

غذای تکمیلی برای کودکان



اگر در پایان ۶ ماهگی غذای کمکی آغاز می‌شود بهتر است مادر مثلاً فرنی را با شیر خود درست کند و موادی که در آن استفاده می‌شود در درجه اول باید برنج باشد زیرا آلرژن بودن آن از هر ماده دیگری کمتر است.

سلامت نیوز : اگر در پایان ۶ ماهگی غذای کمکی آغاز می‌شود بهتر است مادر مثلاً فرنی را با شیر خود درست کند و موادی که در آن استفاده می‌شود در درجه اول باید برنج باشد زیرا آلرژن بودن آن از هر ماده دیگری کمتر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت‌بیران ؛ دادن گندم را باید تا پایان ۸ ماهگی به تأخیر انداخت. اگر شیر مادر کفاف ندهد می‌توان فرنی را با شیر پاستوریزه یا شیر گاو یا شیرهای مدت دار درست کرد. بادام را نیز می‌توان آسیاب کرد تا دانه های آن قابل هضم باشد. می‌توان حریره بادام را از صافی رد کرد و شیره آن را به شیرخوار داد.

مواد را باید به قدری ریز کرد که خوردن آن برای شیرخوار راحت باشد. بهتر است خود مواد جامد را هم به شیرخوار داد زیرا شیره آن بیشتر روغن و مواد جامد آن حاوی پروتئین است. بعد از فرنی و حریره نیز می‌توان به شیرخوار سوپ داد. در سوپ باید از ساده‌ترین مواد استفاده کنیم. به عنوان نمونه مقداری هویج، برنج و گوشت گوسفند را باید به حدی پخت که بتوان آن را له کرد تا قابل بلعیدن باشد.

بهتر است در ابتدا فرنی، حریره یا سوپ رقیق‌تر باشد و غلظت آن کمی از شیر مادر بیشتر باشد. به مرور می‌توان غلظت آن را بیشتر کرد و در ظرف مدت کوتاهی به غلظتی شبیه حلیم رساند که به آسانی از قاشق نریزد. هر چه غذا رقیق‌تر باشد کالری آن کمتر است.

به هر حال تمامی مواد غذایی را می‌توان به مرور به کودک داد و اولویت بر آن است که غذاهایی به شیرخوار داد که کمترین اثر آلرژی زایی و بیشترین میزان کالری و مواد مغذی را داشته باشد. پرسش و پاسخ های زیر به شما کمک می‌کند تا بهترین انتخاب ها را داشته باشید.

آقای دکتر! آیا غذایی وجود دارد که بتوان گفت از نظر علمی بهترین غذا برای شیرخوار است؟

بله، اولین غذای کمکی‌ای که به شیرخوار داده می‌شود، فرنی آرد برنج است که ساده، نرم و با کمترین امکان ایجاد آلرژی است. حریره بادام هم از اولین و مناسب‌ترین غذاهاست زیرا بیشتر بچه‌ها مزه آن را دوست دارند و بسیار ساده و زودهضم است. برای بعضی از شیرخواران که به نظر می‌رسد حریره بادام و فرنی دوست ندارند، می‌توان یک حلقه موز رسیده یا یک تکه سیب درختی را پوست کند و رنده کرد و به فرنی یا حریره بادام افزود. «به؛« هم میوه خوش طعمی است و یک تکه «به؛« پخته‌شده، می‌تواند طعم غذای کودک را دلپذیرتر کند.

خیلی از مادرها با آب گوشت یا سوپ تهیه‌شده از گوشت شروع می‌کنند. این کار درست نیست؟

بهتر است هفته اول با حریره بادام و فرنی شروع شود و ادامه یابد و از هفته‌های بعد، به مرور سوپ با استفاده از گوشت (در صورت دسترسی نداشتن به گوشت، می‌توان از زرده تخم‌مرغ استفاده کرد) تهیه شود. اضافه کردن گوشت به برنامه غذایی شیرخوار حتماً لازم است ولی استفاده از مغزها به خصوص استفاده از بادام با آن خواص عالی برای پختن اولین غذاها هم ضرورت دارد.

اولین غذای کمکی‌ای که به شیرخوار داده می‌شود، فرنی آرد برنج است که ساده، نرم و با کمترین امکان ایجاد آلرژی است

مادران باید مغزهای آسیاب و الک‌شده را همراه شیر و بیسکویت‌های ساده به عنوان میان‌وعده‌ای سرشار از مواد لازم برای رشد مغز و

بدن در برنامه کودک بگنجانند. البته توصیه می‌کنیم به جز بادام که آلرژی‌زایی ندارد و در میان مغزها بیشترین کلسیم را داراست، استفاده از بقیه مغزها را به کمی بعدتر موکول کرد.

پس به نظر شما حذف حریره بادام و فرنی از برنامه غذایی کودک کار درستی نیست؟

همین طور است. حتی به مادرانی که مشغله زیادی دارند و فرصت آماده کردن حریره بادام را ندارند، توصیه می‌کنم از حریره بادام‌های آماده‌ای که در بازار است، استفاده کنند. این حریره بادام‌ها که در کارخانه‌های داخل کشور تولید می‌شوند قابل‌اعتماد است، ولی اگر مادر قبل از ۶ ماهگی به بچه‌ها از این غذاهای کمکی یا هر غذای دیگری ندهد و کودک فقط شیر مادر بخورد، بهتر است.

برای تهیه سوپ چه نوع گوشتی بهتر است؟

گوشت می‌تواند ماهیچه گوسفند، سینه، ران مرغ یا گوشت چرخ‌کرده باشد. در خانواده‌هایی که به ماهی حساسیت ندارند، مصرف ماهی هم اشکال ندارد. از هفته سوم ماه هفتم هم می‌توان پوره انواع سبزی‌ها و ماست را برای کودک شروع کرد و همین‌طور با انواع سوپ‌ها و حلیم خانگی به غذاهایش تنوع داد.

غلظت غذاها باید چقدر باشد تا بچه‌ها بیشتر لذت ببرند؟

فرنی و سوپ باید با غلظت ماست باشد و هرچه سن بچه کمتر باشد و تازه خوردن غذا را آغاز کرده باشد، لازم است غذا رقیق‌تر باشد تا آن را به راحتی قورت بدهد. به مرور می‌توان غلظت سوپ یا فرنی را بیشتر و آن را سفت‌تر آماده کرد. سوپی که با مخلوطی از گوشت، برنج و هویج تهیه می‌شود، باید با پشت قاشق له و با کمی ماست رقیق شود. برای این کار نباید از مخلوط‌کن استفاده کرد.

از دادن برخی مواد غذایی تا قبل از یک سالگی به کودک خودداری کنید، این غذاها عبارتند از سفیده تخم‌مرغ، شیر گاو، کلم، اسفناج، مرکبات، کیوی، پنیرهای سخت، آناناس، بادام زمینی و عسل

به مرور باید سیب‌زمینی و به تدریج انواع سبزی‌ها (کرفس، کدو خورش، کدو حلوائی، لوبیا سبز و جعفری) را به سوپ افزود. یک نکته مهم دیگر این است که مقدار آهن گوشت ران مرغ بیش از سینه آن است. در صورت دسترسی نداشتن به گوشت، می‌توان از حبوبات یا زرده تخم‌مرغ استفاده کرد. البته حبوباتی مانند عدس، ماش و لوبیا هم مانند زرده تخم‌مرغ می‌توانند جایگزین گوشت شوند اما ارزش غذایی‌شان به اندازه گوشت نیست.