

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودکان زیر ۲ سال

1. با توجه به فواید بسیار زیاد شیر مادر، از جمله نقش حفاظتی آن در برابر ابتلا به عفونت‌ها، شیرخواران باید در شش ماه اول زندگی به‌طور انحصاری با شیر مادر تغذیه شوند. شروع تغذیه تکمیلی از پایان شش ماهگی است؛ با این حال، فقط در صورتی که با وجود پیگیری و تلاش مستمر، روند وزن‌گیری کودک مطلوب نباشد، می‌توان با تشخیص کارکنان بهداشتی، تغذیه تکمیلی را در ۴ تا ۶ ماهگی آغاز کرد.
2. در سال اول زندگی، دادن غذا به کودک صرفاً با هدف آشنا کردن او با غذا و کمک به رشد انجام می‌شود و همچنان اولویت تغذیه با شیر است. برعکس، در سال دوم زندگی، غذا در اولویت قرار دارد و سپس شیر.
3. از بدو تولد تا شش ماهگی، روزانه یک سی‌سی قطره AD به کودک داده شود. از شش ماهگی تا دو سالگی نیز روزانه یک سی‌سی قطره مولتی‌ویتامین و متناوب با وزن کودک، همان تعداد قطره آهن به او داده شود.
4. برای شکل‌گیری ذائقه مناسب، توصیه می‌شود تا پایان یک‌سالگی به غذای کودک نمک اضافه نشود و پس از آن نیز نمک به مقدار بسیار کم استفاده شود. همچنین شکر نیز باید در غذای کودک به میزان اندک به کار رود.
5. مواد غذایی غیرمجاز برای کودکان زیر یک سال شامل عسل و شیر گاو است. البته استفاده از شیر در غذاهایی مانند فرنی بلامانع است.
6. توصیه می‌شود در تغذیه تکمیلی کودک، غذاها به ترتیب معرفی شوند؛ به این صورت که ابتدا فرنی، شیربرنج یا حریره بادام به کودک داده شود. سپس پوره سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی، هویج و کدو به برنامه غذایی او اضافه گردد. در مرحله بعد، می‌توان از سوپ‌های حاوی مواد گوشتی، سبزیجات، برنج، عدس یا ماش استفاده کرد. پس از آن، تخم‌مرغ (زرده و سفیده)، میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، موز، زردآلو، لیموشیرین و طالبی، و نیز ماست همراه با نان یا خرما به کودک داده شود. در ادامه نیز انواع کته مانند سیب‌پلو، عدس‌پلو، ماش‌پلو و استانبولی‌پلو همراه با گوشت یا مرغ چرخ کرده قابل استفاده است.
7. مواد غذایی مختلف باید با فاصله سه‌روزه به غذای کمکی کودک اضافه شوند تا شیرخوار فرصت عادت کردن به آن‌ها را داشته باشد و در صورت وجود حساسیت به یک ماده غذایی، تشخیص آن آسان‌تر شود.
8. از هشت ماهگی به بعد، غذای کودک نباید کاملاً میکس شود تا او بتواند جویدن را تمرین کند. در غیر این صورت، ممکن است در این مهارت تنبل شده و دچار اختلال در بلع شود.
9. بهترین روش از شیر گرفتن کودک، روش تدریجی و همراه با مهر و محبت است تا از بروز مشکلات عاطفی و عصبی جلوگیری شود. بنابراین، قطع شیردهی نباید به معنای قطع ارتباط عاطفی با کودک تلقی شود. در مواقعی که کودک خسته، ناراحت یا دچار درد است، او را نوازش کرده و با محبت آرام کنید.