



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی و درمانی دکتر علی شریعتی بندر عباس

## تغذیه سالم در کودکان



تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت

منبع: راهنمای تغذیه کودکان زیر ۶ سال

ویژه مادران

QC.HE.Pa.20/02

مقدار غذای کمکی در زمان شروع حدود یک تا دو قاشق  
مرباخوری باشد و به تدریج به مقدار آن افزوده شود.

در تهیه غذای کودک از موادی که در سفره خانواده وجود دارد  
استفاده شود.

مواد غذایی مختلف با فاصله ۵ تا ۷ روز به غذای کمکی اضافه  
گردد تا شیرخوار بتواند به آن عادت کند و اگر به یک ماده  
غذایی حساسیت دارد مشخص شود.

غذا باید کاملاً بهداشتی، تمیز و پخته باشد و تا حد امکان به  
اندازه یک وعده تهیه شود.

با شروع غذای کمکی (از پایان ماه ششم) روزانه مصرف قطره  
آهن برای کودک شروع و تا پایان ۲ سالگی ادامه یابد.

قطره آهن باید در عقب دهان شیرخوار چکانده و سپس به  
کودک کمی آب جوشیده خنک شده بدهید و دندان های او را  
با پارچه تمیزی پاک کنید. دادن قطره آهن موجب پیشگیری از  
کم خونی فقر آهن می شود.

## تغذیه انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی

در ۶ ماه اول زندگی تغذیه انحصاری با شیر مادر و  
شروع مصرف قطره مولتی ویتامین یا قطره آ-د-۵ از  
۳ تا ۵ روزگی تمام نیازهای ضروری کودک را تامین  
می کند و شیرخوار نیاز به مصرف هیچ ماده غذایی  
دیگر و حتی آب را ندارد.

## تغذیه تکمیلی

بعد از پایان ۶ ماهگی نیاز تغذیه ای کودک تنها با  
خوردن شیر تامین نمی شود و باید علاوه بر شیر  
مادر به کودک غذای کمکی نیز داده شود.  
شیرخواران از ۶ تا ۲۴ ماهگی در معرض بیشترین  
خطر کمبودهای تغذیه ای و تاخیر رشد قرار دارند  
که علت عمده آن ناآگاهیتغذیه ای والدین می  
باشد.

غذای کمکی باید سالم، تازه، کم حجم و پرنرژی  
باشد و در هنگام شروع، کمی غلیظ از شیرمادر  
تهیه و به تدریج به غلظت و تنوع آن افزوده شود.

در سال اول زندگی کودک ابتدا باید با شیر مادر و  
سپس با شیر کمکی تغذیه شود.

## میان وعده های مناسب عبارتند از:

شیر پاستوریزه ، نان و پنیر ، خرما ، بیسکوئیت ، کیک و میوه ، خشکبار مانند بادام ، گردو ، پسته ، کشمش ، نخودچی ، برگه ها و توت خشک .

از دادن میان وعده هایی نظیر شکلات ، شیرینی ، چیپس ، پفک ، یخکم و.. که ارزش تغذیه ای آنها کم است و باعث می شود اشتهای کودک کم شود و نتواند غذای اصلی را بخورد ، خودداری کنید.



## ترکیب برنامه غذایی روزانه باید شامل:

گروه نان و غلات مانند برنج ، نان ، ماکارونی ، گندم ، جو که تامین کننده انرژی مورد نیاز کودک است و سهم بیشتری را تشکیل می دهد.

گروه میوه مانند سیب ، پرتقال ، زردآلو ، هلو و... که بخشی از ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز را تامین می کند .

گروه سبزی مانند هویج ، گوجه فرنگی، کدو حلوايي ، جعفری ، گشنیز و... که بخشی از ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز را تامین می کند.

گروه شیر و لبنیات مانند شیر ، پنیر، دوغ و بستنی که پروتئین ، کلسیم ، فسفر مورد نیاز بدن را تامین می کند.

گروه گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ ، و مغزها مانند گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، عدس و انواع حبوبات کا تامین کننده پروتئین و آهن مورد نیاز کودک است .

## مواد غذایی غیرمجاز تا یک سالگی

شیرگاو ، سفیده تخم مرغ ، پنیر ، توت سفید ، توت فرنگی ، شاتوت و تمشک ، آلبالو ، گیلاس ، خربزه ، کیوی ، انگور، بادام زمینی ، کشمش ، عسل ، اسفناج و کلم

## مقوی و مغذی کردن غذای کودک :

جوانه های گندم ، ماش و یا عدس را تهیه و پودر کنید و از این آرد در سوپ کودک استفاده کنید . مصرف پودر جوانه غلات و حبوبات ، انرژی، پروتئین ، ویتامین و املاح غذایی کودک را بیشتر می کند و غذا را مقوی و مغذی می کند. با افزودن یک قاشق غذاخوری روغن مایع یا کره هم می توان انرژی غذای کودک را افزایش داده و غذا را مقوی کرد.