

# چه غذایی به کودک خود بدهید

(6-12 ماهه)

## What to Feed Your Baby (6-12 months)



کودکان باید یاد بگیرند غذای جامد بخورند. برای کودکان طبیعی است که بخواهند غذا را لمس کنند - بنا بر این انتظار مقداری کنیف‌کاری داشته باشید و تفریح کنید!

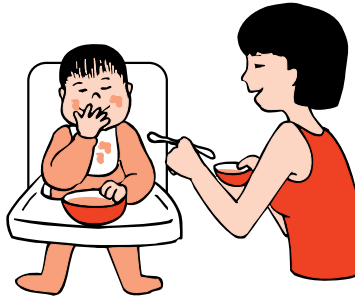
در 9 ماهگی، به کودک خود از همان غذایی بدهید که سایر اعضای خانواده می‌خورند. کنار کودک خود بنشینید و با او غذا بخورید. آنها با تماشای شما غذا خوردن را می‌آموزند.

### مایعات برای کودک شما



شیر مادر بهترین غذا برای کودکان است. دادن شیر مادر را تا حد اکثر زمان ممکن ادامه دهید.

کودک شما به آبمیوه نیازی ندارد. اما اگر می‌خواهید به او آبمیوه بدهید، فقط فنجانی آبمیوه 100% و بدون شکر به همراه غذا به او بدهید. مقدار آبمیوه را به 60 - 125 میلی لیتر (¼ - ½ لیوان) در روز محدود کنید. چند جرعه آب را در فنجانی به او تعارف کنید.



### چه مقدار غذا کافی است؟

بگذارید کودکان خودش تصمیم بگیرد که چه مقدار غذا بخورد. کودک بعضی روزها زیاد و بعضی روزها کم غذا خواهد خورد. کودکان هنگامی که

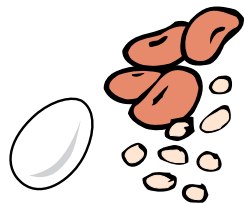
به اندازه کافی خورده باشند دهانشان را می‌بندند. سرشان را بر می‌گردانند و غذا را پس می‌زنند. به این نشانه‌ها توجه کنید و کودک را به خوردن مجبور ننمایید.

گیر کردن یا پریدن غذا در گلو برای کودک طبیعی است. این حالت جزئی از یادگیری غذا خوردن بدون احساس خفگی است. اگر غذا در گلو کودک گیر کند، خونسردی خود را حفظ کنید و به او آرامش دهید.

### آهن

به کودک غذاهایی بدهید که منبع غنی آهن به شمار می‌آیند مانند گوشت گاو، خوک، گوسفند، مرغ، بوقلمون، ماهی، سیربالیهای مخصوص کودکان (تهیه شده از غلات) که آهن به آنها افزوده شده باشد. تفو (غذای تهیه شده از سویا)، انواع لوبیا و حبوبات، و تخم مرغ.

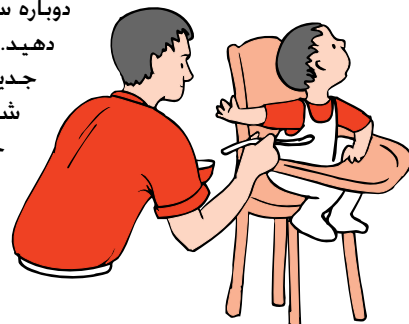
کودکان برای اینکه رشد سالمی داشته باشند نیاز به آهن دارند. کودکی که کمبود آهن دارد ممکن است کم اشتها و کم رشد باشد. بیش از معمول بیمار شود. احساس خستگی و ضعف کند یا کج خلق باشد. هنگامی که کودک به سن 9-12 ماهگی برسد و انواع غذاهای غنی از آهن بخورد، آنگاه می‌توان چند جرعه شیر کامل (3.25%) را در فنجانی به او داد.



### خودداری از غذا خوردن؟

دلیل‌های فراوانی وجود دارد که ممکن است کودکان از خوردن غذا اجتناب کند. هنگامی که کودکان بیمار باشد یا دندان در می‌آورد، ممکن است میل چندانی به غذا خوردن نداشته باشد. به کودکان نگاه کنید و به او گوش دهید. کودک را مجبور به خوردن غذاهای جامد نکنید. او باید به نوشیدن مایعات ادامه دهد. روز بعد دوباره سعی کنید به او غذا

دهید. برای پذیرش غذای جدید از سوی کودک شاید لازم باشد که چندین بار تلاش کنید.



## نمونه‌ی غذاها

بگذارید کودک خودش تصمیم بگیرد که چه مقدار غذا بخورد. این غذاها نمونه‌هایی برای شروع کار هستند. مقدار تهیه تنها برای راهنمایی ذکر شده است. هر کودکی نسبت به دیگری متفاوت است. غذا دادن را با مقادیر کم شروع کنید و هر گاه کودک بیشتر بخواهد مقدار آن را افزایش دهید. ممکن است که کودک همه‌ی غذاهای ذکر شده در اینجا را به طور کامل نخورد. از تغذیه‌ی کودک خود لذت ببرید!

\* بسته به وضعیت کودکتان، می‌توانید قبل یا بعد از غذای جامد، شیر مادر به او بدهید.

9 - 12 ماهگی	6 - 9 ماهگی	
• شیر مادر 2.1	• شیر مادر 2.1	صبح زود
• برشهای کوچک نان برشته (توست) با کره-بادام زمینی 30-60 میلی لیتر (2-4 قاشق غذاخوری) میوه نرم در برشهای کوچک • 30-60 میلی لیتر (2-4 قاشق غذاخوری) ماست آب در فنجان	• شیر مادر* (پیش یا بعد از غذای جامد) • 5-60 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری - 4 قاشق غذاخوری) سیرال کودکان مخلوط با شیر مادر، آب، یا شیر خشک یا فرمولا • 5-60 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری - 4 قاشق غذاخوری) میوه نرم در برشهای کوچک • 1 تخم مرغ آبپز	صبحانه
• 30-60 میلی لیتر (2-4 قاشق غذاخوری) میوه نرم در برشهای کوچک • شیر مادر	• شیر مادر	غذای سبک پیش از ظهر
• 45-60 میلی لیتر (3-4 قاشق غذاخوری) برشهای کوچک تفو، مرغ یا گوشت • 3-60 میلی لیتر (2-4 قاشق غذاخوری) تکه‌های سبزی پخته و نرم شده • 60-125 میلی لیتر (4-8 قاشق غذاخوری) سیرال کودکان، ماکارونی حبوبات کامل یا برنج • شیر مادر	• شیر مادر* (پیش یا بعد از غذای جامد) • 5-60 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری - 4 قاشق غذاخوری) ماهی له شده، گوشت، تخم مرغ یا حبوبات • 5-30 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری - 2 قاشق غذاخوری) سبزی‌های له شده • 5-30 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری - 2 قاشق غذاخوری) میوه نرم در برشهای کوچک	ناهار
• 15-30 میلی لیتر (1-2 قاشق غذاخوری) برشهای کوچک پنیر • شیر مادر	• شیر مادر	غذای سبک بعد از ظهر
• 30-125 میلی لیتر (2-8 قاشق غذاخوری) ماکارونی، برنج یا کینوا (از حبوبات بومی آمریکای جنوبی) پخته شده • 45-60 میلی لیتر (3-4 قاشق غذاخوری) ماهی، تفو، مرغ، گوشت، یا بقولات خرد شده • 30-60 میلی لیتر (2-4 قاشق غذاخوری) سبزی‌ها یا میوه‌های نرم • شیر مادر	• شیر مادر* (پیش یا بعد از غذای جامد) • 5-60 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری - 4 قاشق غذاخوری) سیرال کودکان مخلوط با شیر مادر، آب، یا شیر خشک یا فرمولا (غذای آماده نوزاد) • 5-60 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری - 4 قاشق غذاخوری) ماهی، عدس، تفو (پنیر سویا)، گوشت، مرغ، تخم مرغ یا لوبیای خوب پخته و ریز ریز شده • 5-30 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری - 4 قاشق غذاخوری) سبزی له شده	شام
• سیرال جو حلقوی • شیر مادر	• شیر مادر	غذای سبک قبل از خواب

1 هر روز به کودکی که شیر مادر می‌خورد 400 واحد بین المللی (IU) ویتامین D بدهید.

2 اگر نتوانید به کودک خود شیر مادر بدهید، به او شیر خشک یا فرمولا (غذای آماده ی نوزاد) بدهید که دارای آهن باشد.

## برگه‌های اطلاع‌رسانی بیشتری در اداره/مرکز بهداشت اجتماعی محل زندگی شما یا در این نشانی اینترنتی موجود است:

ونکوور کوهستان هلت: <http://vch.eduhealth.ca>. عبارت «baby food» را جستجو کنید.

همچنین در مورد "اولین غذاهای کودک" از این صفحه اینترنتی دیدن کنید: [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm)

## یا با این نشانی‌ها تماس بگیرید:

- خدمات کارشناسی تغذیه در هلت لینک بی‌سی - با شماره 1-8-1-8 تماس بگیرید و با یک کارشناس تغذیه صحبت کنید یا به [www.healthlinkbc.ca/dietitian](http://www.healthlinkbc.ca/dietitian) بروید و پرسش خود را با ایمیل مطرح کنید. خدمات ترجمه به 130 زبان موجود است.
- با پرستار بهداشت همگانی در اداره بهداشت ونکوور کوهستان هلت تماس بگیرید: [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

هر گاه برایتان امکان آن فراهم باشد، از غذاهایی مصرف کنید که در بی‌سی کشت یا تولید شده‌اند.

برای نسخه‌های بیشتر، به این نشانی اینترنتی مراجعه کنید <http://vch.eduhealth.ca>  
یا با ایمیل [phem@vch.ca](mailto:phem@vch.ca) تماس بگیرید و کاتالوگ شماره GK.260.W58.FA را ذکر کنید.  
© ونکوور کوهستان هلت، مه 2016

اطلاعات داده شده در این متن تنها برای کسی در نظر گرفته شده که این بروشور از سوی تیم مراقبت بهداشتی به او داده شده است.

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)