

به نام خدا



تغذیه از شش ماهگی تا بلوغ

دکتر رعنا صالح

استادیار گروه اطفال

دانشکده علوم پزشکی اصفهان

ارتقای تغذیه ی سالم: اوایل کودکی – 5 تا 10 سالگی



- ❖ آشنایی با اصول تغذیه سالم
- ❖ روش شروع تغذیه تکمیلی در شیرخواران
- ❖ ارتقا بهداشت تغذیه در سنین مختلف
- ❖ آشنایی با مشکلات در روند شروع تغذیه تکمیلی
- ❖ آشنایی با تغذیه مناسب جهت جلوگیری از چاقی کودکان از شیرخوارگی تا نوجوانی

شروع تغذیه ی تکمیلی

- ❖ **تغذیه ی تکمیلی:** افزایش تدریجی طیف وسیعی از غذا یا نوشیدنی دیگر در کنار شیر مادر در پایان ۶ ماهگی به نحوی که از یکسالگی بتواند از غذای خانواده استفاده کند
- ❖ در ۶ ماهه ی دوم زندگی، غذای کمکی : مازاد بر شیر و نه جایگزین آن

- ❖ (reflex Extrusion) از بین رفتن رفلکس تف کردن
- ❖ بالا آوردن زبان برای حرکت پوره به سمت جلو و عقب در دهان
- ❖ با کمک نشستن و کنترل سر و گردن
- ❖ بروز علاقه به غذا: باز کردن دهان و خم شدن به جلو و بی علاقه‌گی یا سیری : عقب رفتن و برگرداندن سر

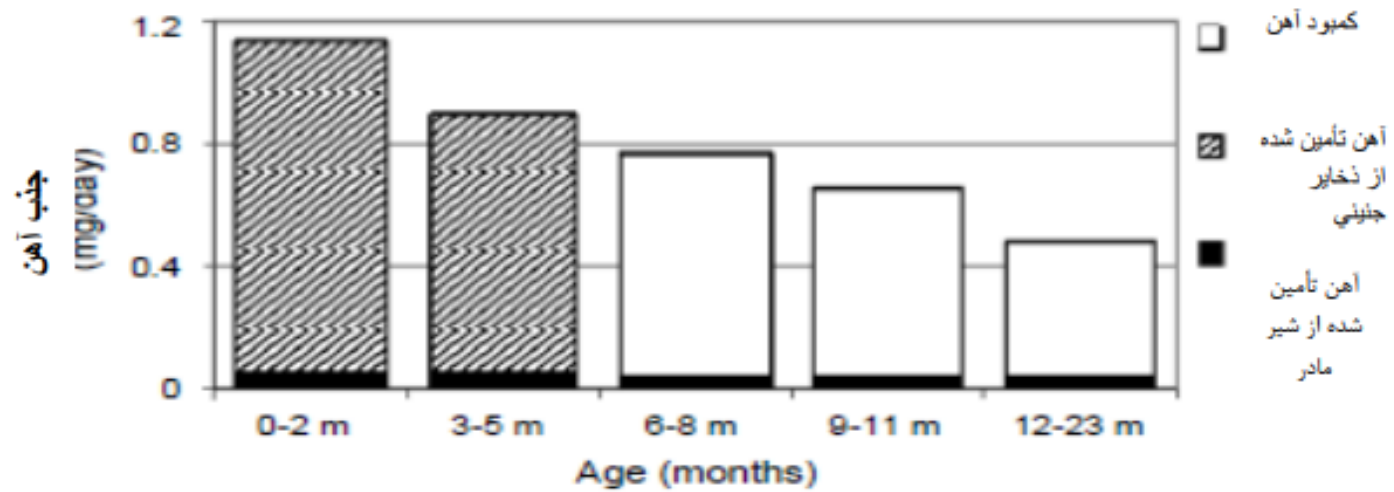


- ❖ خودش بنشیند و غذا را با کف دست بگیرد.
- ❖ چهار دست و پا راه برود و با کمک بایستد.
- ❖ بتواند غذاها را له کند، با قاشق در زمان غذا خوردن بازی کند.
- ❖ یک فنجان را خودش در دست بگیرد.



کمبود آهن

میزان آهن جذب شده مورد نیاز و مقدار تأمین شده از شیر مادر و ذخایر دوران جنینی



خصوصیات غذای کمکی مناسب



- ❖ حجم کم
- ❖ کالری مناسب
- ❖ مناسب با عادات غذایی خانواده
- ❖ قابل دسترسی باشد
- ❖ تهیه به روش بهداشتی
- ❖ بدون نمک و شکر و ادویه تند

اصول بهداشتی تهیه و نگهداری غذا

- ❖ شستن دست ها
- ❖ رعایت بهداشت ظروف
- ❖ نحوه نگه داری در یخچال و فریزر
- ❖ روش مناسب گرم کردن
- ❖ رعایت مناسب بهداشت شیشه شیر

مضرات استفاده از غذای کمکی آماده:

- ❖ تازه نباشد
- ❖ حساسیت به مواد غذایی مختلف
- ❖ وجود نگه دارنده
- ❖ احتمال آلودگی
- ❖ هزینه بالا



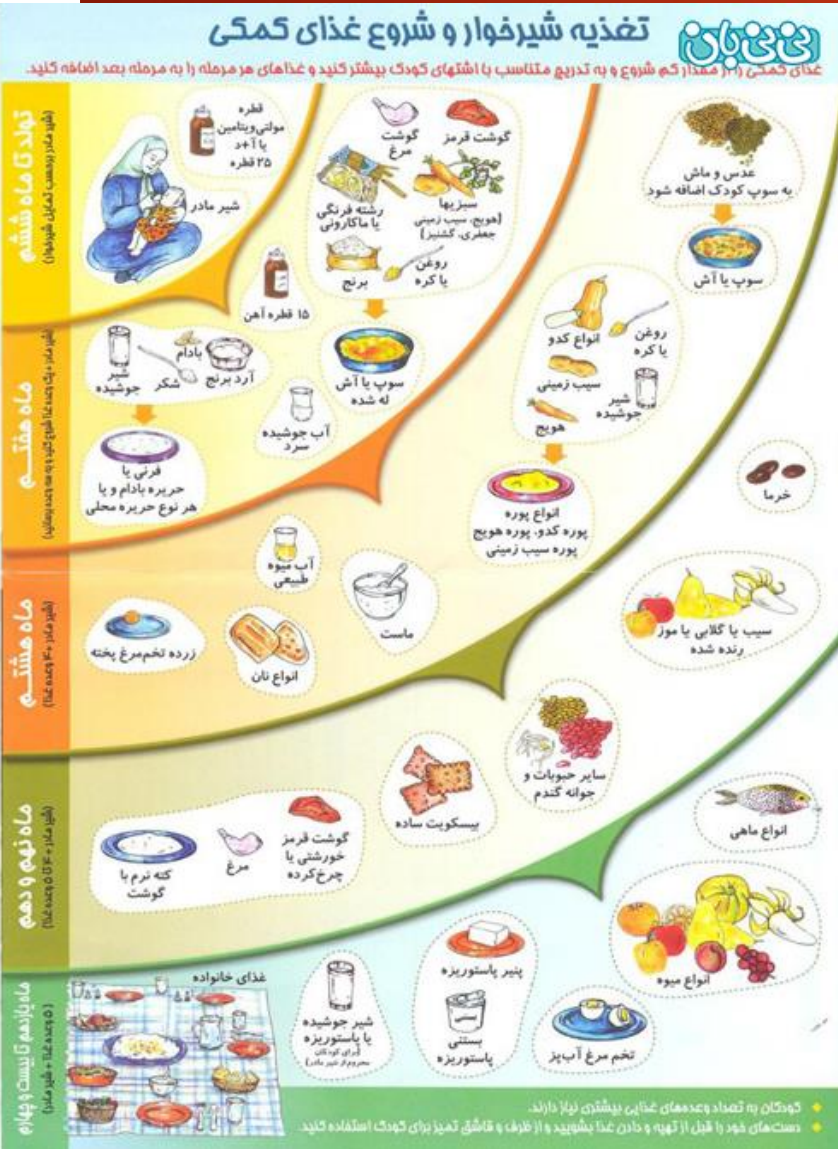
نحوه تغریه تکمیلی:

- ▶ نشسته و بیدار باشد
- ▶ در حضور یکی از مراقبین کودک
- ▶ با تماس چشمی و لبخند و تشویق



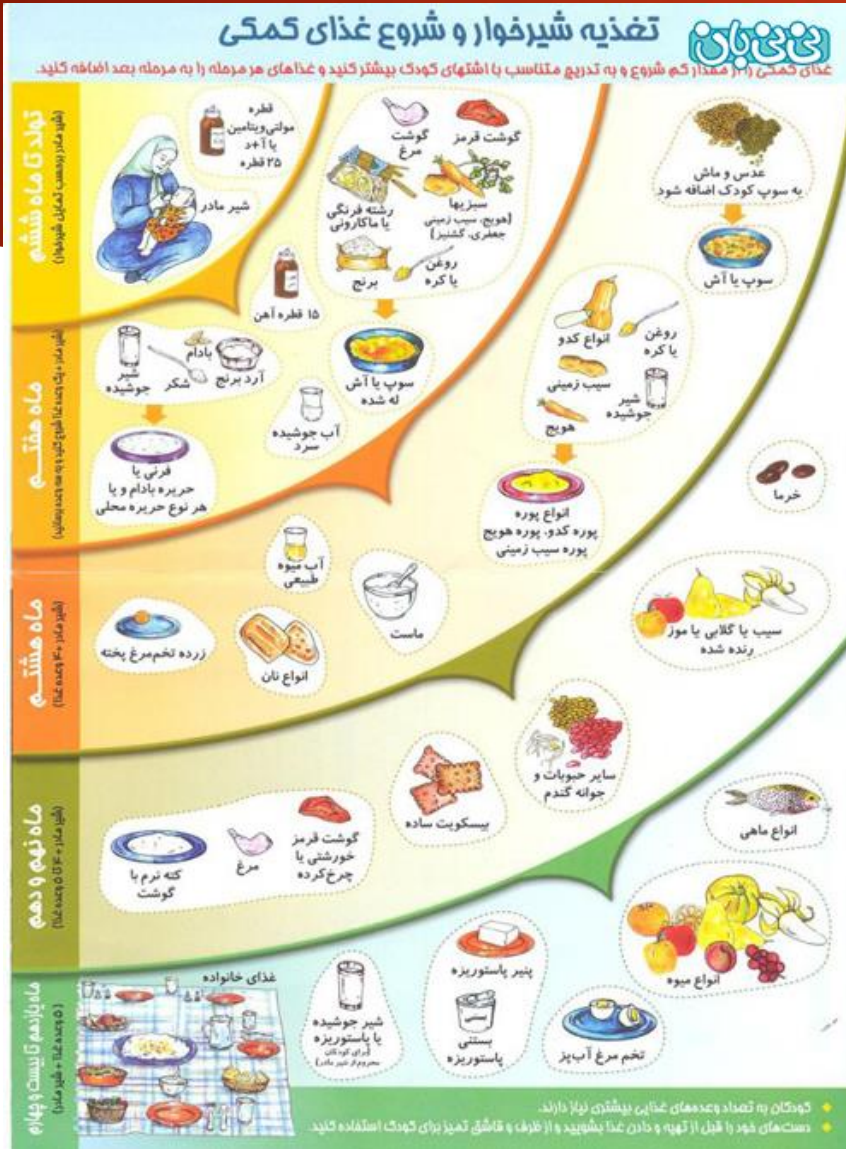
ماه هفتم

- ▶ هفته اول.....فرنی آرد برنج و حریره بادام
- ▶ هفته دوم.....اضافه کردن سوپ با گوشت
- ▶ هفته سوم.....اضافه کردن انواع پوره سبزیجات
- ▶ هفته چهارم.....تنوع در تهیه سوپ



ماه هشتم

- ▶ افزایش غلظت
- ▶ افزایش تنوع مواد غذایی
- ▶ شروع تخم مرغ و میوه



غذای انگشتی



❖ در حدود ۷ تا ۹ ماهگی

❖ می تواند اشیا را بین انگشت شست و چهار انگشت دیگر گرفته و بردارد.

❖ غذای انگشتی مثل : بیسکویت و نان

❖ غذاهایی که خطر خفگی دارند : انگور، ذرت، هویج خام و مغزها.

- ❖ اولین غذای جامد : یک ماده باشد و هر ۳ تا ۵ روز یک ماده ی جدید افزوده شود.
- ❖ اجازه دهند که شیرخوار خودش مقدار مصرف را تعیین کند.
- ❖ مخلوط کردن غلات با شیر مادر و مصرف مکرر غذا



❖ در آخر سال اول زندگی : غذاهای سالم مانند میوه، سبزی، غلات و گوشت کم چرب

❖ مصرف آب میوه : حداکثر ۱۲۰ تا ۱۸۰ میلی لیتر در روز برای سن ۱-۶ سال



- ❖ **حساسیت و آلرژی غذایی:** نوعی واکنش ایمنولوژیک غیرطبیعی به غذا
- ❖ **حساسیت غذایی:** های دستگاه گوارش (استفراغ، کرامپ یا اسهال)، پوست (اگزما یا کهیر) و دستگاه تنفس (آسم) شده یا واکنش ژنرالیزه ی تهدید کننده ی حیات (آنافیلاکسی)
- ❖ **شیر گاو، تخم مرغ، بادام زمینی، سویا و گندم**

در صورت تمایل فداشتن به مصرف شیر:

- ✓ ماست را جانشین شیر کنید.
- ✓ در بعضی غذاها از شیر استفاده کنید.

شیر و لبنیات



▶ **فخوردن گوشت:**

- ✓ گوشت را به قطعات بسیار کوچک و ریز تقسیم کنید.
- ✓ از گوشت مرغ یا ماهی استفاده کنید.
- ✓ جانشین های آن مانند تخم مرغ، پنیر و بادام یا گردو و حبوبات استفاده کنید.

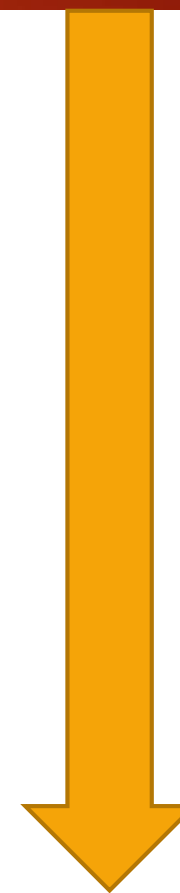
▶ نخوردن تخم مرغ:

- ✓ تخم مرغ سفت شده را به صورت پوره دریاورید.
- ✓ زرده و سفیدی تخم مرغ را هم بزنید و داخل سوپ بریزید.
- ✓ تخم مرغ را هم بزنید و با نصف استکان ماست در ته قابلمه ای که برای او کته درست می کنید بریزید.



روش های مقوی کردن غذای کودک

- ▶ پختن غذاها را با آب کم
- ▶ تهیه یک پوره ی غلیظ
- ▶ اضافه کردن ماست چکیده یا پودر مغزها به سوپ
- ▶ اضافه کردن کره یا روغن به غذای کودکان بزرگتر از ۸ ماه
- ▶ اضافه کردن تخم مرغ پخته



روشهای مغذی کردن غذای کودک



اضافه کردن مواد غذایی با هدف افزایش ویتامین ها و
املاح غذا



بعد از ۹ ماهگی ، اضافه کردن جوانه ی غلات و حبوبات



اضافه کردن میوه ها و سبزی ها

ارتقای تغذیه ی سالم: اوایل کودکی – 1 تا 4 سالگی

- ❖ ارتقای رشد طبیعی
- ❖ غذاهای جدید با طعم و مزه های متنوع
- ❖ کاهش سرعت وزن گیری پس از سال اول و کاهش چشمگیر اشتها و دریافت غذا
- ❖ اهمیت رشد قدی
- ❖ نیاز روزانه ی کلسیم : در کودکان ۱ تا ۳ سال 500mg و در کودکان ۳ تا ۸ سال 800mg

❖ نگرانی مهم در کودکان پیش دبستانی:

آسپیراسیون (بادام زمینی، آدامس، پاپکورن، چیپس، تکه های گرد سوسیس، قطعات هویج، انگور درسته، شیرینی سفت، قطعات بزرگ میوه یا سبزی خام و گوشت سفت)

راهکار جلوگیری از خفگی:



- ▶ خرد کردن
- ▶ خارج کردن هسته
- ▶ نرم و له کردن غذا
- ▶ جدا کردن استخوان
- ▶ حضور یکی از مراقبین حین تغذیه
- ▶ عدم تغذیه حین گریه و خنده
- ▶ تغذیه در حالت نشسته

- ❖ مصرف سه وعده ی غذای اصلی با ۲ تا ۳ میان وعده در روز
- ❖ انتخاب نوشیدنی ها و غذاهای مغذی از گروه های اصلی غذایی
- ❖ محدودیت مصرف چربی های اشباع و ترانس، کلسترول، شکر اضافی و نمک زیاد
- ❖ مکمل ها در کودکانی که مقادیر توصیه شده از غذاهای سالم را دریافت می کنند **لازم نیست**
- ❖ دوست داشتن فقط ۱ یا ۲ غذا از رفتارهای طبیعی در کودکان است.

جایگاه و اهمیت میان وعده غذایی در برنامه غذایی

□ میان وعده غذایی است بین دو وعده غذایی اصلی که سهم کوچکی در تامین نیازهای غذایی کودک دارد

□ ۵ وعده غذا شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و دو میان وعده



نکات قابل توجه در هنگام دادن میان وعده به کودکان

- انتخاب میان وعده ها از ۵ گروه اصلی غذایی (لبنیات، نان و غلات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ، مغزها و گردو، میوه و سبزی)
- صرف حداقل پانزده دقیقه برای خوردن میان وعده
- فاصله حداقل ۲ ساعت بین وعده های اصلی و میان وعده
- مصرف میان وعده سالم : شیر، انواع مغزها و خشکبار و انواع میوه ها و سبزی های تازه
- محدودیت مصرف شکلات، آب نبات، شیرینی و چیپس، انواع پفک و آب میوه های صنعتی

زمان صرف غذا :

فرصت خوبی برای تعامل والد - کودک

در نوپایان : قبل از غذای خانواده

در کودکان بزرگتر و پیش دبستانی : همراه با سایر افراد خانواده

ارتقای تغذیه ی سالم: اوایل کودکی – 5 تا 10 سالگی

- ❖ دست یابی به رشد و تکامل طبیعی
- ❖ رشد جسمی آهسته و ثابت در این سنین
- ❖ بررسی BMI برای سن، بمنظور پیشگیری از چاقی دوران کودکی
- ❖ بررسی نشانه ی دریافت ناکافی کلسیم

نیاز به دریافت ۳ تا ۴ نوبت غذاهای غنی از کلسیم در روز
مصرف آب، شیر کم چرب و تقریباً ۱۸۰-۱۲۰ میلی لیتر آب میوه ی ۱۰۰٪ طبیعی در روز

تغذیه خانواده کنار هم در محیط مطلوب و بدون تماشای تلویزیون (زمانی برای تعامل اجتماعی)

مصرف وعده هایی در خارج از منزل در اواسط کودکی

تنوع: مصرف غلات (مانند نان، برنج) با سبزی، میوه و سایر مواد غذایی کم چربی از هرم غذایی



▶ **تعادل:** وجود مقادیر مناسبی از غذاهای ۵ گروه اصلی در برنامه ی غذایی روزانه

▶ مقدار غذا متناسب با : سن، جنس و میزان فعالیت جسمی



- ▶ راهنمای جامع مراقبت های ادغام یافته کودک سالم
- ▶ راهنمای مشاوره با مادران (در مورد سلامت و تغذیه کودک)
- ▶ Uptodate2022

از توجہ شما سپاسگزارم