یا اسموتی بدهید، باید آن را رقیق کنید (یک سهم آبمیوه در برابر 10 سهم آب). مصرف آبمیوه یا اسموتی را به وعده‌های غذایی (و نه بین وعده‌ها) محدود کنید زیرا این مواد ممکن است احتمال پوسیدگی دندان را افزایش دهد.

از 5 سالگی کودک، می‌توانید آبمیوه یا اسموتی رقیق‌نشده به فرزندان بدهید. مصرف حداکثر یک لیوان (حدود 150 میلی‌لیتر) در روز، همراه با غذا، مجاز است.

اسکواش، شیر طعم‌دار، نوشیدنی‌های «میوه» یا «عصاره» و نوشابه گازدار

مصرف اسکواش، شیر طعم‌دار، نوشیدنی‌های «میوه» یا «عصاره» و نوشابه گازدار برای کودکان مناسب نیست. این مواد حاوی قند هستند و، حتی در حالت رقیق، ممکن است سبب پوسیدگی دندان شوند.

مراقبت از دندان‌ها: مراقبت از دندان‌های کودک از زمان ظاهر شدن اولین دندان‌ها آغاز می‌شود. از مسواک نرم با سری کوچک استفاده کنید. برای کودکان زیر 3 سال، مقدار کمی خمیردندان حاوی فلوراید به مسواک خشک بمالید.

www.childsmile.nhs.scot

برای کودکان بزرگتر و نوجوانان، این نوشیدنی‌ها ممکن است طوری معده کودک را پر کند که کودک دیگر میلی به خوردن غذاهای سالم نداشته باشد. در عوض، کودک را به نوشیدن مقداری آب به همراه غذا تشویق کنید.

نوشابه گازدار اسیدی است و ممکن است به مینای دندان آسیب بزند. بنابراین، دادن آن به کودکان و نوجوانان مجاز نیست.

نوشیدنی‌های رژیمی یا کم‌شکر برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود. حتی مصرف نوشیدنی‌های کم‌کالری و نوشیدنی‌های فاقد قند افزوده ممکن است زمینه‌ساز عادت شیرینی‌دوستی در کودک شود.

نوشیدنی‌های نیمه‌یخی

مصرف نوشیدنی‌های نیمه‌یخی، معروف به اسلاش، که ممکن است حاوی مقادیر چشمگیری گلیسرول باشند، برای کودکان 4 ساله و پایین‌تر ممنوع است. نوشیدنی‌های نیمه‌یخی ممکن است سرشار از گلیسرول باشند در فرآیند تهیه این نوشیدنی‌ها از گلیسرول به جای قند برای ایجاد حالت نیمه‌یخی استفاده می‌شود.

ورود مقادیر فراوان گلیسرول به بدن کودک ممکن است سبب ایجاد سردرد یا حالت تهوع شود. ورود گلیسرول به بدن ممکن است با نشانه‌هایی مانند سرگیجه، افت قند خون (گلوکز)، آشفته‌گی ذهنی و حتی غش، همراه شود.

«کودک» و نوشیدنی‌های گیاهی

نوشیدنی‌های گیاهی معمولاً حاوی قند هستند و مصرف آنها توصیه نمی‌شود.

نوشیدنی‌های داغ

چای و قهوه برای کودکان و نوجوانان مناسب نیست.

افزودن شکر به این نوشیدنی‌ها ممکن است سبب پوسیدگی دندان شود.

اطلاعات دریافتی از وبسایت NHS، تا 1 جولای 2026: www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children. حاوی اطلاعات بخش عمومی با مجوز آزاد دولت v3.0 - www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

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

اگر دادن غذاهای جامد را پیش از 6 ماهگی کودک آغاز کنید، باید از مصرف مواد غذایی زیر، شامل ترکیبات موجود در غذاهای آماده، پرهیز کنید. این مسئله علاوه بر غذاهایی است که باید در سال اول از آنها اجتناب نمایید.

✱ شیر، ماسیت یا پنیر غیر پاستوریزه - مصرف اینها برای اطفال یا کودکان نوپا اکیداً ممنوع است.

✱ جگر و فرآورده‌های جگر (مانند پاته).

✱ مغزها و دانه‌های کامل.

✱ عسل (دادن عسل به کودک زیر 12 ماه ممنوع است).

✱ سخت‌پوستان.

برای همه کودکان زیر 12 ماه، شیر مادر یا شیرخشک باید نوشیدنی اصلی در نظر گرفته شود. در مراحل ابتدایی از شیر گرفتن، مقادیر اندک از غذای جامد را می‌توان به مقادیر معمول روزانه شیر مادر یا شیرخشک اضافه کرد. در ادامه، می‌توان مقدار شیر مادر یا شیرخشک را به تدریج کاهش داد. اگر کودک را پیش از 6 ماهگی از شیر بگیرید، مقدار غذای جامد مورد نیاز کودک بسیار اندک خواهد بود. شما باید غذای جامد را طوری پوره کنید که نرم و غلیظ شود. برای شروع کار می‌توانید از ترکیب برنج ساده کودک با شیر مادر یا شیرخشک در یک کاسه (و نه در بتری)، پوره سبزیجات، مانند اسفناج، کدو مسمایی یا هویج، یا پوره میوه، مانند آووکادو، گلابی یا موز، استفاده کنید. سپس می‌توانید غذاهای دیگر را وارد رژیم غذایی کودک کنید.

تا پیش از 6 ماهگی کودک، همه لوازم مربوط به غذا خوردن با قاشق باید کاملاً با مایع ظرفشویی و آب تمیز و سپس خشک شود. شستن در ماشین ظرفشویی یا استریل کردن نیز مجاز است. مقدار غذایی که به کودکان می‌دهید به اشتها و بستگی دارد.



از 6 ماهگی، که کودک غذا خوردن با فاشق را یاد می‌گیرد، لازم است که از غذاهای پوره به سمت غذاهای خمیری بروید.

از شیر گرفتن کودک پیش از 4 ماهگی (17 هفته) اکیداً ممنوع است.

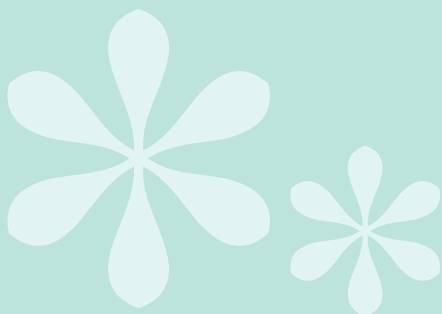
پیشگیری از بروز حساسیت

در روند از شیر گرفتن کودک، بهتر است هر بار غذای جدیدی را امتحان کنید. از مخلوط کردن غذاها بپرهیزید تا تکتک غذاها به‌خوبی در رژیم غذایی کودک تثبیت شود.

امتحان کردن غذاهای حاوی عوامل حساسیت‌زا

با وارد کردن و حفظ کردن مواد غذایی زیر در رژیم غذایی معمول کودک، از مراحل ابتدایی فرآیند از شیر گرفتن، می‌توانید مانع بروز حساسیت غذایی شوید: بادام‌زمینی، تخم‌مرغ، شیر گاو، گندم، مغزهای درختی (بادام، گردو، فندق، کاشو، پسته، جوز برزیلی)، سویا، ماهی و کنجد (ارده).

برای دیدن توصیه‌های مربوط به وارد کردن این مواد در رژیم غذایی، به جدول روبرو مراجعه کنید.



عامل حساسیت‌زا	ایده‌هایی برای غذا خوردن با قاشق	ایده‌هایی برای غذا خوردن با انگشت
بادام زمینی	کره بادام زمینی را با فرنی، غلات صبحانه یا ماست مخلوط کنید	کره بادام زمینی مالیده شده به نان تست، کراکر، نان پفکی یا کیک برنج
تخم مرغ	تخم مرغ له شده، خاگینه یا آب‌پز	املت، پن‌کیک، نان تخم مرغی یا کوکوی گوشت‌دار
شیر گاو	مخلوط ماست یا شیر گاو با فرنی یا غلات صبحانه	املت پنیری، کسادی یا کوکوی گوشت‌دار. پنیر نرم مالیده شده به نان تست، کراکر، نان پفکی یا کیک برنج
گندم	غلات کامل با پایه گندم	نان تست، پن‌کیک، مافین، کسادی یا پاستا کاملاً پخته
مغزهای درختی	خلال‌های ریز بادام را درون فرنی، غلات صبحانه یا ماست بریزید. کاشو یا کره بادام را با فرنی، غلات صبحانه یا ماست مخلوط کنید	کره کاشو یا بادام مالیده شده به نان تست، کراکر، نان پفکی یا کیک برنج
سویا	لویا اداامه یا توفو له شده. ترکیب سس سویا کم‌نمک با برنج	تکه‌های خوراکی نان تست (مطمئن شوید که نان حاوی سویا باشد)
ماهی	ماهی سفید یا روغنی، یا گوشت سخت‌پوست له شده با سیب زمینی یا سبزیجات	تکه‌های خوراکی ماهی یا کیک ماهی
کنجد	ارده یا حموس (مطمئن شوید که ترکیبات حاوی کنجد است) له شده با سبزیجات.	ارده یا حموس (مطمئن شوید که ترکیبات حاوی کنجد باشد) مالیده شده به نان تست، کراکر، نان پفکی یا کیک برنج

در نوبت‌های ابتدایی مصرف مغزها، بادام زمینی یا دانه‌ها، باید این مواد را خرد کنید تا احتمال خفگی از بین برود. اطلاعات تکمیلی درباره پیشگیری از خفگی در صفحه 22 ارائه شده است.

اگر کودک‌تان اگزما دارد

غذا خوردن در دوره از شیر گرفتن ممکن است با آشفتگی همراه باشد. اگر کودک‌تان دچار اگزما یا حساسیت پوستی است، لازم است که از کرم محافظ غلیظ برای جلوگیری از تماس مستقیم مواد غذایی با پوست ظریف کودک استفاده کنید. استفاده از کرم باید تا زمانی ادامه یابد که مشخص شود بدن کودک به مصرف دهانی مواد غذایی واکنش نامطلوب نشان نمی‌دهد.

بهتر است از مالیدن مستقیم مواد غذایی به پوست خودداری کنید و ابتدا مصرف از راه دهان را امتحان کنید.

حساسیت به پروتئین شیر گاو (CMPA)

اگر فرزندتان، بر اساس نظر کارشناس سلامت، مبتلا به CMPA باشد، ممکن است از شما خواسته شود که تغذیه با شیر مادر را ادامه دهید یا از شیرخشک فاقد شیرگاو استفاده کنید. توجه کنید که شیرخشک بز و شیرخشک بدون لاکتوز برای کودکان دچار CMPA مناسب نیست. اطلاعات مربوط به رژیم غذایی بدون شیر گاو را می‌توانید از اداره محلی رژیم غذایی کودکان دریافت کنید.

ضمناً، توجه کنید که شیرخشک فاقد شیر گاو ممکن است حاوی ماده شیر برنج باشد. این ماده با نوشیدنی شیر برنج که در فروشگاه عرضه می‌شود تفاوت دارد. خوراک شیر برنج حاوی آرسنیک نیست و خوراک سالم فاقد شیر و بی‌خطر محسوب می‌شود.

مرطوب‌کننده و نرم‌کننده پوست

مصرف نرم‌کننده‌های حاوی پروتئین‌های غذایی برای کودک دچار اگزما ممنوع است. در مورد کودکان، لازم است که محصول مراقبت از پوست، مرطوب‌کننده، نرم‌کننده، یا روغن حاوی عوامل حساسیت‌زا، مانند جو دوسر، سویا یا آراچیس (بادامزمینی)، نباشد. این احتمال وجود دارد که این عوامل از کرم محافظ پوست عبور کند و باعث ایجاد حساسیت شدید به ماده غذایی مرتبط شود.

همچنین، شستن دقیق دست، پیش(از) و حین استعمال مرطوب‌کننده و ماساژ دادن کودک، ضروری است.

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. غذاها باید طبق سن و مرحله رشد کودکان آماده شوند - برای مثال در صورت لزوم پوره کردن، له کردن و خرد کردن - تا از خطر خفگی جلوگیری شود. اطلاعات بیشتری در مورد جلوگیری از خفه شدن در صفحه 22 آمده است.

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 میلی لیتر است
- 1 قاشق مرباخوری 10 میلی لیتر 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.

سالامون و پای سیب‌زمینی (برای 3 پرس)



- 100 گرم فیله سالامون بدون پوست
- 2 سیب‌زمینی متوسط، پوست‌کنده و خردشده
- 6 قاشق دسرخوری شیر کامل پاستوریزه - برای طعم دادن مقداری پنیر رنده شده پاستوریزه به 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.

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، تخم های 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 زمانی که سبزی‌ها نرم شدند، بپزید و هر از چند گاه هم بزنید.

برای سرو کردن 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 نرم کردن پیاز هستید، 200 گرم (8 اونس) گوشت چرخ‌کرده گاو اضافه کنید و بقیه دستور پخت را ادامه دهید. این کار تعداد پرس‌های دستور پخت 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 کامل پاستوریزه

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 بپوشانید 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.



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 :

phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300



قدردانی

از کلینیک حساسیت گروه چند-زمینه‌ای NHS Lothian در بیمارستان سلطنتی کودکان و نوجوانان ادینبورو، بابت ارائه اطلاعات مربوط به حساسیت، سپاسگزاریم.

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

© Public Health Scotland 2026

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