

كاوش غذا... راه كودك



شروع به تهیه فینگر فود کنید
در ۸-۱۲ ماهگی

زمان تغییرات شگفت انگیز

نمونه وعده های غذایی

صبح

- 4-6 قاشق غذاخوری غلات
- 2-4 قاشق غذاخوری میوه نرم

خوراک مختصر

- 1/4 فنجان پنیر رنده شده

بعد از ظهر

- 2-4 قاشق غذاخوری سبزیجات پخته شده
- 2-4 قاشق غذاخوری لوبیا پخته شده

خوراک مختصر

- آب در یک فنجان
- تکه نان تست یا نان شیرینی

عصر

- 2-4 قاشق غذاخوری سبزیجات پخته شده
- 2-4 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده
- 2-4 قاشق غذاخوری میوه نرم

در این سن، نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، معمولاً چهار بار یا بیشتر در روز شیر داده می شوند. نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند حدود ۲۴ تا ۲۸ اونس در روز می نوشند. نوزادان بزرگتر به غذای بیشتری نیاز دارند. همانطور که نوزادان شروع به خوردن غذای جامد بیشتری می کنند، نیاز آنها به شیر مادر یا شیر خشک کاهش می یابد.

در مورد گوشت بچه چطور؟

اشکالی ندارد که همان گوشتی را سرو کنید که خانواده تان از آن لذت می برند. با این حال، برای جلوگیری از خفگی، گوشت را حتماً چرخ کرده یا ریز خرد کنید. برخی از نمونه های فینگر فودهای خوب برای نوزادان بزرگتر عبارتند از: مرغ یا بوقلمون پخته شده نرم خرد شده، یا تکه های کوچک کوفته یا میت لوف.

آیا کودکان 8 تا 12 ماهه هنوز مرحله حساس به آلرژی را پشت سر گذاشته اند؟

نه هنوز. نوزادان و کودکان خردسال هنوز هم می توانند واکنش های آلرژیک به غذاها داشته باشند. به معرفی غذاهای تک ماده ای جدید یک به یک و با فاصله 3 تا 5 روز ادامه دهید تا بتوانید علائم آلرژی را مشاهده کنید و تعیین کنید که کدام ماده غذایی باعث ایجاد آلرژی شده است.

یک میان وعده سالم برای کودک من چیست؟

غلات خشک، ماست، میوه نرم یا سبزیجات پخته شده، یا پنیر خرد شده. میان وعده ها را به عنوان وعده های کوچکتر از غذاهای سالمی که معمولاً در وعده های غذایی سرو می کنید، به جای غذاهای مختلف در نظر بگیرید.

آیا غذایی وجود دارد که به دندان درآوردن کودک من کمک کند؟

آدامس های حساس اغلب با گاز گرفتن و جویدن این غذاها تسکین می یابند: نان تست، غلات خشک، کراکر، یک نان شیرینی منجمد یا یک موز کامل پوست کنده منجمد. مثل همیشه، هرگز کودک خود را هنگام غذا خوردن تنها نگذارید. برخی از نوزادان می توانند این غذاها را به شدت بجوند، بنابراین مراقب باشید که هیچ تکه بزرگی از غذا پاره نشود که بتواند کودک شما را خفه کند.

شیر گاو (شیر کامل) چطور؟

متخصصان شیر مادر (یا شیر خشک، برای نوزادانی که شیر نمی دهند) و شیر گاو را تا اولین سالگرد تولد نوزادان توصیه نمی کنند تا مطمئن شوید که آهن کافی دریافت می کنند.

مدت زیادی از زمانی که نوزادان را از بیمارستان به خانه آورده اید، نگذشته است. چه ماجراجویی شگفت انگیزی بوده است! کودک شما تغییرات واقعاً چشمگیری را پشت سر گذاشته است - تغییراتی که بدون شک با غذای خوب و دوز سالم عشق تقویت شده اند. جای تعجب نیست که این دو عنصر ضروری بلوک های ساختمانی برای عادات سالمی هستند که برای تمام عمر از آنها لذت خواهید برد.

در اینجا برخی از سوالات رایج مادران در مورد تغذیه نوزادان بزرگتر وجود دارد:

آیا کودک من هنوز می تواند خودش را تغذیه کند؟

به احتمال زیاد، کودک شما قبلاً به این سوال پاسخ داده است! او احتمالاً شروع به گذاشتن چیزها در دهانش می کند و ممکن است به سمت آن قاشق دراز کند. صبور باشید و انتظار داشته باشید که اوضاع کمی به هم ریخته شود، اما آیا این عالی نیست که کودک شما می خواهد مستقل باشد؟ و سرگرم شدن با غذای او به کودک شما کمک می کند از غذا خوردن لذت ببرد و مهارت های دیگر را نیز توسعه دهد.

آیا هنوز غذاهایی وجود دارد که کودک من نباید بخورد؟

به خاطر داشته باشید که نوزادان اغلب غذا را بدون جویدن یا "آدامس زدن" می بلعند. از غذاهای زیر باید اجتناب کنید زیرا می توانند باعث خفگی کودک شوند: آجیل، ذرت بو داده، دانه ها، چیپس، میوه های خشک مانند کشمش، کره بادام زمینی، مکعب های پنیر، انگور، هات داگ، نخود فرنگی نپخته و سایر سبزیجات خام و آب نبات های سفت. نوزادان نباید تا اولین سالگرد تولدشان عسل بخورند زیرا ممکن است حاوی باکتری های مضر باشد که آنها را بیمار کند.

در مورد غذاهای جانبی مانند برنج و رشته فرنگی چطور؟

نوزادان از خوردن رشته فرنگی ساده و برنج سفید یا قهوه ای با انگشت خود لذت می برند. سایر غذاهای مفرح و سالم شامل پنیر خرد شده، نان تست، میوه های کنسرو شده، لوبیا، توفو و کراکر است. به یاد داشته باشید، غذاهایی که ممکن است برای شما بی مزه به نظر برسند، برای کودکان خوشمزه و هیجان انگیز هستند. از غذاهای از پیش بسته بندی شده و فرآوری شده خودداری کنید زیرا تمایل دارند مواد افزودنی مانند شکر، نمک و/یا مواد نگهدارنده داشته باشند.