

"رفتار و عادات خورد و خوراک بیش از آنچه که به وسیله آموزش فرا گرفته شوند از راه تقلید یاد گرفته می شوند". نظریه ی رمواج، لارگو در کتاب "سالهای کودکی".

خانواده در این رابطه نقش الگو را ایفا می کند. اهمیتی که شما در جایگاه پدر و مادر از نظر مواد خوراکی، تمایل، شوق و انزجار نسبت به انواع گوناگون خوردنی ها نشان می دهید، برای عاداتهای خوراکی فرزندتان بسیار تعیین کننده می باشد. اگر برنامه خوردن وعده های گوناگون خوراکی را با دقت تنظیم نموده و برای خوردن گروهی تمایل نشان دهید، ارزش خوراک خوردن برای کودکان از اهمیت بالایی برخوردار خواهد شد.

این پژوهش شما را در رابطه با ساختار خوراکی کودکان در نخستین سال زندگی اش یاری خواهد کرد.

یادآوری های همگانی

- خوردنی های تکمیلی را از ماه پنجم یا ششم به برنامه خوراکی فرزندتان وارد نمایید.
- در هر سه یا چهار روز می توانید خوراک تازه ای را به او بدهید.
- اگر کودکان بی تابی می نمایند، از دادن خوراک دیگر به او خودداری نمایید.
- حوصله: هر کودکی برای خو گرفتن به مزه تازه در دهانش نیاز به زمان دارد تا با آن کنار بیاید. خوردن به معنای پر کردن شکم نیست، بلکه یک پیشکش و هدیه نیز هست. برای اینکه کودک شما چیز تازه ای را کشف کرده و با آن آشنا شود، نیاز به زمان دارد.
- بگذارید کودکان در وعده های خوراکی شما شرکت کرده و سهیم باشند.
- هرزمان که نخستین نشانه های سیرشدن از سوی کودک شما نمایان شد (برگرداندن سر، بستن دهان، بیرون ریختن از دهان) خوراندن را به پایان برسانید.
- شکل و رنگ مدفوع می تواند با نوع خوراک تغییر پیدا کند.



Ausgabe September 2017

ساختار و ترکیب خوراک کودکان
در سال نخست ۱ تولد
مرکز مشاوره ی مادران و پدران استان شویتس

پیشنهاد های خوراکی

از بدو تولد تا ۶ - ۵ ماهگی

به این نوزادان شیرمادر و یا شیرهایی با خواص شیرمادر را بدهید.

پس از ۶ - ۵ ماهگی

- ابتدا با پوره ی سبزی ها یا آب میوه ها آغاز کنید (از میوه و سبزی تازه فصلی استفاده کرده و از دادن خوردنیهای نفخ آور پرهیز کنید).
- از این سبزیجات استفاده کنید : هویج ، رازیانه و مرزه ، کدو و کدوخلوایی.
- سپس وعده های خوراک را با ترکیب پوره ی سبزیجات و سیب زمینی، یا ترکیب پوره ی سبزیجات و غلات (ارزن و نوعی گندم سالم و غیره) گسترش دهید.
- بیش از دوگونه سبزیجات به همراه سیب زمینی یا غله ندهید (به نسبت ۲/۳ سبزیجات و ۱/۳ سیب زمینی یا غله).
- پوره ی مخلوط سبزیجات - سیب زمینی ویا سبزیجات - غله را همیشه با یک قاشق چایخوری روغن گیاهی (کلزا/ کانولا/ راپس) برای هر ۱۰۰ گرم مخلوط نمایید.
- برای دریافت آهن مورد نیاز همواره به میزان کافی ویتامین سی C بیافزایید. برای نمونه : آب سیب ، سیب رنده شده ، جعفری تازه و یا ۱/۲ - ۱ قاشق چایخوری شربت سنجد تلخ برای هر ۲۰۰ گرم خوراک.
- دوبار در هفته به اندازه ۳۰ تا ۴۰ گرم گوشت بدهید : گوساله ، بوقلمون ، مرغ ، گوسفند ، گاو (درصورت امکان از گوشت حیوانات در طبیعت پرورش داده استفاده کنید) .
- نمونه های میوه قابل استفاده : سیب و گلابی پخته شده ویا به شکل پوره ، گاهی هم موز
- سایر وعده های خوراکی : شیردادن و یا شیر نزدیک به شیر مادر (شیر خشک).

نوزادان برای عادت کردن و خوگرفتن با مزه های تازه نیاز به زمان دارند.

نگهداری خوراک ها

- آب گوشت را می توانید در نهایت یک روز در یخچال نگهداری کنید.
- آب گوشت و عصاره های گرم شده را نباید در یخچال گذاشته و دوباره گرم کنید.
- عصاره های خنک شده را می توانید (درصورت نداشتن چربی) در فریزر نگهداری کنید.

راهکارهای عملی

- از محصولات تازه هر فصل استفاده نمایید.
- با افزایش دادن عصاره ها و آب انواع گوناگون گوشت ، آرام آرام از میزان شیر و خوراکی های پوره ای کم کنید .
- یکی از عاداتهای کودکان سالم ، تمایل زیاد به تنوع طلبی است. اگر فرزند شما برای زمان طولانی عادت های خوراکی یکنواختی از خود نشان داد ، به این ترتیب از مشاوران مادران و یا پزشک راهنمایی بخواهید.
- یک وعده خوراکی پوره ای ، بین ۱۸۰ تا ۲۵۰ گرم وزن دارد (برای مقایسه، مواد درون یک لیوان ماست در حدود ۱۸۰ گرم می باشد).
- به فرزندتان برای نوشیدن ، آب یا چای شیرین نشده بدهید. کودک خودش تصمیم می گیرد چه زمانی و به چه اندازه بنوشد.
- عصاره ها نباید نمک ، مواد خوش عطر ، بویون(نوعی ماده ی طعم زا که از فشرده ی سبزیجات و یا گوشت درست می شود و از حل شده ی آن در آب سوپی رقیق پر از ویتامین درست می شود) ، شکر و عسل داشته باشند.

چیزهایی که شادی خوردن را تقویت می کنند

- فضای آرام بخش در کنار میز : کودک را با بازی و تماشای تلویزیون سرگرم و منحرف نکنید.
- حوصله : صبر کنید تا کودکتان خودش دهانش را باز کند.
- از خودکفایی کودک در هنگام خوردن پشتیبانی و حمایت کنید.

اینها پیشنهادهای کلی و همگانی بودند . برای مشورت دقیقتر می توانید به کارشناس خوراکی ها و یا پزشک کودکان سر بزنید.

نکاتی پیرامون یادگیری خوراک خوردن به تنهایی و مستقل

- اکنون دیگر وقت آن رسیده که کودکان را سر میز خانوادگی بنشانید.
- با آماده کردن اندازه های مناسب خوراک برای دست و دهان از او بخواهید به تنهایی میل کند.
- یادتان باشد که نحوه خوردن شما برای او الگو می باشد.
- خوراک برای تمامی افراد خانواده پخته می شود. کودک شما می تواند برای خوراکی از خود اشتیاق نشان دهد ، اما این خوراک مورد علاقه ی او نباید به وفور در برنامه خوراکی باشد.
- شما به عنوان پدر و مادر تعیین می کنید چه چیزی روی میز باشد. کودک شما تعیین می کند که آیا آنرا دوست دارد و چقدر می تواند از آن میل نماید.
- به کودکان مقدار کمی خوراک بدهید تا آن را میل کرده و دوباره درخواست کند. اندازه خوراک می تواند کمتر باشد.
- اگر فرزند شما از خود بی اشتهایی نشان داد ویا برعکس پرخوری نمود ، نه دلیلی برای تنبیه وجود دارد و نه نیازی به تشویق هست. فقط زمانی می توانید او را تشویق نمایید که او برای خوردن مستقل تلاش می کند.
- چنانچه کودک با خوراکش بازی می کند و یا آنرا به زمین می ریزد ، به این ترتیب پس از دادن هشدار از او بخواهید آنچه را که ریخته است جمع نماید.
- در صورتیکه کودک خوراکش را قورت نمی دهد ، نشانه آن است که دیگر گرسنه نیست. آمدن آب دهان ، اوق زدن و یا بالا آوردن ، نشانه های آنست که کودک شما زیر فشار قرار دارد.
- اگر فرزندان در هنگام وعده های اصلی ، خوراکش را به شکل نیم بند میل کرد ، می توانید کمبود خوراک او را در وعده های میان روز و عصر جبران نمایید.
- حتی اگر فرزند شما در طول روز خوراک کمی میل کرده باشد ، از پیشنهاد خوردن در هنگام شب به او خودداری کنید. همچنین شیر و یا خوراکی های شیرین و شربت به او ندهید(خطر پوسیدگی دندان) .

در حدود ۴ هفته بعد

- به خوراک اوپوره ی میوه یا پوره ی سبزی ها را بیفزایید.
- سایر وعده های خوراک : ۲ تا ۳ بار شیر مادر یا شیر خشک .
- گوشت را می توانید هرازگاهی با گوشت چرب ماهی جایگزین نمایید (ماهیان آزاد، ماهی خال خال).

پس از ۲ تا ۴ هفته

- **بامداد (ناشتایی)** شیر مادر یا شیر خشک (شیرهای مشابه از ماه هفتم به بعد) .
- **میان روز** نرمی نان سیاه (بدون دانه های خشخاشی) .
- **نیمروز (ناهار)** ترکیبی از پوره ی سبزیجات - سیب زمینی و یا پوره ی سبزیجات - غله .
- **عصرانه** پوره ی میوه با غلات (ارزن ، گندم با پوست ، برنجک ، جو ، نوعی گندم) فقط در آب خیس کنید.
- **شام** پوره ی ترکیب از شیر و غله به همراه شیر مادر یا شیر خشک.

از ۸- ۷ ماهگی

- مجاز هستید ماست طبیعی و تخم مرغ بدهید.
- ماست میوه و شیرطبیعی گاو را می توانید از ماه دوازدهم به کودکان بدهید.
- اکنون شما می توانید تکه های سبزیجات یا میوه را برای جویدن به کودکان بدهید. به کودک خود درحال نشسته و زیر نظر کامل خودتان اجازه جویدن بدهید.
- جویدن نیاز به تمرین دارد : برای اینکار می توانید پوره ها را به تدریج درشت تر درست کنید تا کودکان تحریک به جویدن شود.
- اگر کودک از خوراکی های روی میز خانوادگی میل می کند ، آنها باید حتمن کم ادویه باشند.
- تا جایی که امکان دارد وعده های خوراکی تان را با کودک خود میل نمایید.
- از شوق و لذت کشف کردن کودکان پشتیبانی کنید.
- نیازهای متفاوت گرسنگی کودکان را که در هر کودک با کودک دیگر و در هر وعده خوراکی متفاوت است درک نمایید.

آگاهی های عمومی

شیر و فرآورده های آن

- نیاز روزانه بدن به شیر و فرآورده هایش از سال دوم زندگی به میزان ۵۰ سی سی شیر شامل فرآورده هایی چون ماست ، پنیر ، خامه و سرشیر و نظایر آن می باشد.
- فرآورده های شیر این اطمینان را به شما می دهند که کودک شما برای رشد به میزان کافی کلسیم ، فسفر و مواد پروتئینی دریافت می نماید.
- پیشنهاد ما این است که شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- ماست میوه ها دارای مقادیر ناخواسته ای از شکر اضافه شده هستند (بین ۳ تا ۵ حبه قند در یک لیوان ۱۸۰ گرمی). پیشنهاد ما این است که از ماست طبیعی با افزودن میوه های تازه استفاده کنید.
- ماست چکیده و ماست میوه در سال نخست برای کودک مناسب نیست.
- از پنیر به دلیل داشتن مقدار زیادی نمک های معدنی طبیعی به اندازه کم استفاده کنید.

عسل

در سال نخست از دادن عسل خودداری نمایید.

برطرف نمودن تشنگی

- بهترین نوشیدنی برای از بین بردن تشنگی آب لوله و یا چای شیرین نشده می باشد. آب جوشیده شده تا ماه هفتم. اگر کودکتان چای را ترجیح می دهد ، از چای رازیانه ، چای لیمو ، چای بومادران(نوعی گیاه است) و چای گل نرگس استفاده نمایید.
- نوشیدنی های شیرین برای کودکان مناسب نیستند.

ماست با دانه های غلات ، ماست میوه ، نوشیدنی های ناشتایی و سایر

فرآورده های شکرکی :

این فرآورده ها برخلاف تبلیغاتی که می کنند دارای مواد خوراکی ارزشمندی نیستند، و همچنین دارای مقدار زیادی شکر می باشند. این فرآورده ها را تا جایی که می توانید به کودکتان پیشنهاد نکنید.