

به نام خدا

برنامه غذایی کودک (۲۸ روز اول)

نویسندگان :

Andrea Gilbaugh

Rachel Ruiz

Sakina Bajowala

مترجم :

دکتر مهسا نیکنام

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: گیلبو، آندریا Gilbaugh, Andrea
عنوان و نام پدیدآور: برنامه غذایی کودک (۲۸ روز اول)/نویسندگان آندریا گیلبو، ریچل روئیز، سکینه باجووالا؛ مترجم مهسا نیکنام.

مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۱ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۸۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [۲۰۲۲], First ۱۰۰ Days Daily Meal Plan for starting Solids ,

Infants -- Nutrition

موضوع: نوزاد -- تغذیه

Baby foods

غذای کودک

شناسه افزوده: روئیز، ریچل Ruiz, Rachel

شناسه افزوده: باجووالا، سکینه Bajowala, Sakina

شناسه افزوده: نیکنام، مهسا، ۱۳۶۶-، مترجم

رده بندی کنگره: RJ۲۱۶

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۴۷۴۰۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: برنامه غذایی کودک (۲۸ روز اول)

نویسندگان: Andrea Gilbaugh - Rachel Ruiz - Sakina Bajowala

مترجم: دکتر مهسا نیکنام

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۸۹-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

- ۷ چطور می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟
- ۹ برنامه تغذیه ای کودک را خودتان تنظیم کنید
- ۹ آه‌ن و سایر نکات کلیدی تغذیه ای
- ۱۲ شروع زودتر مواد آلرژی زا
- ۱۵ به اشتراک گذاشتن وعده ی غذایی با کودک
- ۱۶ هفته‌ی اول
- روز اول :**
- ۱۸ دو روش برای خوردن بروکلی
- روز دوم :**
- ۲۱ دو روش برای خوردن انبه یا موز
- روز سوم:**
- ۲۴ دو روش برای خوردن گل کلم
- روز چهارم:**
- ۲۶ دو روش برای خوردن جو دوسرپرک (اوت میل oat meal)
- روز پنجم:**
- ۲۹ بروکلی یا گل کلم + لوییا سفید له شده

روز ششم:

۳۱ دو روش خوردن انبه

روز هفتم:

۳۳ دو روش برای خوردن سیب درختی آبی‌ز شده

۳۶ هفته دوم

روز هشتم (هفته دوم) :

۳۷ .. دو روش برای خوردن گل کلم + تکه های له شده از تخم مرغ آب پز

روز نهم (هفته دوم) :

۳۹ بروکلی و املت تخم مرغ نواری شکل

روز دهم (هفته ی دوم) :

۴۲ دو روش خوردن انبه یا موز+ تخم مرغ آب پز له شده

روز یازدهم (هفته ی دوم):

برش املت نواری بروکلی و تخم مرغ + ذرت چسبیده به بدنه (دون نشده)

۴۵ آب پز

روز دوازدهم (هفته ی دوم):

۴۸ نصف فلفل دلمه ای پخته شده + تخم مرغ آب پز له شده

روز سیزدهم (هفته ی دوم):

۵۰ گلچه گل کلم + حمص بدون ارده

روز چهاردهم (هفته ی دوم):

دو روش برای خوردن مخلوط سیب درختی پخته و جوپرك (اوت میل سیب)

+ يك سر انگشت كرهی نرم بادام زمینی ۵۲

هفته سوم ۵۵

روز پانزدهم (هفته سوم):

نصف فلفل دلمه ای + گلچہ گل کلم + حمص بدون ارده + کره ی بادام
زمینی نرم ۵۷

روز شانزدهم (هفته سوم):

نصف گلابی آب پز + حریره ی برنج (کته) با کره بادام زمینی نرم ۶۰

روز هفدهم (هفته سوم):

گل کلم، برش های نواری تخم مرغ + گلابی له شده با کره ی بادام
زمینی ۶۳

روز هجدهم (هفته سوم):

چایوت (میوه ی خوراکی در مکزیك که در دسترس ما نیست) به جای آن
سیب درختی همراه با کره ی بادام زمینی نرم شده ۶۶

روز نوزدهم (هفته سوم):

اوت میل کره ی بادام زمینی به دو روش ۶۸

روز بیستم (هفته سوم):

نصف فلفل دلمه ای پخته شده + لوبیا چیتی له شده + یک برش گوجه
فرنگی ۷۰

روز بیست و یکم (هفته سوم):

تاکو برای صبحانه ۷۲

هفته چهارم ۷۵

روز بیست و دوم (هفته چهارم):

برش های نواری شکل گرمک یا لمون + کره ی بادام زمینی رقیق شده .. ۷۷

روز بیست و سوم (هفته چهارم):

دو روش برای خوردن ماست و گل کلم ۸۰

روز بیست و چهارم (هفته چهارم) :

سیب درختی و ماست همزده ۸۳

روز بیست و پنجم (هفته چهارم):

پوره ی کره ی ذرت (پولنتا) به دو روش ۸۶

روز بیست و ششم (هفته چهارم):

برش های نواری کره ای تخم مرغ + برش های باریک از گرمک یا ملون ... ۸۹

روز بیست و هفتم (هفته چهارم):

نصف برش فلفل دلمه ای پخته شده + لویبای له شده + ماست همراه با

کره ی بادام زمینی رقیق شده ۹۲

روز بیست و هشتم (هفته چهارم):

روز به اشتراک گذاشتن غذای خانواده با کودک ۹۵

تاکو خانواده ۹۸

روز بیست و نهم (هفته چهارم):

برش های نواری کره ای تخم مرغ و بروکلی + لویبیا همراه با نان تورتیلا

نرم + سیب زمینی با تخم کدو ۹۹

چطور میتوان از این کتاب استفاده کرد؟

اکنون زمان آن رسیده که غذاهای جامد را به کودک خود ارائه دهید و شما ممکن است اضطراب، هیجان، تردید، امید، ترس را تجربه کنید.

این کتاب میتواند شما را از سردرگمی نجات دهد و چارچوبی برای شروع غذا به شما نشان دهد.

در ۱۰۰ روز اول شروع غذای کمکی، هدف آشنا کردن کودک با غذاهای رایج و آلرژی زا است و تنوع گسترده ای از انواع اولین غذاهای مناسب برای سن کودک دارد.

این کتاب نیازها و نحوه ی پیشروی در شروع غذاهای جامد برای یک کودک ۶ تا ۱۲ ماهه و همچنین دوره ی انتقال از غذای پوره ای به غذای سفره را در کودک شما نشان می دهد.

غذا یک نوع فرهنگ است و هر فرهنگی تعداد زیادی غذاهای سالم و بی خطرمی تواند به عنوان بهترین و اولین غذا معرفی کند. در این کتاب بیش از ۱۰۰ مورد غذا در طی ۱۰۰ روز اول شروع غذا ارائه داده شده است. همچنین ایده های غذایی جایگزین با شرایط و الویت ها و مزه ها وجود دارد.

نکته ی اصلی، ارائه ی غذای متنوع است. همان طور که متفصصان می گویند : کودکانی که در سن ۶ تا ۱۲ ماه با غذاهای متنوع از نظر رنگ، مزه و بافت آشنا شوند، پذیرش بهتری از غذاها در دوره ی نوپایی (دو سالگی) و بعد از آن دارند.



برخی والدین ترجیح می دهند با روش قاشق و پوره پیش بروند و برخی دیگر، غذاهای انگشتی را انتخاب می کنند. این کتاب هر دو روش را به طور ترکیبی در آموزش تغذیه ی مستقل کودک در نظر گرفته است .

غذای انگشتی قابل برداشتن و نگه داشتن است و غذای پوره ای یا له شده توسط قاشق به کودک داده می شود، ترکیب هر دو روش باعث می شود کودک فواید هر دو روش را بدست بیاورد.

از اینکه کودک قاشق را به گونه ای اشتباه در دهان می گذارد یا غذاهای انگشتی را به جای گذاشتن در دهان به صورت می مالد یا روی زمین می ریزد نگران نباشید چون کودک فقط در حال کنار آمدن با توانایی تغذیه ی مستقل خویش است و این کثیف کاری بخشی از این راه است.

در صورتیکه شروع با غذاهای انگشتی جامد شما را نگران و مضطرب می کند، گزینه های دیگری هم دارید. برنامه های غذایی این کتاب طوری هست که می توانید ترکیبات غذا را له شده هم استفاده کنید.

اینکه غذای کمکی را چطور برای کودک خود شروع کنید یک تصمیم شخصی است. اگر با غذاهای پوره ای شروع کردید، پیشنهاد این است که حتما در ۸ ماهگی غذاهای انگشتی را شروع کنید. در ادامه خواهید دید در اولین هفته ی شروع غذا، هفت غذای جدید معرفی شده است. در حقیقت شما می توانید به تعداد کمتر یا بیشتر از این، متناسب آمادگی خود و کودک پیش بروید.

نکته ای که در گذشته در نظر گرفته میشد این بود که هرغذای جدید را ۲ تا ۳ روز یکبار ارائه دهید، اما دیگر این نکته مورد پذیرش نمی باشد. فقط در مورد مواد آلرژی زا این نکته همچنان نیاز به توجه دارد.

از نظر این کتاب شما می‌توانید هر غذایی را با شیر مادر یا شیر خشک مزه‌دار کنید تا برای کودک مزه‌ی آشنایی داشته و بهتر مورد پذیرش قرار گیرد.



برنامه تغذیه‌ی کودک را خودتان تنظیم کنید :

همانند بسیاری از کارها، تغذیه هم امری شخصی برای والدین است. اینکه چه زمانی از روز غذای جدید را برای کودک خود ارائه دهید بستگی به شرایط خانواده و تصمیم والدین دارد. در واقع زمان خاصی برای ارائه‌ی غذای جامد وجود ندارد. در این دوره بچه‌ها شیر مادر یا شیرخشک را به عنوان اولین منبع تغذیه حفظ می‌کنند و غذای جامد را به مقدار زیاد مصرف نمی‌کنند. پس تهیه‌ی غذای جامد برای کودک ساده است و بهترین ساعات روز را بر اساس شرایط زندگی و برنامه‌های خود انتخاب کنید .

فقط در مورد غذای آلرژی‌زا بهتر است در ساعات اولیه روز ارائه شود چون اگر عصر یا شب شروع شده و مشکل ساز شود دسترسی به پزشک و تیم‌های درمانی سخت می‌باشد.

آهن و سایر نکات کلیدی تغذیه‌ی ای :

اینکه یاد بگیرید چگونه فرد دیگری را تغذیه کنید، زمانبر است. اکنون زمان آن است که کودک تمرین کند حتی اگر در ابتدا، معده‌ی کودک پذیرش موفقیت آمیزی نداشته باشد.

وقتی کودک فقط غذا را لمس می‌کند و بین انگشتانش له می‌کند شاید شما از این حالت خسته شوید و به تغذیه با قاشق روی آورید و یا به کودک فشار آورید که غذا را مصرف کند

در این شرایط اگر تاکید بیشتری برای مصرف حجم بیشتری از غذا به نسبت تمرین کردن برای غذا خوردن داشته باشید ، نتیجه ی معکوس در یادگیری برای غذا خوردن خواهید دید. پس وقتی به این مرحله رسیدید یادگیری در غذا خوردن را به آهستگی پیش ببرید.



در ابتدا وقتی شما با غذاهای انگشتی شروع می کنید در واقع غذاهایی را که جامد هستند وارد معده ی کودک می کنید که این حالت برای کودک ۶ و ۷ ماه مناسب و مطمئن است. در حقیقت منبع اولیه ی غذای کودک در طول سال اول باید شیرمادر یا شیرخشک باشد و غذای جامد مکملی در کنار شیرمادر یا شیرخشک است (نه جایگزین). پس در برنامه های غذایی این کتاب هر جا غذایی شروع کردید در کنارش شیرمادر یا شیرخشک را قطع نکنید. با توجه به اینکه کودک در هر وعده ی غذایی مقدار زیادی غذا مصرف نمی کند برای کودک ۴ تا ۶ ماهه این مسئله را دقت داشته باشید که در غذاهای جامد عنصر آهن به مقدار کافی وجود داشته باشد چون در این سن ذخیره ی آهن کودک افت می کند و آهن شیرمادر و شیرخشک به تنهایی برای کودک ۶ ماه و بالاتر کافی نیست.

غذاهای غنی از آهن شامل: لوبیا، تخم مرغ ،عدس، انواع آجیل، گوشت قرمز، ماهی ساردین ، توفو(نوعی پنیر که از سویا درست میشود) حداقل یک عدد یا بیشتر از این غذاها در هفته برای غذای کودک در نظر گرفته شود.



اگر می‌فرواهید برنامه‌ی غذایی کودک غنی از آهن شود، نکات زیر را در نظر بگیرید :

۱. گوشت قرمز یک راه بسیار موثر برای اضافه کردن آهن به غذاهای کودک هست. مقداری گوشت به صورت کباب، گوشت پرف کرده توپی شده، کتلت باگوشت پرف شده گیاهی یا بز یا بره می‌توان در فریزر نگه داری کرد و هر بار مقداری برداشت. این نوع غذا باعث تقویت مرکات جویدن برای غذا خوردن هم می‌شود.
۲. در مورد غذاهای گیاهی برای کودکان جهت بالابردن جذب آهن این غذاها مقداری ویتامین C مصرف شود. همچنین در همه‌ی غذا های گیاهی مثل کوهو یا پنیک یا لوبیا برای تقویت آهن می‌توان آرد غنی شده با آهن یا از توفو استفاده کرد.
۳. دانه‌هایی که منبع آهن هستند را روی غذاها بپاشید مثل شاهدانه، دانه پیا، تخم کدو یا تخم آفتابگردان.
۴. در انواع غذاها از کنجد آسیاب شده یا دانه‌های درفتی که منبع آهن هستند می‌توان بعد از اینکه از عدم آلرژی زایی آن مطمئن شدید، استفاده کنید.
۵. در انواع سبزی‌ها و ماست و سایر غذاهایی که می‌بایست با قاشق سرو شوند برای غنی کردن آهن می‌توان لوبیای له شده یا گوشت پرف کرده یا ماهی ساردین اضافه کرد.
۶. نان و پاستا و غلات صیمنانه‌ی غنی شده با آهن در غذاهای کودک استفاده شود.

وقتی کودک شما گنجایش زیادی برای غذای جامد در معده اش ندارد بهتر است، الویت با مصرف غذاهای غنی از آهن باشد. به طور خلاصه، از شمارش لقمه ها و مقدار غذا پرهیز کنید چون با این کار شما در تله ی تغذیه ای افتاده که باعث اضطراب وعدم لذت بردن سر میز غذا می شود که نتیجه ی آن مقاومت کودک در غذا خوردن و در نتیجه مصرف کمتر غذا است.

متخصصان همچنین بیان کرده اند:

اینگونه رفتار باعث تربیت کودک **picky eater** یا بد قلق در غذا خوردن در سنین بالاتر میشود.

شروع زودتر مواد آلرژی زا:

در سال ۲۰۱۵ در مطالعه ای مشخص شد که ارائه ی زود هنگام کره ی بادام زمینی در کودکان خطر آلرژی زایی را تا ۸۱ درصد کاهش می دهد. در واقع ارائه ی دیر هنگام مواد آلرژی زا شایع تقریباً ریسک آلرژی را بالا میبرد. به همین دلیل به تازگی متخصصین ارائه ی مواد آلرژی زا را قبل از



یک سالگی برای کودکان پیشنهاد می دهند.

در این کتاب غذاها ی شایع آلرژی زا شامل: لبنیات، تخم مرغ، ماهی، بادام زمینی، کنجد، دانه های درختی، سویا، گندم

همچنین غذای کمتر شایع برای آلرژی آناناس در نظر گرفته شده است.

در کتاب خوردن "صدف" پیشنهاد نشده است چون ممکن است در کودکان مستعد آلرژی باعث مسمومیت غذایی شود. همچنین این مدل غذا چون سفت است خوردنش برای کودک دشوار می باشد و شواهدی وجود ندارد که ارائه ی زود هنگام صدف باعث جلوگیری وعدم پیشرفت آلرژی نسبت به آن شود.

قبل از ارائه مواد غذایی شایع آلرژی زا راجع به آن غذا و علائم احتمالی آلرژی آن مطالعه کنید. گاهی ممکن است کودک شما از آن ماده ی غذایی آلرژی زا به مقدار زیاد بخورد یا اصلا نخورد. بهتر است اجبار برای کودک ایجاد نکرده و فردا مجدد آن را امتحان کنید.

مواد غذایی آلرژی زا باعث ترشح IgE در بدن و بروز واکنش آلرژی به صورت ضایعات قرمز خارش دار، ملتهب و متورم، استفراغ، اسهال، تنفس دشوار و ضعف و بی حالی به دنبال افت فشار خون می شود.

این نکته را در نظر بگیرید که هر ماده ی غذایی حتی اگر به عنوان ماده ی آلرژی زا نباشد گاهی ممکن است واکنش آلرژی ایجاد کند.

اگر کودک شما اگزمای شدید یا حساسیت به مواد غذایی را دارد حتما با پزشک کودکان جهت نحوه ی ارائه ی مواد آلرژی زای شایع مشورت کنید.

نحوه ی ارائه ی ماده ی آلرژی زا و سپس تکرار آن به چه صورت باشد:

هر زمان که یک ماده ی غذایی آلرژی زا را در برنامه ی غذایی کودک معرفی کردید، حداقل دوبار در هفته آن را تکرار کنید. این نظم و تکرار باید همیشگی باشد، چون تحمل غذایی مناسب در برابر این مواد آلرژی زا در بدن کودک ایجاد می شود. اگر این کار تکرار نشود و یا کمتر عرضه شود، فواید مربوط به تحمل غذایی ممکن است اتفاق نیفتد.

در طول زمان انتقال کودک به سمت غذای جامد ممکن است ضایعات قرمز پوستی و بی خطر که نشانه واکنش آلرژیک نیست برای کودک رخ دهد، که خانواده ها آن را با واکنش آلرژیک اشتباه می گیرند. در واقع این قرمزی پوستی ناشی از تماس پوست کودک با غذاهای اسیدی مثل لیموترش و پرتقال، آناناس، تمشک، توت فرنگی، گوجه فرنگی و ماست است.

این ضایعات قرمز معمولا اطراف دهان و روی چانه ظاهر می شوند و وقتی پوست تمیز شود خیلی سریع محو می شود. توصیه می شود پوست را با یک پارچه ی حوله ای نرم نم دار پاک کنید و نیاز به محکم ساییدن پوست نیست چرا که قرمزی بدتر می شود. برای اینکه غذاهای اسیدی کمتر باعث این اتفاق شوند، می توانید از پمادهایی که مانند محافظی روی پوست

هستند، کمک بگیرید. از جمله این پمادها وازلین و یا روغن های موضعی دیگر است. قبل از مواجهه با این غذاها اطراف دهان و چانه را چرب کنید.



اگر کودک سابقه‌ی حساسیت غذایی داشته باشد چطور از این برنامه‌ی غذایی می‌توان استفاده کرد؟

در هر قسمت از این کتاب می‌توان از جایگزین های معرفی شده برای بررسی شرایط کودک استفاده کرد و بهتر است عرضه غذا را متوقف نکنید و یا آن روز را رد نکنید. کافی است جایگزین های غذایی مناسب را در نظر بگیرید و آن را به کار بگیرید. در این جا برخی از این جایگزین ها معرفی شده است.

شیر گاو: می‌توانید به جای آن از شیرهای گیاهی مثل شیرسویا استفاده کنید. اگر استفاده از دانه های روغنی درختی مشکلی برای کودک ایجاد نکرده است می‌توان از شیرهای مربوط به آن ها استفاده کرد (مثل شیر فندق، شیر بادام)

تخم مرغ: جایگزین کردن تخم مرغ با ماده‌ی غذایی دیگری مشکل است چون خود تخم مرغ خاصیت بسیار زیادی دارد و بسته به دستور پخت آن غذا، می‌توان جایگزین هایی انتخاب کرد.

ماهی: جایگزین آن گوشت چرخ کرده یا لوبیا می‌تواند باشد.

بادام درختی و زمینی: اگر کودک به هر کدام از این ها آلرژی دارد شما می‌توانید از دانه‌ی آفتابگردان یا کره‌ی مربوط به آن استفاده کنید.

سویا: به جای آن که در توفو هم کاربرد دارد می توان از لوبیا ، گوشت چرخ کرده، محصولات سبز مثل پنیر موزارلا یا ماست استفاده کرد.

گندم: مانند تخم مرغ ، جایگزین آن بسته به دستور پخت آن غذا دارد. مثلا پودر نارگیل می تواند جایگزین آرد سوخاری نان شود در غذاهایی که از آرد برای رفع لغزندگی بعضی غذاها استفاده می شود. جایگزین نان با آرد ذرت (تورتیلای ذرت) وقتی که نان با آرد گندم در برنامه ی غذایی گذاشته شده است.

ماست: استفاده از ماست های گیاهی که از سویا یا دانه های روغنی درختی درست شده باشد اگر به آن حساسیت نشان نداده باشد.

به اشتراک گذاشتن وعده ی غذایی با کودک:

اشتراک گذاری از هفته ی سوم برنامه ی غذایی قابل اجرا است و با جلو رفتن برنامه این اشتراک گذاری بیشتر می شود.

خوردن غذای جامد برای کودک یک مهارت جدید است و لازم است کودک متوجه شود چطور این اتفاق می افتد تا آن را به خوبی انجام دهد.

کودکان با نگاه کردن به شما به عنوان الگوی خود می آموزند چطور از غذاخوردن لذت ببرند و برای تشویق کودک شما می توانید غذاها را با او به اشتراک بگذارید. طبق نظر محققان حتی خوردن یک وعده ی غذایی در کنار اعضای خانواده در طول هفته می تواند از ایجاد کودک به غذا (انتخابی در غذا) جلوگیری کند.

نیاز نیست کودک حتما غذای بی مزه و بدون چاشنی بخورد، برای اینکه اشتیاق به غذاخوردن ایجاد شود می توانید چاشنی های مناسب را به غذای کودک اضافه کنید تا فقط از استفاده ی شکر و نمک تا یک سال اول تولد پرهیز شود.

غذای تازه درست شده را با کودک به اشتراک بگذارید غذاهای آماده و صنعتی برای کودک چندان مناسب نیست.