

تشویق کودک به خوردن غذاهای سالم کار چندان آسانی نیست. هر قدر غذا سبزتر باشد و سبزیجات بیشتری داشته باشد، این کار سخت تر هم می شود. ولی تغذیه کودک مخصوصاً در سال های اولیه زندگی اهمیت زیادی دارد. شما با تغذیه درست نه تنها سلامت و رشد مناسب کودک دلبندتان را تضمین می کنید، بلکه عادات غذایی درست را هم برای آینده در او شکل می دهید.

ما در این بخش، شما را در این کار سخت نیز همراهی می کنیم. دستورات غذایی که در این بخش مشاهده می کنید انواع مواد غذایی مورد نیاز کودک را از شش ماهگی تا شش سالگی شامل می شود. البته خیلی از آن ها برای بزرگسالان هم مفید هستند.

قبل از شش ماهگی شیر مادر کامل ترین منبع غذایی برای کودک است و در صورت لزوم می توان از شیرخشک مناسب نیز برای کودک استفاده کرد.

با آغاز شش ماهگی می توان غذاهای جامد را به تدریج به وعده های غذایی کودک اضافه کرد. ولی شیر مادر باید همچنان منبع اصلی تغذیه کودک شما باشد. بنابراین اولین غذاهای جامد را پس از شیر دادن کودک یا بین وعده های شیردهی به او بدهید تا جای شیر مادر را نگیرد.

اولین غذای کودک باید نرم باشد چون هنوز به خوبی جویدن را یاد نگرفته است و باید بتواند به راحتی آن را قورت دهد. در ابتدا تنها ۲ بار در روز به اندازه فقط ۲ تا ۳ قاشق غذای نرم به کودک بدهید. در این بخش با انواع پوره ها از میوه ها و سبزیجات مختلف و همچنین چند نوع فرنی و حریره بادام آشنا می شوید تا برای آغاز تغذیه کودک خود مشکلی نداشته باشید.

مزه غذاهای جدید ممکن است کودک شما را شگفت زده کند. به او فرصت دهید تا با طعم های جدید آشنا شود. او را مجبور به خوردن نکنید و صبور باشید. وقتی هرگونه نشانه از سیر شدن در کودک دیدید دیگر به او غذا ندهید.

کودک ۶ تا ۸ ماهه به نصف فنجان غذا در ۲ یا ۳ وعده در روز نیاز دارد و می توانید از میان وعده های سالم مثل میوه پوره شده هم استفاده کنید. از مقدار شیر دادن به کودک خود کم نکنید. همچنان غذای اصلی کودک شما شیر مادر است.

وقتی کودکتان به ۹ ماه رسید، می‌توانید غذاهای نرم را به‌جای پوره‌کردن به‌شکل تکه‌های کوچک درست کنید و در اختیار او قرار دهید تا با انگشتان کوچک خود آنها را بردارد و لذت ببرد. هرگاه کودک گرسنه بود و از شما شیر خواست، دریغ نکنید.

اگر کودک شما غذایی را دوست نداشت و نخورد مجبورش نکنید. چند روز بعد دوباره امتحان کنید. گاهی باید تا ۱۵ بار یک غذا را به کودک ارائه دهید تا آن را قبول کند. می‌توانید آن ماده غذایی را با غذایی که دوست دارد مخلوط کنید و در اختیارش قرار دهید.

در یک‌سالگی، شیر مادر هنوز هم یک منبع تغذیه مهم است که از او در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند. ولی دیگر غذای اصلی کودک به حساب نمی‌آید. کودک پس از یک‌سالگی باید مواد مغذی مورد نیاز خود را از سایر غذاها به دست آورد. پس از خوردن غذا، اگر هنوز گرسنه بود به او شیر بدهید.

کودک در یک‌سالگی همه‌چیز می‌تواند بخورد. ممنوعیت خوردن عسل هم برای او برداشته می‌شود. روزانه یک وعده پروتئین حیوانی مثل شیر، لبنیات، گوشت قرمز، ماهی، مرغ یا بوقلمون یا هر نوع ماکیان دیگر به او بدهید. مغزها، سبزیجات نارنجی و سبز و میوه‌ها هم باید جزء وعده‌های غذایی کودک باشد. کمی هم روغن و چربی برای انرژی دادن به او لازم است.

کودک بین ۱ تا ۲ سالگی به ۳ تا ۴ وعده غذایی به‌علاوه ۱ یا ۲ میان وعده سالم نیاز دارد. اگر کودک را از شیر گرفته‌اید، تعداد وعده‌ها باید بیشتر باشد و لبنیات را جزو جدایی‌ناپذیر وعده‌های روزانه او قرار دهید.

از دادن غذاهای ناسالم، نوشابه‌های گازدار، اسنک‌ها و کیک‌های کارخانه‌ای به کودک خودداری کنید. چند کیک و میان‌وعده سالم و خوشمزه را به شما آموزش داده‌ایم تا در این بخش از تغذیه کودک هم مشکلی نداشته باشید.

اجازه دهید کودک از ظرف غذای مخصوص به خودش استفاده کند و زمان کافی برای غذا خوردن به او بدهید. اصلاً عجله نکنید. مطمئناً کودکتان خودش و اطراف را کثیف

می‌کند اما اهمیتی ندهید. کنارش بنشینید و با او ارتباط چشمی برقرار کنید. با او صحبت کنید و تشویقش کنید. زمان غذا خوردن را برای کودک لذت‌بخش کنید.

با بد غذایی کودک مدارا کنید. او را مجبور به خوردن هیچ غذایی نکنید. باز خورد مثبت شما هنگام غذا خوردن کودک کم‌کم این عادت بد را از او دور می‌کند.

دستورات غذایی که در این بخش آورده‌ایم به شما کمک می‌کند انواع مواد غذایی مورد نیاز کودک خود را در قالب تنوع بالایی از غذاها در اختیار او قرار دهید. اکثر این غذاها بدون نمک و ادویه تهیه می‌شوند ولی برای کودکان بالای یک سال می‌توانید کمی از نمک و ادویه هم استفاده کنید. مواد اولیه همه غذاها مشخص شده تا بنا به آنچه در خانه دارید بتوانید بهترین انتخاب‌ها را داشته باشید. در این بخش می‌توانید غذای مورد نظر خود را با توجه به سن کودک و مواد غذایی مورد استفاده انتخاب کنید.

نوش جانان