



اولین غذاها

دکتر میریام استوپارد

ترجمه: مرتضی کاشی زاده و دکتر رضا رادگودرزی

فهرست



پیشگفتار ۴

۱

غذا دادن و تغذیه ۷

- وسایل لازم برای از شیر گرفتن کودک ۸
- از شیر گرفتن کودک ۱۰ • اولین چشیدنها ۱۲
- غذا دادن به کودک بزرگتر ۱۴ • غذاهای مناسب ۱۶
- غذا دادن به کودک نوپا ۱۸ • خانواده و غذا خوردن جمعی ۲۰
- مشکلات غذا دادن به کودک ۲۲ • تغذیه ۲۴
- رژیم غذایی متعادل ۲۶ • آماده کردن غذا ۲۸
- انواع میوه و سبزیجات ۳۰

۲

وعده‌های غذایی روزانه ۳۵

- پیشنهادات و راهنمایی‌هایی برای آماده‌سازی غذا ۳۶
- صبحانه ۳۷ • انواع غذاهای تخم‌مرغ و پنیر ۴۲
- انواع غذاهای تهیه‌شده با ماهی ۴۹ • انواع غذاهای تهیه‌شده با گوشت ۵۴
- انواع غذاهای تهیه‌شده با سبزیجات ۶۴ • انواع سوپهای مغذی ۷۴
- انواع غذاهای میان‌وعده و پیک‌نیک ۷۷

۳

مناسبت‌های ویژه ۸۵

- ضیافت ۸۶
- شام جشن سال نو ۸۸
- جشن تولد ۹۰

غذادادن و تغذیه

پایان شش ماهه اول زندگی کودک، زمان مناسبی برای شروع تغذیه با غذاهای جامد است. در شش ماه دوم او به تدریج از مزه مزه کردن غذاهایی که همراه شیر به او داده می شود، شروع می کند و تا خوردن سه وعده غذای جامد در روز پیش می رود.

درک تغذیه اصولی، به شما کمک می کند تا غذاهایی را به او بدهید که برای رشد درست و سالم به آنها نیاز دارد. اینکه کودک یاد بگیرد که خود غذا بخورد، مرحله مهمی در رشد جسمی و ذهنی او به حساب می آید و شما باید او را ترغیب کنید که تمام تلاشش را برای این کار انجام دهد. همیشه انعطاف پذیر باشید و به تدریج غذاهای جدید را به کودکتان بدهید. هر بار یک غذای جدید را امتحان کنید تا بتوانید آنها را برای کودک شما مناسب نیست، تشخیص دهید.

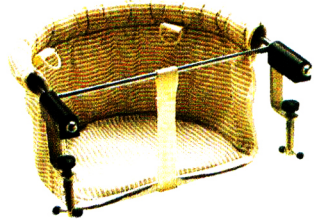
وسایل لازم برای از شیر گرفتن کودک

در اولین ماههای زندگی، شیر مادر یا شیرخشک تنها غذای کودک شماست و تمام مواد غذایی مورد نیاز او را تأمین می‌کند. تا زمانی که کودک شما حداقل چهار ماهه شود، به تغذیه او با غذاهای جامد فکر نکنید (صفحه ۱۰ را ببینید). در این زمان هم شما به وسایل کمی نیاز خواهید داشت؛ به یک پیش‌بند و چند تا قاشق. در ابتدا می‌توانید در دامن‌تان یا در یک صندلی کودک به او غذا دهید، اما زمانی که خودش بتواند بنشیند، به یک صندلی بلند احتیاج پیدا می‌کنید.

صندلیهای قابل حمل دارای کمر بند ایمنی و صندلیهای بلند

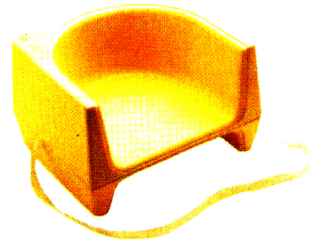
صندلی بلند

خیلی از صندلیهای بلند برای استفاده‌های دیگر هم به کار برده می‌شوند. مطمئن شوید مدلی که انتخاب می‌کنید محکم و سطح آن قابل شست‌وشو باشد.



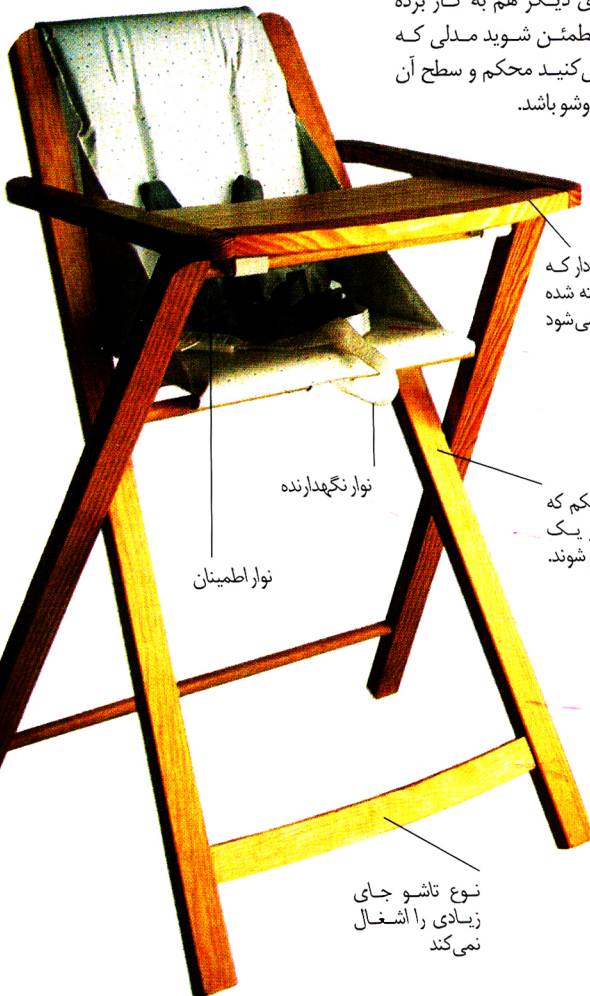
صندلی گیره‌دار

این صندلی برای کودکان بالاتر از شش ماه مناسب است. بعضی از مدل‌های آن، زمانی که کودک در آن می‌نشیند، به میز محکم می‌شود و در سایر مدل‌ها، از گیره استفاده می‌شود.



صندلی دارای کمر بند ایمنی

کودکان بالای ۱۸ ماه می‌توانند با یک صندلی مناسب به بلندی میز برسند. این صندلی از بالش مطمئن‌تر است و می‌شود آن را محکم به یک صندلی معمولی بست.



صفحه لپه‌دار که مایعات ریخته شده در آن جمع می‌شود

نوار نگهدارنده

نوار اطمینان

پایه‌های محکم که می‌توانند در یک وضعیت قفل شوند.

نوع تاشو جای زیادی را اشغال نمی‌کند