

اولین غذا ها برای اطفال شیرخوار

Telephone 9239 5100	عربی 9679 9860	دري 9679 9865	All other languages 9679 9869
Facsimile 9239 5196	BOSANSKI 9679 9861	Nuää 9679 9866	Italiano Español Туркпе
Internet www.greaterdandenong.com	ଈ଼ 9679 9862	Српски 9679 9867	Shqip Malti МАКЕДОНСКИ
Email council@cgd.vic.gov.au	廣東話 9679 9863	Việt ngữ 9679 9868	Hrvatski СРПСКИ Tetum
	Ελληνικά 9679 9864	TTY 9239 5153	Soomaali فارسی Русский

اشتهای اطفال از یک روز به روز دیگر ممکن است تفاوت بسیار داشته باشد، و این مخصوصاً از سن یکسالگی به بعد مصداق دارد. در چنین مواردی به راهنمایی های زیر توجه نمایند.

والدین تصمیم می گیرند که اطفال چی وقت و چی غذایی را بخورند و بچه ها تصمیم می گیرند که چقدر از آن غذا بخورند.

اگر طفل شما در موقع صرف غذا گرسنه نیست، ممکن است به این علت باشد که خوش داشته باشد به دفعات زیاد غذا در روز میل کند ولی هر بار به مقدار کم. سعی کنید به او هر 2 ساعت غذایی انتقالی بدهید.

مواظب باشید که اطفال بیش از حد شیر، یا نوشابه های شیرین یا آب میوه بین وعده های غذا، ننوشند؛ چون این کار اشتهای آنان را کم می کند و باعث می شود که موقع خوردن غذا بهانه گیری کنند و باعث جنگ و جدال در موقع غذا خوردن بشوند.

سعی کنید به فرزند خود غذاهای نوی را بدهید که تا به حال تجربه نکرده است. معمولاً باید 10 بار یک طفل یک غذای نو را بچشد تا آن را بخورد. ولی هیچگاه طفل خود را به زور غذا ندهید.

اطفال را تشویق کنید تا غذا های نو را بخورند و از کوشش آنان تمجید کنید.

همیشه موقع غذا خوردن اطفال، آنان را زیر نظر داشته باشید

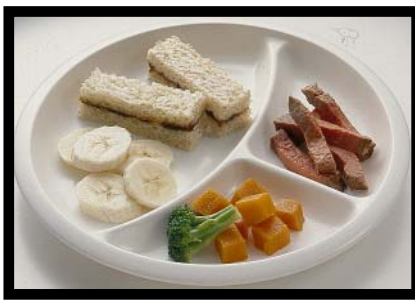


از شیر مادر یا شیر خشک (بوتل)
تا
پایاله و قاشق

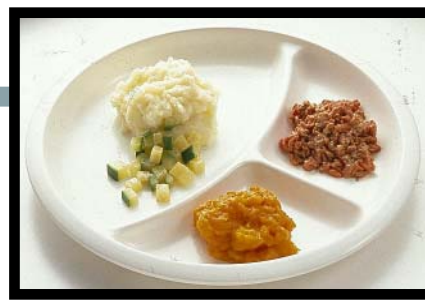


این نشریه به عنوان بخشی از پراجکت "غذا برای همه کس" "Food for Everybody" project با همکاری تیم صحت مادر و نوزاد Maternal Child Health team در شاروالی دندینانگ کلان تهیه شده است.

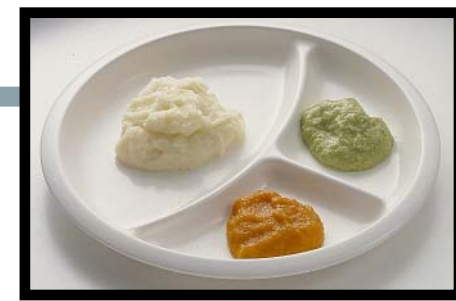
تصویر های ارائه شده توسط Meat & Livestock Australia (گوشت و دام استرالیا) اهداء شده است.



غذا های تنقلی FINGER FOODS (ریز شده)
بین 9 تا 12 ماهگی، سه وعده



غذاهای جامد (چرخ کرده/ کوبیده)
نصف پیاله، 2 تا 3 وعده
قریب 7 تا 9 ماهگی



خوراکی های (غذا های) نرم (کوبیده شده)
3-1 قاشق چای خوری، 1 تا 2 وعده غذا
قریب به 6 ماهگی

- طفل را تشویق کنید که خودش غذای خود را بخورد، به او قاشق بدهید و سعی کنید وقتی همه افراد فامیل نان می خورند او هم اشتراک یابد.
- طفل شیر خوار می تواند 3 یا 4 بار شیر مادر یا شیر بوتل (شیر خشک) در هر روز و عموماً پس از صرف غذا بنوشد.
- شیر گاو را می توان به کیک های puddings شیری همراه با کستارد custard به کار برد و پس از 12 ماهگی به او در پیاله شیر گاو داد.
- با تخم مرغ آغاز کنید و بعد آن را با غذا به او بدهید. اول با مقدار کمی شروع کنید. مثلاً نصف قاشق چای خوری زرده پخته نرم و بعد آهسته آهسته مقدار آن را علاوه کنید تا همه زرده تخم مرغ را به او بدهید. و بعد این کار را با سفیده تخم مرغ دنبال کنید.
- اگر طفل حساسیت به تخم مرغ داشته باشد بدن او بخار می کند یا پیرامون لبان او پوندیدگی پیدا می کند. در چنین صورتی دیگر به او تخم مرغ نداد و با داکتر مشوره کنید.
- نباید به اطفال تا به سن 12 ماهگی نرسیده اند عسل داد. ممکن است عسل دارای میکرب (باکتری) باشد و طفل را مریض کند.

در حدود 12 ماهگی باید تمام نوشیدنی ها را در پیاله بنوشد (و نه بوتل چون نوشیدن با بوتل ممکن است به دندان های او صدمه وارد کند) و باید همان غذایی را میل کند که بقیه فامیل می خورند.

وقتی که غذای نو را تجربه می کنید سرمشق خوبی برای طفل خود باشید و خودتان هم از آن غذا میل کنید.

- در این سن طفل آماده است تا غذا هائی مصرف کند که جامد ولی ریز ریز شده و نرم و یا غذاهائی باشد که به صورت خرد بریده شده باشند. این غذا ها باعث می شود که طفل جویدن را یاد بگیرد.
- گوشت و غذا های مانند آن – گوشت گاو، گوسفند، خوک (برای غیر مسلمانان و غیر بهودی ها- ترجمان)، مرغ، ماهی، جگر، لوبیا ها، و عدس ها. خیلی مهم است که به طفل غذاهائی داده شود که آهن آنها زیاد باشد تا به نمو (تکامل) آنان کمک کند.

غذا های غلاتی Cereal foods – رشته ها (نودلز)، برنج، پستا، نان، غلات مخصوص صبحانه breakfast cereals مانند ویتبیکس، رایس کنگی rice congee (برنج)، رُلد اوتز (جو دوسر له شده) rolled oats، یا سمولینا semolina (برای پختن پاریچ).

لبنیات (شیر و فرآورده های آن) – مانند پنیر، ماست طبیعی، کستارد custard.

میوه ها و ترکاری ها – ترکاری پخته و نرم شده، مانند کلم گل cauliflower، پارسنپ parsnip، زردک، پالک، انواع نخود peas.

طفل شیرخوار باید با نوشیدن آب تل در پیاله ای آغاز کند. آب میوه توصیه نمی شود چون بوره آن زیاد است و ممکن است دندان های در حال درآمدن طفل را خراب کند.

اگر در فامیل در سابق حساسیت دیده شده باشد بهتر است مصرف لبنیات (شیر و فرآورده های آن) و ماهی و گندم را تا سن 12 ماهگی به تأخیر انداخت.

- شیر مادر یا شیرخشک (فورمولا) تنها خوراکی است که طفل تا 6 ماهگی نیاز دارد و هنوز هم این موضوع حائز بیشترین اهمیت است. بعد از شیر دادن با قاشق طفل را غذا دهید.
- وقتی غذای نو به طفل می دهید از یک نوع غذا شروع کنید و این کار را 3 تا 5 روز دوام دهید و بعد غذای دیگری را به او بدهید. با این کار شما خواهید فهمید اگر طفل حساسیتی به آن غذا داشته باشد.
- به غذای او نمک، بوره و یا عسل علاوه نکنید.

برخی از غذاهای توصیه شده برای بار اول به طفل عبارتند از: سیربال برنج Rice cereal – مخلوط با شیر مادر، شیر خشک یا آب جوشیده سرد شده. به آن آهن هم علاوه شده و خطر حساسیت طفل به آن کم است.

ترکاری هائی از قبیل زردک، کچالو، کدو، کچالوی شیرین sweet potato، کلم برکولی broccoli و کدوی بادرنگی zucchini که خوب کوبیده / نرم و خمیری شده باشد.

میوه ها مانند کپله، سیب یا گلابی پخته (رسیده)، خربوزه گرمک، اَوکادو avocado که خوب کوبیده / نرم و خمیری شده باشد.