

**مواد غذایی پروتئینی برای رشد کودک ضروری اند. برای اینکه پروتئین غذایی کودک بیشتر شود می توانید:**

- حتی الامکان مقداری گوشت بصورت تکه ای یا چرخ کرده (مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و گوساله) به غذایی کودک اضافه کنید



- حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس، ماش منبع خوبی از پروتئین هستند. با شروع ۹ ماهگی برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک حبوبات کاملاً پخته و له شده به سوپ کودک اضافه کنید.



- افزودن تخم مرغ به غذایی کودک می تواند پروتئین غذایی کودک را بیشتر کند. برای مثال، تخم مرغ آب پز را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ کودک، بعد از طبخ آن رنده کنید. (در مورد کودکان زیر یکسال باید فقط زرده تخم مرغ به کودک داده شود).



**چگونه می توان غذایی کودک را مقوی کرد؟**

منظور از مقوی کردن غذایی کودک این است که انرژی غذایی کودک بیشتر شود. بخصوص، کودکانی که دچار اختلال رشد شده اند باید انرژی بیشتری دریافت کنند. برای اینکه انرژی غذایی کودک بیشتر شود براساس سن کودک در هر زمان می توان به غذایی او موادی اضافه نمود.

برای مقوی کردن می توان به غذایی کودک آرد یا روغن مایع اضافه نمود. به هر وعده غذایی کودک "صبحانه، ناهار، شام" حدود یک تا دو قاشق مرباخوری روغن مایع یا کره آب شده اضافه نمایید.

**چگونه می توان غذایی کودک را مغذی کرد؟**

منظور از مغذی کردن، اضافه نمودن موادی است که علاوه بر انرژی، مقدار پروتئین، ویتامین ها و املاح غذایی کودک را بیشتر می کند.



**بسمه تعالی**

**راهنمای**

**تغذیه تکمیلی**

**کودکان**



**راهنمای مناسب برای مادران در مورد تغذیه فرزند دلبندشان**

تهیه کننده : معصومه سروری

دانشکده پرستاری - مامایی

## روشهای ساده و ارزان برای مقوي و مغذي کردن غذاي کودک:

با استفاده از پودر جوانه غلات و حبوبات مي توان غذاي کودک را مقوي ومغذي کرد. زیرا این مواد علاوه بر اینکه سرشار از ويتامين هاي B و C هستند به هضم غذا هم كمك مي كنند.

### طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات:

ابتدا مقداري گندم، ماش یا عدس را به مدت ۲ تا ۳ روز خیس کنید، بعد آن را در يك سيني تمیز پهن کرده و يك پارچه تمیز و مرطوب روی آن پهن کنید و هر روز پارچه را آب بزنید. پس از اینکه جوانه ها سبز شد مي توانيد جوانه کامل را به سوپ یا آش کودک اضافه کنید.



براي تهیه پودر جوانه غلات و حبوبات باید جوانه ها را خشك کرده و به پودر تبدیل کنید و هر بار مقدار کمی از آن را (با توجه به سن کودک از ۱ قاشق مرباخوري تا ۱ قاشق سوپ خوري سر صاف) به سوپ یا هر نوع غذاي کودک اضافه کنید. با این کار هم انرژی، غذاي کودک افزایش مي یابد و هم پروتئين، ويتامين ها و املاح غذاي کودک بیشتر مي شود. پودر جوانه غلات و حبوبات را مي توان در يك شیشه درب دار ريخته و تا ۲ هفته در یخچال نگهداري کنید.

سعي کنید برای تهیه سوپ یا کته از گوشت با استخوان استفاده کنید، مثل ران مرغ و یا ماهیچه گوسفند تا املاح و چربي بیشتری به بدن کودک برسد.

مي توانيد چند قلم گوسفند يايك قلم گوساله را جداگانه بپزید، چربي روی آن را بگیریید و عصاره آن را برای ۴ روز در یخچال و برای ۲ ماه در فریزر نگهداري کنید و به هر وعده غذاي کودک ۲ قاشق غذا خوري از این عصاره را اضافه نمایید.

**یادتان باشد که بچه ها را به زور وادار به خوردن غذا نکنید، بلکه به میل فرزندتان با حوصله و کم کم به او غذا بدهید.**

## براي افزایش ويتامين ها و املاح غذاي کودک از چه مواد غذايي مي توان استفاده کرد؟

ويتامين ها و املاح برای رشد و تأمین سلامتي کودک ضروري هستند و باید در غذاي روزانه کودک به اندازه كافي وجود داشته باشند. سبزيها منابع غني از ويتامين ها هستند.

استفاده از سبزيهاي برگ سبز مثل اسفناج، جعفری، شبت، گشنیز و یا هر نوع سبزي ديگري که در دسترس است در داخل سوپ و ساير غذاهايي که به کودک داده مي شود ويتامين ها و برخي از املاح مورد نیاز برای رشد کودک مثل آهن را تأمین مي کند، (بخاطر داشته باشید به کودکان زیر يكسال نبايد اسفناج داد).



سبزيهاي زرد و نارنجي رنگ مثل کدو حلوايي، هويج و گوجه فرنگي داراي ويتامين A هستند و استفاده از این سبزيها در غذاي کودک به تأمین ويتامين A مورد نیاز برای رشد کودک كمك مي کند.

