

« تغذیه ی صحیح برای نوزادان »

شیر مادر در ماههای اول زندگی، غذایکاملی است. اگر نوزاد از شیر مادر تغذیه نمی شود، شیرهای خشک نوزادان با فرمول (پری) برای او بهترین است. اما حدود شش ماهگی (بین هفده و بیست و شش هفته) تنها شیر مادر کافی نیست. در این زمان، نوزاد شما قطعاً به غذاهای کمکی پوره ای شکل، نیاز دارد. از آنجا که نوزاد شما نخست می بایست به آن عادت کند، برای شروع، (3-2 قاشق چایخوری) مقدار بسیار کمی از پوره برای او کافی است. سپس کم کم می توان، این مقدار را افزایش داد. حتی اگر نوزاد شما دارای دستور غذایی نیز باشد، خوب است آن را در کنار شیردهی ادامه دهید.

نیاز نوزاد شما چیست؟

* انواع ماهی: نظیر قزل آلا، سالمون و غیره	* سبزیجات، میوه جات، حبوبات (مثل نخود فرنگی، عدس، نخود)
* تخم مرغ	* گوشت: نظیر گوشت گاو، گوساله، بره یا گوشت خوک
* روغن گیاهی: مثل بزرک، کلزا، گرد و جوانه سویا و جوانه گندم و همچنین روغن زیتون	* سیب زمینی، رشته فرنگی، برنج، گندم، جو، جوی دیگر، نوعی گندم، ارزن و سایر غلات
* آب آشامیدنی	

لطفا توجه کنید: گوشت، ماهی و تخم مرغ باید همواره خوب پخته شوند و تیغها یا خارهای ماهی باید به دقت جدا شوند.

دادن انواع مختلف مواد غذایی به نوزادان خوب است چراکه به این صورت او کلیه مواد غذایی مهم را دریافت می کند. شروع مقدمات دستور غذایی با خوردن ماهی یا غلات و حبوبات و مواد غذایی مغزی (سبزیجات و میوه جات، غلات و حبوبات) که حاوی آهن و زینک می باشند، مهم است. اگر یکبار کودک شما غذایی را دوست نداشت حوصله به خرج بدهید و در زمان بعد دوباره امتحان کنید.

شیر گاو در یک سالگی

تا شش ماهگی بهتر است از استفاده شیر گاو برای کودک خودداری کنید. از شش ماهگی (23 هفتگی)، می توانید از شیر گاو به منظور طرز تهیه ی شیر فرنی غلات استفاده کنید. اما از دادن همزمان آن با وعده غذایی گوشتی خودداری شود. به نوزاد خود حداکثر یکبار هر روز پوره ی حاوی شیر گاو بدهید. این مقدار تا 100-200 میلی گرم شیر گاو (آن را با اضافه شدن به سن کودک کم کم افزایش دهید) برای کودکان کافی است. خوردن شیر گاو به کودک در یک سالگی چندان مناسب نیست.

غلات و حبوبات در یک سالگی

غلاتی مانند گندم، چاودار، جو دو سر، جو، گندم آلمانی، گندم آلمانی سبز و گندم خراسانی (کاموت®) حاوی گلوتن است. در ابتدا با مقدار کمی از این نوع غلات شروع کنید: مانند 1/2 نان سوخاری بدون قند، 1 تکه کوچک نان (10 گرم) 1 قاشق غذاخوری پاستای پخته شده، 1 قاشق غذا خوری فلیکس، 1 قاشق چای خوری سمولینا یا آرد. این مقدار عموماً به خوبی تحمل می شود. مقدار آن می تواند به تدریج افزایش یابد.

لطفا توجه کنید: چه چیزهایی در یک سالگی بهتر است به نوزاد داده نشود؟

* اسنک مرزه، نان * شکلات، شیرینی، بیسکویت * لیموناد (نوشیدنیهایی مثل کولا، فانتا و چای سرد) * قهوه، چای (سبز/سیاه) * مشروبات الکلی و همچنین در پخت غذاها * انواع آجیل و دانه های کامل (فقط به صورت ارد شده نرم در پوره)	* نمک، شکر، عسل، ادویه جات تند * غذاهایی که حاوی تخم مرغ خام (مثل تخم مرغ نرم یا عسلی)، ماهی خام (مثل ماهی لاکس دودی) یا گوشت خام (مثل تارتار گوشت گاو) می باشند. * شیر خام، شیر گاو نه به عنوان نوشیدنی * توپفن (یک نوع محصول لبنیاتی) پودینگ، پنیر * کالباس و سوسیس (مثلا ژامبون، سوسیس)، لایه چربی (خوک، وال)
--	--

ایده ی دستور غذایی برای پوره

100 گرم سبزی فصل:

مثل هویج، رازیانه، کدوتنبل، کدوسبز، کلم بروکلی

20 گرم غلات صبحانه:

مثل ارزن، جو، گندم، بلغور گندم

30 گرم گوشت یا ماهی:

توجه داشته باشید که هیچ تیغ یا خاری همراه ماهی نباشد.

200 میلی گرم آب

2 قاشق چایخوری روغن کلزا

طرز تهیه:

سبزیها را بشویید، در صورت امکان پوست بگیرید و ریز خرد کنید. گوشت و ماهی را هم به قطعات ریز خرد کنید و با هم با سبزیجات تقریبا 5 تا 10 دقیقه در آب بگذارید با روغن کم و بخار نرم و پخته شوند. غلات صبحانه را اضافه کنید و بگذارید همه دوباره مدت کوتاهی با هم بجوشند و همینطور آنها را هم بزنید. چراغ گاز را خاموش کنید و بگذارید پوره تقریبا 3 تا 5 دقیقه با رطوبت و بخار بماند. سپس وقتی این مخلوط به خوبی نرم و پوره شد با روغن مخلوط کنید. قبل از دادن پوره، بگذارید در دمای اتاق خنک شود.

راهنمایی: به صد گرم پوره بعنوان غذای اصلی همیشه 1 تا 2 قاشق چایخوری روغن اضافه کنید. برای غذای اصلی به غذای نوزاد حاضری در شیشه که از فروشگاه ابتیاع میکنید مقدار 1 تا 2 قاشق چایخوری روغن در هر 100 گرم غذای نوزاد اضافه کنید. اگر در غذای حاضری نوزاد روغن موجود است (به محتویات که روی شیشه ذکر شده مراجعه کنید) نیازی به اضافه کردن روغن نیست.

چه زمانی نوزاد شما قادر می باشد همراه با خانواده غذا بخورد؟

تقریبا اواخر یک سالگی نوزاد شما می آموزد با خانواده غذا بخورد. غذا را بدون ادویه بپزید. پرسیون کودکتان را بردارید و پس از آن نمک و ادویه را برای خانواده به غذا اضافه کنید.

به ادامه ی اطلاعات در بروشور «تغذیه ی صحیح از ابتدا» دسترسی پیدا کنید.

یا اولین قاشق کودک در سایت:

www.richtigessenvonanfangan.at

رشتنم هدهش طسوت : AGES

© AGES, BMSGPK & DVSU