



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و مانی شروع  
معاونت بهداشت  
گروه سلامت خانواده

راهنمای آموزشی  
ویژه والدین

# تغذیه تکمیلی کودکان







راهنمای آموزشی ویژه والدین

# تغذیه تکمیلی کودکان

دکتر افسانه واحدی



ناشر: آوای چلچله

صفحه آرایی: محمد مؤمنی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۹۸

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۱-۶۸-۸

مرکز پخش: انتشارات آوای چلچله شاهرود / ۰۲۳۳۲۲۴۴۴۴۵ - ۰۹۱۹۱۷۳۹۸۱۰

سرشناسه	:	واحدی، افسانه، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	تغذیه تکمیلی کودکان/افسانه واحدی؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود، معاونت بهداشت، گروه سلامت خانواده. شاهرود: آوای چلچله، ۱۳۹۸. ۲۴ص.
مشخصات نشر	:	شابک
مشخصات ظاهری	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۱۶۸-۸
شاپک	:	فیا
وضعیت فهرست نویسی	:	بالای عنوان: راهنمای آموزشی ویژه والدین.
یادداشت	:	کودکان — تغذیه
موضوع	:	Children — Nutrition
موضوع	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود. گروه سلامت خانواده و جمعیت
شناسه افزوده	:	RJ۲۰۶
رده بندی کنگره	:	۶۴۹/۳
رده بندی دیویی	:	۶۰۷۴۲۱
شماره کتابشناسی ملی	:	

## تدوین گران :

- \* دکتر افسانه واحدی - کارشناس مسئول برنامه کودکان
- \* فاطمه هاشمی نسب - کارشناس برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر
- \* نسیم نیک خصلت - کارشناس برنامه کودکان
- \* زینب حسینی - کارشناس مامایی
- \* صدیقه یزدانی - کارشناس مامایی

## همکاران علمی :

- \* عبدالرضا یوسفی - معاون اجرایی معاونت بهداشت
- \* دکتر ناهید عامریان - مدیر گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
- \* معصومه حسینی - کارشناس مسئول آموزش و ارتقاء سلامت
- \* زهره مصیبی - کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت
- \* حسین عجم نوروبی - کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت
- \* محمد مؤمنی - کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت

((تحت نظر کمیته علمی رسانه های واحد آموزش و ارتقاء سلامت))



## پیشگفتار

رشد و تکامل دوران کودکی به خصوص در دو سال اول زندگی که بیشترین رشد سلول های مغزی رخ می دهد و ارتباطات عصبی شکل می گیرد؛ بیشترین اثرات مطلوب را بر توانایی های یادگیری در سال های آتی خواهد داشت. از آنجایی که تغذیه مناسب کودکان در این دوران نقش مهمی در رشد و تکامل آنان دارد؛ ارتقاء آگاهی، بینش و عملکرد تغذیه ای مراقبین کودک در خانواده (پدر، مادر، مادر بزرگ و...) از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

یکی از ویژگی های دوران کودکی، شکل گیری عادات غذایی در این دوران است. عادات غذایی نقش موثری در پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر مرتبط با تغذیه مانند چاقی، دیابت، فشارخون بالا، بیماری های قلبی- عروقی و سرطان در دوران بزرگسالی دارد. سبک زندگی و محیط خانواده از جمله عادات و رفتار غذایی والدین و خواهران و برادران بزرگتر نقش مهمی در دریافت و عادات غذایی کودکان دارند.

شرط لازم دستیابی به توانمندی های ذهنی و جسمی کودکان، مراقبت تغذیه ای از آنان است. مراقبت تغذیه ای در کودکان به ارتقاء شاخص های رشد و تکامل، دریافت غذای سالم و مغذی و ایجاد باورها و عادات صحیح غذایی در کودکی و بزرگسالی منجر می شود. با مدیریت صحیح تغذیه کودک می توان ضمن تامین بخشی از نیازهای تغذیه ای به رشد و تکامل مطلوب و ایجاد عادات صحیح تغذیه ای اقدام نمود .

مجموعه حاضر با هدف ارتقاء دانش تغذیه ای والدین توسط همکاران محترم واحد سلامت خانواده، جمعیت و مدارس و با همکاری کمیته علمی رسانه های معاونت بهداشتی تدوین گردیده است. با قدردانی از تلاش این عزیزان امیدواریم این اقدام آموزشی در بهبود وضع تغذیه و ارتقای شاخص های سلامت کودکان زیرپنچ سال مؤثر واقع گردد.

دکتر احسان بینش

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

## فهرست عناوین

- ۲..... مقدمه
- ۳..... تغذیه در شش ماه اول زندگی
- ۳..... اهمیت تغذیه تکمیلی
- ۴..... برخی از خطرات شروع زود هنگام غذا های تکمیلی
- ۴..... برخی از خطرات شروع دیر هنگام غذا های تکمیلی
- ۵..... نحوه شروع و معرفی غذا های تکمیلی
- ۶..... مقدار و تنوع غذاهای تکمیلی
- ۷..... ۶-۸ ماهگی
- ۸..... ۹-۱۱ ماهگی
- ۹..... گروه نان و غلات
- ۹..... گروه سبزی ها و میوه ها
- ۱۰..... گروه شیر و لبنیات

- ۱۰..... گروه گوشت و تخم مرغ
- ۱۰..... گروه حبوبات و مغزها
- ۱۱..... گروه متفرقه
- ۱۱..... روشهای مغزی کردن غذا
- ۱۲..... روش های مقوی کردن غذا
- ۱۳..... نباید ها در تغذیه کودکان زیر سال
- ۱۴..... تغذیه در سال دوم
- ۱۴..... نکات مهم در مورد تغذیه با شیر مادر برای کودک ۱ تا ۲ سال
- ۱۴..... توصیه های تغذیه ای برای کودک ۱ تا ۲ سال
- ۱۸..... مصرف مکملها
- ۱۸..... نحوه نگهداری غذاها
- ۱۹..... طرز تهیه چند نوع غذا



## مقدمه

تغذیه با غذای سالم و مناسب یکی از مهم ترین وظایف والدین در جهت سلامتی کودک دلبندشان است. دو سال اول زندگی که دوران رشد سریع کودک میباشد، نقطه شروع طلایی سالم زیستن است. مطالعات پزشکی نشان میدهد چنانچه کودک آنچه را در این دوران نیاز دارد دریافت نکند، تاثیر آن به صورت توقف رشد، کاهش رشد، سوءتغذیه، کاهش انرژی و تحرک و مشکلات عدیده دیگری از لحاظ جسمی و روحی نمود می یابد و درآینده به کاهش کیفیت زندگی می انجامد.



## تغذیه در شش ماه اول زندگی

شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای شیر خوار در ۶ ماه اول زندگی است. مطابق توصیه های سازمان جهانی بهداشت، شیر خواران در ۶ ماه اول زندگی (۱۸۰ روزگی) به منظور تامین رشد، تکامل و سلامتی فقط باید با شیر مادر تغذیه شوند و هیچ نوع مایعات یا غذای جامد دیگری (بجز قطره یا شربت حاوی مکمل های ویتامین ها و مواد معدنی و در صورت لزوم دارو) دریافت نکنند. شیر مادر بهترین الگوی رشد و تکامل را برای کودکان فراهم میکند. همچنین محافظت چشمگیری علیه بیماری های عفونی شدید دوران کودکی دارد. بعلاوه آنان را در برابر بیماری های مزمن سال های آتی عمر مثل بیماری های قلبی - عروقی، چاقی و سرطان ها محافظت می کند.

## اهمیت تغذیه تکمیلی

پس از پایان شش ماهگی شیر مادر قادر به تامین همه نیازهای شیرخوار نیست به طوری که تغذیه با شیر مادر از ۱۲-۶ ماهگی بیش از نیمی از نیازهای تغذیه ای شیر خوار و از ۲۴-۱۲ ماهگی حداقل یک سوم آن را تامین می کند. بنابراین شروع تغذیه تکمیلی از پایان ۶ ماهگی و شروع

غذای سفره از ۲۴ ماهگی می باشد. با توجه به این که بخشی از نیازهای تغذیه ای شیر خوار از طریق غذا های تکمیلی تامین می گردد، باید این غذاها مغذی و متنوع بوده و از لحاظ مقدار نیز به اندازه ای باشند که به رشد مطلوب کودک کمک کنند. علاوه بر این، تغذیه تکمیلی زمان آشنایی با انواع رنگ ها، طعم ها و بافت های مختلف مواد غذایی است. پایه های محکم یک الگوی صحیح غذایی و ایجاد عادات غذایی مطلوب، بر شروع مناسب غذای کمکی و ادامه درست آن استوار است. باید سعی کرد تا کودک ضمن استفاده از بهترین و سالم ترین مواد غذایی، در محیط صمیمی و آرام پرورش یابد. والدین باید توجه داشته باشند که یادگیری آداب غذا خوردن یک روند تدریجی است که با صبر و حوصله و مهربانی امکان پذیر است. غذا خوردن به همراه خانواده، به شرط آنکه سر و صدا و بگو مگو نباشد، شوق و ذوق بچه ها را به غذا خوردن بر می انگیزاند. محل نشستن کودک باید راحت باشد و از بشقاب یا پیاله شخصی برای کودک استفاده شود. کودک را در هر سنی نباید مجبور به خوردن کرد. سهم او را واقع بینانه، بسته به سن، جنس و سطح فعالیتش در نظر گرفت. همانطور که کودک رشد می کند و بزرگتر میشود، باید سهم غذای او را افزایش داد. توصیه می شود غذا خوردن کودک همراه پرت کردن حواس (مثل روشن بودن تلویزیون)، تشویق و تنبیه نباشد.

## برخی از خطرات شروع زود هنگام غذاهای تکمیلی

اگر غذای کمکی زودتر از موعد مقرر شروع شود اتفاقات نامطلوبی میتواند سلامتی شیرخوار را تهدید کند از جمله :

◀ احتمال مبتلا شدن شیرخوار به اسهال زیاد می شود زیرا دستگاه گوارش شیرخوار هنوز تکامل نیافته است.

◀ به علت گنجایش کم معده شیرخوار، غذای کمکی ممکن است جایگزین یک وعده شیر مادر شود، لذا شیرخوار میل به مکیدن پستان نداشته در نتیجه هم شیر کمتری ترشح می شود و هم بدلیل کمبود مواد غذایی دریافتی در مقایسه با شیر مادر، شیرخوار انرژی کمتری بدست می آورد که باعث سوء تغذیه و عدم رشد کافی می گردد.

◀ غذای کمکی زود هنگام می تواند احتمال بروز حساسیت و نیز خطر خفگی را افزایش دهد.

## برخی از خطرات شروع دیر هنگام غذاهای تکمیلی

◀ احتمال اختلال رشد، کمبود ویتامین آ و کم خونی فقر آهن به دلیل دریافت نا کافی مواد مغذی مورد نیاز برای تامین رشد مطلوب شیر خوار

◀ آهسته تر شدن رشد و تکامل شیر خوار

◀ به تاخیر افتادن عمل جویدن

◀ خودداری از خوردن غذای جامد توسط شیر خوار و کاهش پذیرش غذای جامد

## نحوه شروع و معرفی غذا های تکمیلی

بوده اما به تدریج بر حسب سن شیر خوار غلظت غذا افزایش می یابد. به طوری که به تدریج غذای کودک از نیمه جامد به جامد تغییر می یابد. ● بعد از فرنی مواد غذایی به شکل پوره یک جزئی (یک ماده غذایی) باید به شیر خوار داده شود.

● در صورت نداشتن نشانه و علائم حساسیت (آلرژی) به مواد غذایی (مانند کهیر یا ضایعات پوستی، تورم صورت، اسهال، استفراغ، خس خس سینه، تنفس مشکل، ضعف یا رنگ پریدگی پوست) می توان ماده غذایی جدیدی را به غذای کودک اضافه نموده و غذای کودک را با اجزایی بیشتر تهیه کرد.

● شیر گاو، تخم مرغ، ماهی، گندم، سویا، اسفناج، بادام، گردو، فندق، پسته و بادام زمینی از مواد غذایی حساسیت زا هستند. در شیر خواری که یک وابسته درجه اول (پدر، مادر، خواهر یا برادر) مبتلا به آلرژی شامل آگزم (حساسیت های پوستی)، آب ریزش بینی یا آلرژی غذایی ثابت شده دارد، قبل از شروع تغذیه تکمیلی با پزشک یا مراقب سلامت مشاوره شود. لازم به ذکر است دادن مواد غذایی آلرژی زا برای اولین بار به شیر خوار باید در منزل باشد و در مهد کودک یا جای دیگر نباشد.

● تنوع در غذای کمکی رعایت شود. تنوع غذایی و میزان غذا با سن شیرخوار افزایش یابد.

● شیر مادر بر حسب تقاضای شیر خوار به او داده شود. به فاصله کوتاهی بعد از تغذیه با شیر مادر، غذای تکمیلی به او داده شود.

● از یک نوع ماده غذایی ساده شروع شود و کم کم به مخلوطی از چندین ماده غذایی افزایش یابد.

● برای اضافه کردن مواد غذایی جدید بین ۳-۵ روز فاصله گذاشته شود تا حساسیت (آلرژی) شیر خوار به آن ماده غذایی مشخص شود. مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار به تدریج به غذای کودک اضافه شود.

● در صورتی شیر خوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، مادر یا مراقب کودک پافشاری نکند. بلکه برای ۲ تا ۳ روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند. می توان تا ۱۰ بار مجدداً این کار را تکرار کرد تا شیر خوار آن را بپذیرد (به دلیل انتقال طعم های متنوع از طریق رژیم غذایی مادر به شیر او، پذیرش مواد غذایی در کودکانی که شیر مادر می خورند بیشتر است).

● غلظت و قوام غذای تکمیلی باید متناسب با سن شیر خوار باشد. به طوری که غلظت اولین غذای تکمیلی مانند فرنی، شبیه ماست معمولی

## مقدار و تنوع غذاهای تکمیلی

بافتی دارند که شیرخوار را تشویق به جویدن می کند مانند تکه های کوچک ماکارونی، سبزی یا گوشت به شیرخوار داد.

◀ از ۹ ماهگی می توان غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و رسیده و سبزی های پخته مانند هویج، سیب زمینی، موز، گلابی، ماکارونی پخته شده، پنیر، تکه های کوچک گوشت پخته شده ریز ریز شده یا چرخ کرده بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده را به شیر خوار معرفی نمود. (خطر خفگی همچنان وجود دارد و مادر باید جانب احتیاط را رعایت کند)

◀ انواع گوشت ها مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی و هم چنین تخم مرغ (سفیده و زرده) را پس از شروع بر حسب سن شیر خوار باید به طور روزانه و یا در هر زمان ممکن به او داد. پس از معرفی گوشت، می توان روزانه ۳۰ گرم گوشت در غذای شیر خوار گنجاند.

◀ غذای کمکی با غلات به میزان ۲-۳ قاشق مربا خوری ۲-۳ بار در روز شروع شود و تا پایان ۸ ماهگی حداکثر به میزان نصف لیوان برسد.

◀ از سبزی های سبز تیره و نارنجی (کدو حلوايي، هویج، جعفری، شوید) و میوه های زرد و نارنجی (گلابی، لیمو) که منابع غذایی ویتامین A و C هستند در غذای تکمیلی استفاده شود.

◀ پس از معرفی آب میوه طبیعی به شیر خوار میتوان به تدریج میزان آن را به ۶-۱۲ قاشق مربا خوری در روز رساند. توصیه می شود آب میوه

◀ غلات مانند آرد برنج به عنوان اولین ماده غذایی به شکل فرنی برنج به شیر خوار داده شود. آرد برنج به عنوان یک ماده غذایی مناسب شناخته شده است زیرا در دسترس خانواده بوده و احتمال آلرژی شیر خوار به آن بسیار کم می باشد. فرنی تهیه شده از آرد برنج را می توان با شیر مادر یا مقدار کمی شیر پاستوریزه گاو تهیه نمود.

◀ پس از غلات می توان گوشت (گوسفند و مرغ) سبزی و میوه را در غذای شیر خوار گنجاند. گوشت ها، سبزی ها و میوه ها را می توان به شکل پوره (بدون نمک یا شکر) به کودک داد. بنابراین بعد از فرنی آرد برنج و پوره گوشت می توان پوره سبزی ها و میوه ها (پوره سیب ، گلابی، موز رسیده و هویج) را به غذای شیر خوار اضافه نمود.

◀ پوره های متنوع باید به تدریج به غذای شیر خوار اضافه شوند تا در برنامه غذایی شیر خوار تنوع و تعادل ایجاد کنند.

◀ بعد از تحمل غذاهای جزئی مانند پوره گوشت (گوسفند و مرغ)، پوره سبزی ها و میوه ها می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی مانند گوشت، سبزی، میوه و غلات را به شکل پوره های ترکیبی یا سوپ به شیر خوار داد.

◀ سپس می توان ترکیبی از انواع مواد غذایی که بعضی از آن ها

با لیوان یا فنجان نشکن داده شود. به شیر خواران بالای یک سال حداکثر نصف تا سه چهارم لیوان در روز آب میوه طبیعی (با فنجان) داده می شود. آب میوه به عنوان میان وعده باید در نظر گرفته شود.

میوه ها و سبزی ها را می توان به شکل قطعات زیبا و جذاب بریده و به کودک داد. میوه ها و سبزی های رنگی را باید هر روز در برنامه غذایی کودک گنجانند.

از میوه ها و سبزی ها می توان به عنوان میان وعده یا در تهیه غذای تکمیلی به شکل پوره، سوپ و آش استفاده نمود.

تخم مرغ و سایر پرندگان کاملاً پخته و نرم شده (سفیده و زرده) به شیر خوار داده شود (به اندازه یک نخود شروع و به تدریج اضافه شود).

با شروع غذای تکمیلی، دادن آب جوشیده سرد شده به دفعات و حجم مورد علاقه شیر خوار لازم است.

دست شیر خوار و مادر به طور مرتب به ویژه قبل از غذا خوردن شستشو شود. اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذای شیر خوار رعایت شود.

## ۸-۶ ماهگی

شیر مادر بر حسب تقاضای شیر خوار به او داده شود.  
برای تهیه اولین غذا برای شیر خوار از فرنی آرد برنج استفاده گردد.  
غذای تکمیلی را می توان با ۲ یا ۳ قاشق مربا خوری از فرنی یا

حریره بادام غلیظ ۲ تا ۳ بار در روز شروع نموده و این میزان را به تدریج افزایش داد.

پس از معرفی غلات، می توان پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها و یا شکل نرم شده سبزی ها و میوه های متنوع و حبوبات را به شیرخوار داد.

حبوبات مانند عدس و ماش (که از قبل خیسانده شده و چند مرتبه آب آن عوض شده) در سوپ و آش اضافه شود.

ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک اضافه شود.



◀ یک یا دو میان وعده غذایی مانند پوره سبزی ها (هویج یا سیب زمینی)، پوره میوه ها (موز) بین وعده های اصلی در روز برحسب اشتهای شیر خوار به او داده شود.

◀ تنوع و استفاده از پنج گروه اصلی غذایی در برنامه غذایی شیر خوار در نظر گرفته شود (گروههای غذایی در همین کتاب معرفی شده اند).

◀ میزان غذای شیر خوار را در هر وعده غذایی می توان به طور تدریجی تا پایان ۸ ماهگی تا نصف لیوان افزایش داد. یک لیوان معادل ۱۶ قاشق غذا خوری سر صاف انواع برنج پخته و یا ۱۲ قاشق غذا خوری سر پر انواع برنج پخته است.

◀ اگر شیر خوار به ماده غذایی خاصی حساسیت (آلرژی) دارد، باید از برنامه غذایی او حذف و جایگزین مناسب قرار گیرد.

◀ اگر کودک شیر مادر نمی خورد تا ۲ وعده غذایی اضافه به او داده شود.

## ۹-۱۱ ماهگی

◀ شیر مادر بر حسب تقاضای شیر خوار به او داده شود.

◀ هر روز سه تا چهار وعده غذایی به شیرخوار داده شود.

◀ تنوع و استفاده از پنج گروه اصلی غذایی همچنان در برنامه غذایی شیرخوار در نظر گرفته شود.

◀ یک تا دو میان وعده غذایی بین وعده های اصلی در روز بر حسب اشتهای شیر خوار مانند هویج یا کرفس پخته ، میوه رسیده (موز، گلابی، سیب) به شیر خوار داده شود.



## معرفی گروههای غذایی

### گروه نان و غلات :

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک، بربری، نان جو) نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج و انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است. گروه نان و غلات بهتر است به صورت مخلوط با حبوبات مصرف نمود ( مثلا عدس پلو، باقلاپلو، عدسی با نان و غیره).

### گروه سبزی ها :

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می باشد.

### گروه میوه ها :

این گروه شامل انواع میوه ها و آب میوه طبیعی می باشد. میوه ها نیز مانند سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند. این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد.

از غذاهایی که له شده یا به خوبی ریز شده، تکه تکه شده و غذا های انگشتی که شیر خوار بتواند با دست بگیرد به شیر خوار داده شود شامل:

- \* انواع گوشت های (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان) خوب پخته شده و ریز ریز شده و تکه های کوچک گوشت بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده
- \* تخم مرغ و تخم سایر پرندگان (شامل سفیده و زرده)
- \* ماکارونی پخته شده
- \* سبزی های برگ سبز تیره و زرد و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی و رسیده مانند جعفری، گشنیز، هویج، انبه، کدو حلوائی
- \* حبوبات مانند عدس و ماش در سوپ و آش اضافه شود (خیساندن حبوبات قبل از مصرف الزامی است).
- \* اگر شیر خوار به ماده غذایی آلرژی (حساسیت) دارد، باید از برنامه غذایی او حذف و جایگزین مناسب قرار گیرد.
- \* اگر کودک شیر مادر نمی خورد روزانه ۱ تا ۲ وعده غذایی اضافه به او داده شود.



## گروه شیر و لبنیات :

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) میباشد. بهترین منبع تامین کننده کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است. دادن شیر پاستوریزه گاو به کودکان زیر یک سال ممنوع است (به جز مقداری که در تهیه فرنی و حریره بادام استفاده می شود). در برنامه غذایی کودک از ماست پاستوریزه پنیر پاستوریزه کم نمک استفاده شود.

## گروه گوشت و تخم مرغ :

این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی، پرندگان)، تخم مرغ می باشد. گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است و نباید در برنامه غذایی کودک استفاده شود.

## گروه حبوبات و مغز دانه ها:

این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و مغز دانه ها (گردو، پسته، بادام و ...) می باشند. توصیه می شود از انواع مغز ها (گردو، فندق، بادام، پسته) برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن به شکل پودر شده در برنامه غذایی کودک استفاده گردد.





## گروه متشرفه :

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها و تنقلات شور است. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود. انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از:

الف- چربی ها (روغن های جامد، نیمه جامد، روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سر شیر و سس های چرب مثل مایونز)

ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، عسل، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات، بیسکویت، کلوچه، پاستیل و .....)

پ- ترشی ها، شورها، چاشنی ها (سس کچاپ، سس سالاد، انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زرد چوبه، دارچین و غیره).

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گاز دار، چای، قهوه، انواع آبمیوه های صنعتی و پودر های آماده مثل پودر پرتقال و ...) از مصرف نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی برای کودک خودداری گردد و به جای آنها نوشیدنی های سالم مثل آب و آب میوه تازه استفاده شود. برای رفع تشنگی کودک، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.

د- در سال اول تولد کودک از افزودن نمک به غذای کودک خودداری شود. در ضمن می توان میوه ها و سبزی ها را جایگزین انواع شیرینی ها و شکلات ها در برنامه غذایی کودک نمود.



## روشهای مغذی کردن غذا

مغذی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار پروتئین ها و املاح غذا (مواد معدنی). از آنجایی که این کار می تواند باعث افزایش حجم غذای کودک شود ، لازم است حتما مغذی کردن به همراه مقوی سازی غذای کودک انجام گیرد . روشهای زیر برای مغذی سازی غذا کودک توصیه می شود:

● پس از مصرف تمام گروه ها ی غذایی در پایان ۸ ماهگی می توان، پودر جوانه غلات و حبوبات به برخی غذا ها (به ویژه سوپ، فرنی و کته) اضافه نمود.

● کمی گوشت یا مرغ به غذای شیر خوار اضافه شود.

● از انواع حبوبات مانند عدس و ماش کاملا پخته می توان در غذای شیر خوار گنجاند.

گوشت، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها، آنها را از سوپ جدا کرده و له نموده، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کرده تا یک پوره غلیظ درست شود.

● به غذای کودکان مقدار کمی (به اندازه یک قاشق غذا خوری) کره، روغن زیتون یا روغن مایع استفاده شود. این کار بدون آنکه حجم غذای کودک را افزایش دهد مقدار کالری آن را افزایش می دهد، ضمن آنکه بلع غذا برای کودک آسان تر می شود. در ضمن باید توجه داشت اگر مقدار زیادی روغن به غذا اضافه شود ممکن است کودک زود تر احساس سیری کند و نتواند همه غذایش را بخورد. اگر کودک رشد مناسبی دارد، اضافه کردن روغن بیشتر در غذای کودک ضرورت ندارد زیرا باعث افزایش وزن کودک می شود.

● بر روی نان یا بیسکویت کودک معمولاً به عنوان میان وعده مصرف می شود کمی کره یا روغن مایع مالیده شود.

● میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. غذا های شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می تواند جایگزین غذا های اصلی و حتی شیر مادر شده و به دلیل فقدان مواد مغذی ارزشمند موجب رشد نامطلوب کودک و لاغری گردد.

● تخم مرغ آب پز را می توان داخل سوپ و یا ماکارونی پس از طبخ رنده کرد.

● میوه ها و سبزی ها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می روند، بنابر این می توان انواع سبزی های زرد نارنجی مانند کدو حلوائی و هویج و انواع سبزی های برگ سبز مانند جعفری و شوید به غذای شیر خوار اضافه کرد.

● سوپ از جمله غذا های بسیار مغذی است که البته اگر رقیق تهیه شود مقدار انرژی آن ناکافی خواهد بود. بنابراین از دادن سوپ رقیق به کودک خودداری و سعی کنید با استفاده از روش های مختلف مانند اضافه کردن کره، روغن یا برنج آن را مقوی کنید.

● از انواع مغز ها مانند گردو، بادام، پسته به صورت پودر شده میتوان برای مغذی کردن غذای کودک استفاده کرد.

## روش های مقوی کردن غذا

مقوی کردن غذا یعنی اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار انرژی غذا روشهای زیر برای مقوی سازی غذای کودک توصیه می شود:

● غذا ها با آب کم پخته شوند. بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند

## نپاید ها در تغذیه کودکان زیر یکسال

موجب بیش خواری و افزایش خطر چاقی در کودکان می شود. و همچنین خطر خفگی هم افزایش می یابد.

● از دادن شیر گاو به شیر خوار تا یک سالگی خودداری شود. شیر گاو فقط به میزان توصیه شده در تهیه غذای تکمیلی کودک مانند فرنی و حریره بادام باید مصرف شود.

● اگر کودک به ماده غذایی حساسیت دارد باید از برنامه غذایی کودک حذف و جایگزین مناسب قرار گیرد.

● از دادن عسل به شیر خوار زیر یک سال (به دلیل مسمومیت) خودداری شود.

● از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلان به دلیل احتمال خفگی به شیر خوار خودداری شود. نمک و ادویه به غذای شیر خوار اضافه نشود.

● از مواد غذایی کنسرو شده در تهیه غذای شیر خوار استفاده نشود. زیرا حاوی نمک و شکر زیادی هستند.

● از دادن تخم مرغ خام و خوب پخته نشده خودداری شود.

● از دادن کیوی، توت، خربزه، آلبالو، گیلان، انگور، آدامس، آبنبات، تکه های بزرگ میوه، خربزه، آجیل، ذرت، کشمش و هویج خام به دلیل احتمال خفگی و حساسیت به شیر خوار پرهیز شود (استفاده از مغزها به جز بادام زمینی به صورت پودر شده مانعی ندارد).

● مصرف نوشیدنی های شیرین خطر اضافه وزن و چاقی و پوسیدگی دندان را در شیر خواران افزایش می دهد. بنابراین از دادن نوشیدنی های شیرین و آبمیوه های صنعتی به شیر خوار خودداری شود.

● افزایش مصرف آب میوه ممکن است موجب اسهال، نفخ و فساد دندان در شیر خوار شود.

● از دادن انواع شیرینی ها، بیسکویت های شیرین، چیپس و پفک به شیر خوار خودداری گردد.

● از اضافه کردن شکر یا قند به آبمیوه خودداری شود. از دادن آب میوه در هنگام غذا خوردن یا خوابیدن به شیر خوار خودداری شود.

● از دادن هرگونه نوشابه، دوغ و مایعات گازدار خودداری شود.

● چای، قهوه و دم کرده های گیاهی مانع جذب مواد مغذی مانند آهن می شوند و تا حد امکان نباید مصرف شوند (حتی برای نرم کردن غذای شیر خوار از چای استفاده نشود). در صورتی که مادر برای دادن چای به شیر خوار اصرار کرد باید حداقل با فاصله زمانی ۲ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا به شیر خوار داده شود.

● از دادن لبنیات غیر پاستوریزه (مانند ماست و پنیر) خود داری گردد.

● از غذا دادن در هنگام خوابیدن به کودک خودداری شود زیرا این کار

## تغذیه در سال دوم

- موجود در آن برای محافظت کودک در برابر عفونت ها موثر است.
- نیازهای عاطفی و روانی شیرخوار را تامین نموده و در تکامل ذهنی و جسمی او نقش به سزایی دارد.
  - در مواقع ابتلای کودک به بیماری و به دنبال آن بی اشتهايي، یک منبع مهم تامین کننده انرژی برای کودک است چرا که اغلب کودکان در زمان بی اشتهايي ناشی از بیماری، فقط به شیر مادر تمایل دارند.
  - در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ، هیچ چیز به اندازه شیر مادر برای شیر خوار قابل تحمل نیست.

### توصیه های تغذیه ای برای کودک ۱ تا ۲ سال

- شیر مادر بر حسب تقاضای شیر خوار به او داده شود.
- بر خلاف سال اول زندگی، در کودکان ۱ تا ۲ ساله تغذیه با شیر مادر بهتر است نیم تا ۱ ساعت پس از صرف غذای کودک انجام شود و در حقیقت تغذیه از سفره خانوار بر تغذیه با شیر مادر اولویت دارد.
- تنوع غذایی، استفاده از تمام گروه های اصلی غذایی و انتخاب مواد غذایی دارای ارزش تغذیه ای مناسب در برنامه غذایی کودک در نظر گرفته شود.
- در این دوره تنوع در برنامه غذایی کودک کم می گردد زیرا کودک در برابر مواد غذایی جدید بسیار مقاومت نشان می دهد و تنها مواد غذایی اندکی را انتخاب می کند که مورد علاقه اش می باشد. بنابراین ضروری

در سال دوم زندگی، کودکان یاد می گیرند که به طور مستقل غذا بخورند و الگوی غذایی در این دوران شکل می گیرد. بعد از سال اول تولد میزان رشد و اشتهاي کودک کاهش می یابد. مقدار غذایی که کودکان در سال دوم می خورند ممکن است در هر وعده غذایی نیز متفاوت باشد. همچنین ممکن است که مواد غذایی برای خوردن انتخاب می کنند تنوع کمتری داشته باشد. در این گروه سنی، نگرانی والدین از وضعیت رشد کودک به دلیل تغییر در اشتهاي کودک یکی از مهم ترین مشکلاتی است که توسط والدین بیان می شود. والدین گرمی باید بدانند که با مراجعه منظم به مراکز خدمات جامع سلامت می توانند از روند رشد کودک دلبندشان مطلع و مشاوره های لازم را دریافت نمایند.

### نکات مهم در مورد تغذیه با شیرمادر برای کودک ۱-۲ سال

- تغذیه منظم با شیر مادر در سال دوم زندگی همچنان یک ضرورت است چرا که :
- یک منبع خوب تامین پروتئین برای کودک است. حدود یک سوم انرژی مورد نیاز روزانه او را تامین میکند.
  - به تداوم رشد مناسب کودک کمک می کند و مواد ایمنی بخش

بی ارزش نظیر غلات حجیم شده، شکلات، آب میوه های تجاری و نظایر آنها جایگاهی نداشته به جای آن از میان وعده های مغذی نظیر انواع میوه ها، سبزی ها، شیر پاستوریزه، ماست، نان، پنیر کم نمک و خرما استفاده شود.

است که غذا های جدید به دفعات (۱۰-۸ بار) به کودک معرفی شود و اگر بعد از ۱۰ بار کودک نپذیرفت، مادر می تواند نتیجه گیری کند که کودک آن را دوست نداشته است.

● از غذا های متنوع خانواده شامل پنج گروه اصلی غذایی (نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها، سبزی ها و میوه ها) به کودک داده شود.

● از سبزی های برگ سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی (جعفری، گشنیز، هویج، کدو حلوائی، انبه، زرد آلو و مرکبات) که منابع غذایی ویتامین A و C هستند به کودک داده شود.

● در هر وعده به اندازه ۳/۴ تا یک لیوان غذا به شیر خوار داده شود (۲۴۰ سی سی). یک قاشق غذا خوری سر صاف انواع برنج پخته ۱۵ گرم و یک قاشق غذا خوری سر پر انواع برنج پخته ۲۰ گرم است، یک لیوان معادل ۱۶ قاشق غذا خوری سر پر انواع برنج پخته است.

● هر روز ۳ تا ۴ وعده غذا به کودک داده شود.

● هر روز ۲-۱ بار میان وعده در بین غذاهای اصلی به کودک داده می شود.

● میان وعده را باید ۱/۵ تا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی به کودک داد.

● میان وعده غذایی از بین گروه های اصلی غذایی انتخاب شود.

به عنوان میان وعده در برنامه غذایی کودک ۱ تا ۲ ساله تنقلات



● از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.

● در برنامه غذایی کودک فقط از ماست پاستوریزه ساده استفاده شده و از مصرف انواع ماست میوه ای صنعتی خودداری شود. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شده و از اضافه شدن شکر خودداری شود.

● از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلان به دلیل احتمال خفگی به کودک خودداری شود (می توان از مغزها به صورت پودر شده برای مقوی و مغذی کردن غذای کودک استفاده نمود).

● تخم مرغ کاملا پخته شده و از دادن تخم مرغ خام یا خوب پخته نشده خودداری شود.

● از دادن شیر و لبنیات غیر پاستوریزه خودداری شود.

● آب میوه طبیعی را میتوان به میزان نصف تا سه چهارم لیوان در روز به کودک داد.

● در صورتیکه غذای داده شده رقیق باشد، کودک باید در هر وعده یک لیوان کامل دریافت کند.

● از نمک یددار تصفیه شده در پخت غذا استفاده شود.



- اگر برنج به صورت کته یا کاملا نرم شده نیست، آن را با پشت قاشق و کمی آب خورشت باید نرم و له نمود.
- اگر کودک شیر مادر نمی خورد، روزانه یک تا دو وعده غذایی اضافه به او داده شود.
- اگر کودک به ماده غذایی حساسیت دارد، باید از برنامه غذایی کودک حذف و جایگزین مناسب قرار گیرد.
- غلاتی که کودک قدرت جویدن آنها را دارد مانند برنج به صورت کته های مختلف مخلوط با سبزیها، حبوبات و گوشتهای نرم به او داده شود.
- اگر کودک مبتلا به یبوست است در تهیه سوپ او علاوه بر سبزی ها (سیب زمینی، هویج، فلفل سبز، کدو، سبزی های برگی و...) از برکه هلو، زردآلو و آلو به مقدار کم استفاده شود.
- به کودک کمک شود خودش غذا بخورد و اطمینان حاصل گردد که فقط آب خورش و آب گوشت را نخورد.
- به سهم غذای کودک فلفل، ادویه و چاشنیهای تند اضافه نشود.
- در هنگام دادن گوشت، مرغ یا ماهی به کودک، آن را تکه تکه کرده و استخوان ها و تیغ های آن گرفته شود.
- مایعات همیشه با فنجان یا لیوان به او داده شود.
- از بشقاب، قاشق و چنگال نشکن استفاده شود.
- ظرف غذای کودک مجزا باشد نکات بهداشتی در مراحل آماده سازی،

تهیه و طبخ غذا رعایت شود.

- غذا خوردن کودک همراه با پرت کردن حواس، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذا خوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد به زور به کودک غذا داده نشود.
- مصرف مکمل های ویتامین های A+D یا مولتی ویتامین و قطره آهن در سال دوم نیز باید بر اساس دستور عمل تداوم داشته باشد. (این مطلب که قطره آهن موجب سیاهی دندان می شود نباید مانع مصرف آن شود، بلکه باید قطره آهن را با قاشق چایخوری، قطره چکان یا سرنگ در عقب دهان ریخت و پس از آن به کودک آب داد و با پارچه ای تمیز و مسواک انگشتی دندانهای کودک را تمیز نمود).
- از دادن انواع نوشیدنیهای شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی از جمله کلسیم، تا حد امکان خودداری شود.



## مصرف مکمل ها

### مکمل ویتامین AD یا مولتی ویتامین

♦ ویتامین های A و D تنها ریز مغذی هایی هستند که جهت پیشگیری از بروز عوارض ناشی از کمبود آنها، مکمل یاری با این دو ویتامین از ۳-۵ روزگی توصیه می شود. بر اساس دستورالعمل کشوری توصیه می شود کودکان از روز ۳-۵ روزگی از تولد تا پایان ۲ سالگی، ویتامین A+D یا مولتی ویتامین روزانه ۱ سی سی دریافت کنند.

### نحوه ی مصرف مکمل آهن

♦ برای شیر خوارانی که با وزن طبیعی متولد می شوند (اعم از شیر مادر خوار و یا شیر مصنوعی خوار) از پایان ماه ششم (۱۸۰ روزگی) و هم زمان با تغذیه تکمیلی به صورت روزانه ۱۵ قطره تا پایان ۲۴ ماهگی داده شود.



در صورتی که به دلیل اختلال رشد کودک، تغذیه تکمیلی بین ۴ تا ۶ ماهگی شروع شود، قطره آهن هم زمان با شروع غذای کمکی به میزان ۱۵ قطره در روز باید داده شود.

♦ در مورد کودکان نارس و شیر خوارانی که با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شود (اعم از شیر مادر خوار و یا شیر مصنوعی خوار) از زمانی که وزن آنها به دو برابر وزن هنگام تولد می رسد (حدود ۲ ماهگی) روزانه ۱۵ قطره آهن تا پایان ۲۴ ماهگی توصیه می شود.

### نحوه نگهداری غذاها

- ♦ غذاهای پخته شده در یخچال را طی ۲۴ ساعت مصرف کنید.
- ♦ مواد غذایی خشک مانند برنج و شکر را در ظروف غیر منفذار یا دارای در محکم نگهداری کنید.
- ♦ اگر غذاهای پخته شده فوراً مصرف نمی شود، آنها را در ظرف درپوش داری گذاشته و در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
- ♦ غذاهای باقی مانده ای که در یخچال یا فریزر نگهداری شده اند فقط یک بار گرم کنید.
- ♦ برای گرم کردن مواد غذایی مایع مانند سوپ آن ها را بجوشانید.
- ♦ میوه ها و سبزی ها را با آب سالم بشویید.
- ♦ غذاهایی را که تاریخ مصرف آنها گذشته استفاده نکنید.



# طرز تهیه چند نوع غذا

## حریره بادام :

- ۱- بادام شیرین ۵ عدد
  - ۲- آرد برنج ۱ قاشق مربا خوری سر صاف
  - ۳- شکر نصف قاشق مربا خوری سر صاف
  - ۴- شیر پاستوریزه ۱۲۰ سی سی (معادل نصف لیوان معمولی)
- اول بادامها را چند ساعت در آب جوش خیس کرده، پوست آن را جدا نموده و نرم کنید (با رنده یا هر وسیله دیگر). سپس همراه با آرد برنج و شکر در شیر آن قدر بجوشانید تا قوامی مثل فرنی داشته باشد.

## پوره :

سیب زمینی را ابتدا بشویید و با پوست کاملا بپزید. بعد از پخت پوست آن را جدا کرده و همراه با یک قاشق مربا خوری کره یا روغن مایع نرم کنید و کم کم به آن شیر پاستوریزه اضافه کنید تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد. پوره هویج هم مانند سیب زمینی تهیه میشود با این تفاوت که اول پوست گرفته بعد پخته می شود.

## فرنی :

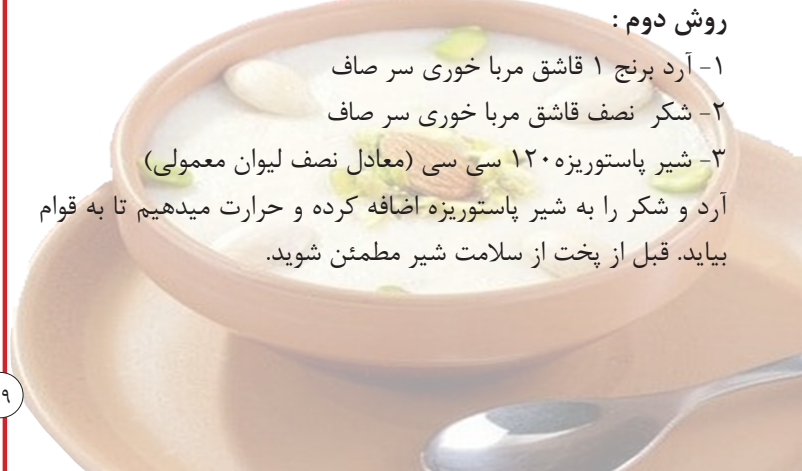
از ۲ روش زیر میتوان استفاده کرد :

### روش اول :

- ۱- آرد برنج ۱ قاشق مربا خوری سر صاف
  - ۲- شکر نصف قاشق مربا خوری سر صاف
  - ۳- شیر مادر ۵ قاشق مربا خوری
- آرد برنج با کمی آب و شکر کاملا پخته شود. در پایان ۵ قاشق غذا خوری شیر به آن اضافه شود. قوام فرنی کمی بیشتر از شیر مادر باشد.

### روش دوم :

- ۱- آرد برنج ۱ قاشق مربا خوری سر صاف
  - ۲- شکر نصف قاشق مربا خوری سر صاف
  - ۳- شیر پاستوریزه ۱۲۰ سی سی (معادل نصف لیوان معمولی)
- آرد و شکر را به شیر پاستوریزه اضافه کرده و حرارت میدهیم تا به قوام بیاید. قبل از پخت از سلامت شیر مطمئن شوید.



## سوپ :

- ۱- گوشت بدون چربی (شامل گوشت گوسفند، مرغ، گوساله) به اندازه یک تکه گوشت خورشتی
  - ۲- برنج ۱ قاشق مربا خوری
  - ۳- هویج متوسط یک سوم
  - ۴- کره یا روغن مایع مقداری
- بعد از اینکه گوشت کمی پخت، برنج و هویج اضافه میشود. پس از پخت کامل، همه مواد را مخلوط و نرم کرده تا به غلظت فرنی برسد. در پایان کره یا روغن را اضافه کنید.



خواننده محترم : چنانچه درباره تغذیه کودکان نیاز به اطلاعات بیشتری دارید، می توانید با مراجعه به مرکز خدمات جامع سلامت شهری و یاروستایی محل سکونت خود از مراقبین سلامت مشاوره بگیرید.

### لیست مراکز خدمات جامع سلامت شاهرود

نام مرکز	آدرس	تلفن
شهید رجایی(عظیمیا)	خ فردوسی	۰۲۲۲۲۱۵۵۰ داخلی ۱۵۲
شهید یحیایی (صدری)	چهارراه بنیاد شهید	۰۲۲۳۴۳۰۶۰
شهید شریف(شهرک امام)	شهرک امام	۰۲۲۳۹۲۷۷۴
امام موسی کاظم (ع)	کمریندی پایین	۰۲۲۳۳۲۲۷۵
شهرک انقلاب	شهرک انقلاب خ نصر	۰۲۲۳۴۴۲۵۰
مهدی آباد	مهدی آباد کوچه ۱۹ غربی	۰۲۲۳۱۲۶۶۶
شهید نادعلی (۱۲ فروردین)	انتهای بلوار ۱۲ فروردین	۰۲۲۳۳۹۵۱۵
پایگاه سلامت شهید بوجار	خ شهید مدنی	۰۲۲۳۳۰۰۰۷
پایگاه سلامت بهار	بهارستان	۰۲۲۲۰۷۲۹۱
پایگاه سلامت محمدی	خ پیشوا	۰۲۲۳۳۲۲۷۴
پایگاه سلامت دانشگاه	شهرک دانشگاه	۰۲۲۳۹۰۶۰۳

## References :

۱. تغذیه تکمیلی کودکان، دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت، شهریور ۱۳۹۸
۲. راهنمای بوکلت چارت مراقبتهای ادغام یافته کودک سالم، غیر پزشک، ۱۳۹۵
۳. راهنمای جامع مراقبتهای ادغام یافته کودک سالم، وزارت بهداشت، معاونت بهداشت، اداره سلامت کودکان، ۱۳۹۵
4. Shahshahani S VR, Azari N, et al. Validity and Reliability Determination of Denver Developmental Screening Test-II in 6-0 year-olds in Tehran. Iranian Journal of Pediatrics 2010;3(20):322-13.
5. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. In: National Academy of Sciences IoM, Food and Nutrition Board, editor. Washington, DC: National Academy Press; 1999.
6. Department of nutrition, WHO and members of the WHO Multicentre Growth reference study group. In: milestones Wmdswoafsgmd, editor.: Acta paediatrica Suppl 2006. p. 86-95.
7. [marchofdimes.org/baby/starting-your-baby-on-solid-foods.aspx](http://marchofdimes.org/baby/starting-your-baby-on-solid-foods.aspx)
8. [shiremadar.com/images/Danestani/01\\_OKK.pdf](http://shiremadar.com/images/Danestani/01_OKK.pdf)

لطفا بعد از مطالعه ی این کتابچه، آن را به نزدیکترین مرکز یا خانه بهداشت تحویل فرمایید  
تا فرصت استفاده از آن تعداد بیشتری از خانواده ها فراهم شود.

# تغذیه سالم ، کودکی سالم ، آینده سالم

