

چطور یک طفل بزرگتر از ۶ ماه را تغذیه نماییم



چیزهای که باید بیاد داشته باشیم

- * در بین سنین ۶ ماه الی ۲ سال یک طفل نیاز به ادامه تغذی با شیر مادر دارد.
- * در صورتیکه طفل تان را با شیر خود تغذیه نمی نمائید، به طفل تان دو پیاله (مجموعاً ۵۰۰ ملی لیتر) شیر در هر روز بدهید.
- * به شیرخوار تان از دادن چای، قهوه، سودا و نوشابه های شیرین یا رنگه خود داری نمائید. اندازه جوس تازه را محدود سازید.
- * طفل را همیشه با استفاده از یک پیاله پاک و تغذیه نمائید، از بکار بردن بوتل ها، شیرچوشک ها یا پیاله دهانه دار خودداری نمائید.



- * به بردن طفل تان به کلینیک، جهت معاینات منظم و واکسین ادامه دهید.
- * در هنگام مریضی به طفل تان غذای کمتر را به دفعات بیشتر، و مقدار زیاد مایعات بدهید. طفل تان را ترغیب نمائید تا غذاهای ملایم متنوع را طبق میل خویش صرف نماید. بعد از مریضی برای مدت ۲ هفته غذای بیشتر را به مراتب بیشتر نسبت به معمول بدهید.

زمانیکه طفل بزرگتر میشود به وی غذای بیشتر بدهید

تغذی متمم را در ۶ ماهگی آغاز نمائید

انواع غذاها:
فرنی ملایم، غذای نرم

چند مرتبه:
۲ الی ۳ مرتبه در روز

مقدار:
۲ الی ۳ قاشق سوپخوری در هر نوبت غذایی



از ۶ الی ۹ ماهگی:

انواع غذا:

غذای مخلوط شده نرم

چند مرتبه:

۲ الی ۳ مرتبه در روز و ۱ الی ۲ بار غذای سبک

مقدار:

۲ الی ۳ قاشق سوپخوری الی نیم پیاله در هر نوبت غذایی



از ۹ الی ۱۲ ماهگی:

نوع غذا:

غذای خوب ریز ریز شده یا نرم و غذائیکه طفل با دست خود بلند کرده بتواند.

چند مرتبه:

۳ الی ۴ مرتبه در روز و ۱ الی ۲ بار خوراک سبک

مقدار:

حد اقل نیم پیاله در هر نوبت غذایی



از ۱۲ الی ۲۴ ماهگی:

نوع غذا:

غذای خانگی، در صورت ضرورت میده و نرم گردد

چند مرتبه:

۳ الی ۴ مرتبه در روز و ۱ الی ۲ بار خوراک مختصر

مقدار:

از ۳ چهارم پیاله الی یک پیاله



نکاتی که باید به یاد بسپارید؟

* در ۶ ماه اول، شیرخوار تان را بصورت خالص با شیر مادر تغذی نمایند (به وی شیر، غذا، یا مایعات دیگر، حتی آب هم ندهید).



- * زمانیکه طفل تان به ۶ ماهگی رسید، تغذی با شیر مادر را نظر به خواست و تقای طفل در جریان روز و شب ادامه دهید.
- * حد اقل تا زمانیکه طفل ۲ ساله میگردد، شیر مادر جز مهم از رژیم غذایی طفل میباشد.
- * در زمان تغذی یک طفل ۶ الی ۱۲ ماهه، همیشه شیر مادر را قبل از دادن غذاهای دیگر به وی بدهید.
- * بعد از سن ۶ ماهگی طفل باید ویتامین A دو بار در سال دریافت نماید. با مراقبت کننده صحی تان مشوره نمایید.

وقتی طفل به شش ماهگی رسید:

* به طفل تان ۱ الی ۲ قاشق سوپخوری غذای نرم را سه مرتبه در روز بدهید. دفعات، مقدار، غلظت و تنوع غذا را به تدریج افزایش دهید.



* غذای طفل را با شیر مادر، میوه جات و سبزیجات غنی سازید و دادن غذای حیوانی را هر قدر زود و هر قدر زیاد که امکان داشته باشد آغاز نمائید.

* طفل تان به غذاهای متنوع ضرورت دارد.



* شیرخواران معمولاً به مقدار بسیار کم روغن ضرورت دارند (نه بیشتر از نیم قاشق چایخوری در روز).



در هنگام آماده کردن غذای طفل:

دستان تان را قبل از تهیه نمودن غذا و تغذی طفل، با آب و صابون بشویید. دستان طفل نیز باید شسته شود. دستان تان را بعد از پاک نمودن طفل و رفتن به تشناب بشوئید.



تمام کاسه ها، پیاله ها و دیگر ظروف را با آب پاک و صابون بشویید. ظروف را قبل از استفاده بیوشانید.



غذا را در یک محل پاک تهیه نمائید و آنرا بصورت پوشانده نگهدارید. طفل باید کاسه و پیاله جداگانه داشته باشد.



غذا را فوراً بعد از تهیه نمودن استفاده نمائید. غذای را که برای مدت بیشتر از یک ساعت نگهداری گردیده است، خوب گرم کنید.



اطفال به تدریج غذا خوردن را می آموزند. یک بزرگسال یا طفل بزرگتر باید طفل را ترغیب نماید تا غذای کافی بخورد و خود را مطمئن سازد که غذا بصورت پاک تهیه گردیده است.