

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## آشپزی نوین برای کودکان

نویسنده : بلاندین مارکاده و دکتر هانری بوشه

مترجم : دکتر افرا شکوهی

## فهرست مطالب

۳	پیشگفتار مترجم
۵	مقدمه
۸	فصل اول: تغذیه کودک
۱۵	فصل دوم: از شیر گرفتن
۱۷	فصل سوم: تنوع غذایی و نحوه ایجاد آن
۲۱	فصل چهارم: تابلوهای غذایی ماه به ماه
۲۷	فصل پنجم: وسایل لازم برای نوزاد
۲۸	فصل ششم: مواد غذایی
۳۵	فصل هفتم: انواع صبحانه
۴۳	فصل هشتم: سوپها
۶۰	فصل نهم: غذاهای پرمحتوا و سیر کننده
۷۹	فصل دهم: سبزی ها و مخلفات
۸۴	فصل یازدهم: سس ها
۸۸	فصل دوازدهم: دسر ها و عصرانه
۱۰۴	گفتار آخر

از همین امروز، عادات خوب تغذیه را به کودک خود بیاموزید؛ زمینه سلامتی پایدار و مستحکم او را فراهم آورید؛ دامنه وسیعی از عادات متعادل را برای سنین مختلف فرزندانتان انتخاب کنید؛ ساعات غذا خوردن را به جشنی دلنشین برای کودکان تبدیل کنید؛ ...

### پیشگفتار مترجم

این کتاب در کشور فرانسه با موفقیت و اقبال زیادی روبه رو شده و به همین دلیل، تصمیم گرفتیم آن را به فارسی برگردانیم. به این امید که این کوشش ناچیز بتواند راه گشای مادران جوان در زمینه تغذیه کودکان باشد.

از آنجا که عادات تغذیه و انواع مواد غذایی مورد مصرف در کشورهای مختلف یکسان نیست، سعی کردم غذاهایی را انتخاب کنم که از هر جهت با شرایط و عادات مرسوم در ایران هماهنگی داشته باشند. به این منظور، مشورت هایی در خصوص نحوه ی تغذیه و مسائل مربوط به آن با پزشک متخصص کودکان و نوزدان انجام دادم و داده های تجربی ایشان را که متناسب با شرایط معمول در ایران است در موارد متعدد به کار گرفتم.

هر یک از غذاهای معرفی شده در این کتاب برای سن خاصی پیشنهاد شده و کاربرد مواد اولیه برای تهیه ی آنها (مثل: نمک، فلفل، خردل، جوز هندی، فلفل دلمه ای، عسل و غیره) با عادات و رسوم متداول در ایران هماهنگ شده است.

مواد اولیه ی غذاهای معرفی شده در این کتاب، برای همگان قابل تهیه است و فقط یکی دو مورد از آنها مانند پنیر با خمیر نرم نام برده شده که می توان آنها را از فروشگاه های مواد غذایی خارجی خریداری کرد.

در خاتمه لازم می دانم که از خانم دکتر ویلاشکوهیان (پزشک متخصص کودکان و نوزدان) که مجموعه ی حاضر را مطالعه و پیشنهادات خود را ارائه کردند و همچنین از خانم آزاده امین پور متخصص تغذیه که بزرگوارانه اطلاعات ارزشمندی درباره ی تغذیه و شیوه و مهارت های اساسی آن را در اختیار اینجانب قرار دادند، صمیمانه سپاسگزاری کنم.

### سخنی با مادران

در این کتاب، هیچ نوع دستورالعملی برای پرورش و سلامت کودک، نوشته نشده است. هدف از نگارش آن، ارائه نگرش و روش جدید تغذیه کودک نیست. ما سعی کرده ایم تغذیه کودک را از بعد دیگری به مادران نشان بدهیم.

ما معتقدیم تغذیه کودک تا هجده ماهگی - سنی که کودک اساسی ترین رفتارهای زندگی را به طور نسبی فرا گرفته است - کاری دشوار و مسئولیتی سنگین نیست. تغذیه کودک نه تنها کاری شاق نیست بلکه موقعیتی مناسب برای برقراری ارتباط واقعی با کودک است. نخستین رابطه ای که با کودک برقرار میشود، اگر در محیطی آرام و سرشار از مهر و علاقه باشد، تأثیر مثبتی بر روابط آتی مادر و فرزند خواهد گذاشت. برقراری این رابطه در محیطی پر اضطراب، پرتشویش و آکنده از فشارهای عصبی، باعث گسیختگی روابط آتی مادر و فرزند میشود.

ما هیچ مخالفتی با روش های مختلف تغذیه مانند: تغذیه با شیر مادر، تغذیه با شیر خشک، استفاده از عدهای آماده و غیره نداریم. حتی بران نیستیم که روش های جدید تغذیه را آموزش بدهیم. نیت اصلی ما برانگیختن حس اعتماد مادران است تا به یاری حس غریزی و قدرت ابتکار خود، غذایی مطبوع و دارای طعمی جدید برای کودکان خود تهیه کنند.

هدف نهایی ما، ایجاد این گرایش در مادران است که ساعات صرف غذا را به لحظاتی مهرآمیز، دلپسند و جذاب همراه با گفت و گوی دو جانبه با کودک خود تبدیل کنند.

نوزاد، اگرچه نمی تواند «هر چیزی» را بخورد، اما همواره به خاطر داشته باشید که روش غذا دادن و نوع رفتار شما با او، به اندازه ی خود غذا اهمیت دارد.

## نویسندگان

### معرفی کتاب توسط دکتر هانری بوشه

این کتاب، برای مادرانی نوشته شده است که کودکانشان بین سنین نوزادی تا هجده ماهگی است. اغلب مادران، به دلیل تغییرات و اختلالاتی که در تغذیه کودکان ایجاد می شود، در سال اول زندگی فرزند خود دچار نگرانی می شوند. کودک در مرحله نوزادی، از شیر تغذیه می کند. با بزرگتر شدن او، مواد غذایی دیگری به فهرست غذایی او اضافه می شود. این وضعیت تا زمانی ادامه می یابد که کودک همانند دیگر افراد خانواده، تغذیه کند. برخی مادران به درستی نمی دانند که از چه زمانی می توان کودک را با موادی بجز شیر تغذیه کرد. آنها حتی نوع مواد غذایی و مقدار مصرف آنها را به خوبی نمی شناسند.

در این کتاب، خواسته ایم به مادران جوان خاطر نشان کنیم که نباید هیچ گونه نگرانی و دغدغه ای در مورد تغذیه کودک خود داشته باشند. ما می خواهیم به شما نشان دهیم که تغذیه کودک با رعایت اصولی که گاه با عادت های خانواده تفاوت دارد، کار مشکلی نیست. شما باید به ابتکار و غریزه ی مادری خود پی برده و از آن بهره گیری کنید. شما، فرزندتان را بهتر از هر کسی می شناسید و به همین علت باید در غذاهایی که برای او تهیه می کنید، به جنبه لذت او و خودتان توجه کنید. حس بویایی و چشایی کودک را باید تربیت کرد و نمی بایستی فقط بر تأثیر غذا بر تربیت کلی او متمرکز شد.

من با عقیده ی کسانی که غذا را نوعی عامل تأمین انرژی و مسئله ای تکنیکی و اجباری تلقی می کنند، موافق نیستم. ساعات صرف غذا، چند مرحله در روز تکرار می شود. زمان زیادی صرف تهیه مواد، پختن غذا، سرو کردن آن، نظافت های پس از صرف غذا و غیره می شود. پس از تمام این مراحل، مادر و کودک برای چند لحظه در برابر هم قرار می گیرند. حیف است که حاصل این همه تلاش، فقط نوعی تأمین انرژی تلقی شود. شما بهتر از هر کسی می دانید که غیر از مواد غذایی که به کودک خود می دهید، ریشه تمام این تلاش ها در عشق و محبت قرار دارد.

حاصل مطالعه ی این کتاب، می بایستی نگرش جدید شما به تغذیه کودک به عنوان فرصتی جذاب برای برقراری روابط دو جانبه مادر و فرزند باشد. برقرار کردن جوی آرام و سرشار از محبت در لحظات صرف غذا، آثار خوب خود را در طول روز باقی خواهد گذاشت.

در طول سال اول زندگی فرزندان، تغییرات عمده‌ای در تغذیه کودک رخ می‌دهد. به موازات این تغییرات، استقلال حرکتی کودک نیز رشد می‌یابد. این مرحله در واقع دوره‌ی یادگیری اوست. کودک یاد می‌گیرد که:

خودش را بشناسد.

مادرش را بشناسد.

محیط اطرافش را بشناسد.

افراد خانواده را بشناسد.

من اطمینان دارم ساعات صرف غذا به دلیل وقت بیشتری که مادر در کنار کودک می‌گذراند، باعث نزدیکی آنها شده و موقعیت مناسبی برای یادگیری‌های لازم و انجام آنها توسط کودک فراهم می‌آورد. طی یک سال، به تدریج متوجه خواهید شد که تنوع غذایی باعث رشد قوه‌ی چشایی کودک و کشف رنگ‌ها و مزه‌ها و بوهای مختلف توسط او می‌شود. با ادامه‌ی این کار، کودک قدرت انتخاب پیدا می‌کند. رسیدن به این مرحله از رشد، اهمیت بسیار زیادی دارد.

ما به وسیله‌ی این کتاب به شما کمک می‌کنیم تا به خودتان اطمینان پیدا کرده و هماهنگی‌های لازم را بین خود و کودک‌تان - و حتی سایر افراد خانواده - برقرار سازید و موجب خرسندی همه‌جانبه شوید. خوشنودی ما نیز در این است که در تغذیه کودک‌تان مشکلی نداشته باشد.

دکتر هانری بوشه

## مقدمه

داشتن فرزند، از یک شو شگفتی‌آفرین و شادی‌افزاست و از سوی دیگر نگران‌کننده‌ترین (بوژه در مورد والدینی که برای اولین بار بچه دار شده‌اند) مسئله زندگی پدران و مادران به شمار می‌آید.

مادر، پس از تحمل سختی‌های دوران بارداری و وضع حمل، «موجود زنده»‌ای را در کنار خود می‌بیند و احساس خوشبختی خارق‌العاده‌ای می‌کند. او با دقت در چهره‌ی نوزاد خود، سعی می‌کند با لطافتی خاص تمام جزئیات وجود او را کشف کند. ساعت‌های متمادی به تماشای او می‌نشیند و بی‌آنکه آسیبی به او برساند، کودک را به خود می‌فشارد. او جگر گوشه‌اش را حس می‌کند و حتی بوی او را می‌شناسد. در بیمارستان، پرستاران با دقت و سرعت کارهای مربوط به نوزاد را انجام می‌دهند و مادر می‌اندیشد که: «آیا می‌توانم این کارها را به تنهایی و به خوبی آنها، انجام دهم؟» او با نگرانی و ناشیگری سعی می‌کند به پرستاران کمک کند و در می‌یابد که تنها برای نظافت و تعویض کهنه بچه‌اش به زمانی سه برابر زمان انجام همین کار ساده توسط پرستاران نیاز دارد. به هر حال، او مادر است و باید صبر و حوصله زیادی داشته باشد.

از نخستین روز بازگشت به منزل، اضطراب و نگرانی آغاز می‌شود. وقایع هنوز به خوبی درک نشده‌اند، اما پس از چند روز آشکار می‌شود که نگهداری و مراقبت از نوزاد، اختلالی ناخواسته و ناگزیر در امور خانه‌داری به وجود می‌آورد. زمان زیادی صرف تغذیه، نظافت، ضد عفونی و مسائل شستن لباس‌ها، اطو کشی و... می‌شود و دیگر کارهای خانه از نظم قبلی خود خارج می‌شوند. در این شرایط، مادر جوان

عرق در مسائلی باورنکردنی می شود. او می اندیشد که هر کز قادر به مقابله با این همه گرفتاری نخواهد بود. ادامه ی این نوع طرز تفکر به عدم اطمینان از خود انجامیده و باعث می شود مادر فکر کند که خودش مسئول گرفتاری ها و آشفتگی های خانه است. در نهایت، اضطراب و ناراحتی خیال او افزایش می یابد و حتی کار به برخوردهای عصبی می کشد. این همان مرحله ای است که «افسردگی پس از زایمان» بروز می کند.

اما باور کنید که تمامی این شرایط و حالات، اموری تقریباً عادی و معمولی بوده و اکثر مادران جوان، آن را تجربه می کنند. معمولاً پس از گذشت یک ماه (در این مدت اولین مشاوره پزشکی کودکان صورت می پذیرد) تمام این نشانه ها به تدریج کاهش می یابند. همراهی، همکاری و همدلی اطرافیان، باعث تسریع در بازگشت آرامش خاطر مادر می شود. در این زمینه، اکثر پدران جوان از وظایف مهمی که بر عهده دارند، غفلت می ورزند. بروز آشفتگی های ناگزیر اولیه باعث می شود که مادران جوان فکر کنند مادران خوبی برای فرزندان و همسران خوبی برای شوهران خود نیستند؛ در چنین شرایطی نباید آنها را تحت فشار توصیه های گوناگون گذاشت و یا به طور مرتب از آنان انتقاد کرد.

اضطراب و افسردگی چند هفته اول پس از زایمان، هنگامی شدت می گیرد که اختلافی در تغذیه کودک (چه با شیر مادر و چه با شیرهای دیگر) بروز کند. در مواردی که تغذیه با شیر مادر انجام می شود، مادر جوان معمولاً عدم رشد کودک را ناشی از کم شیری خود می داند. اینجاست که دخالت های عموماً نابجای مادر شوهر و مادر خودش، وضع را مشکل تر کرده و به مرحله ای بحرانی می رساند. در این میان، نوزادی که فقط چند روزی از عمرش نمی گذرد، تحت تأثیر این اوضاع در هم و برهم قرار گرفته و آسیب می بیند. ناگفته پیداست که هر مادری قبل از هر چیزی، می بایستی به کودک خود توجه کند و هرچه را که بر اساس غریزه ی مادری درست می داند، انجام دهد. حتی وقتی می خواهید کودک خود را از شیر بگیرید، از همین احساس غریزی کمک بگیرید. مادر بودن بهای اندکی ندارد.

از شیر گرفتن کودک، باعث قطع رابطه ی بسیار نزدیک مادر و فرزند می شود. مادری که آمادگی روانی این کار را نداشته باشد، جدایی از فرزند را به سختی تاب خواهد آورد. از آنجا که رفتار و منش مادر بر کودک تأثیر می گذارد او نیز نمی تواند این وضع را به راحتی تحمل کند. تمام مشکلات موجود در مورد تغذیه کودک، گذرا و قابل حل بوده و بویژه با راهنمایی های پزشکان کودک، معمولاً مشکل خاصی در این زمینه پیش نخواهد آمد. البته انتخاب پزشک اهمیت بسیاری دارد. منظور من پزشک خوب یا بد نیست، منظور من نوع رابطه ای است که می توانید با پزشک کودکان برقرار کنید. این ارتباط نزدیک اهمیت بسیاری دارد، اما مواظب باشید که در انتخاب دکتر به وسواس دچار نشوید و زیاده روی نکنید.

پس از گذشت چند ماه، می توانید به تدریج غذاهای دیگری به کودک خود بدهید، اما... چه چیزی باید به او بدهید؟ شکی نیست که با پزشک مشورت خواهید کرد، اما ممکن است بسیاری از سؤال های خود را به دلیل ترس از قضاوت نادرست پزشک، با او در میان نگذارید. من به شما توصیه می کنم چیزی را از پزشک کودک خود پنهان نکنید؛ تحت هر شرایطی نظر او دقیق تر و صائب تر از نظر خویشاوندان، دوستان، همکاران، آشنایان و همسایگان شماست.

استفاده از کتاب های علمی در زمینه نوع، کمیت و کیفیت تغذیه ی کودک، کاری مشکل است. مطالعه ی کتاب های اشپزی و یا تبعیت از ایده های شخصی نیز به جرئت لازم برای تجربه کردن نیاز دارد.

این کتاب، پاسخی برای تمامی پرسش های شما در زمینه تغذیه کودک تا هجده ماهگی و همچنین حاصل تجربیات من از نوع تغذیه کودکانی است که معمولاً با غذاهایی یکنواخت (انواع سوپ) تغذیه می شوند. من فکر می کنم که تغذیه با یک نوع غذا، خسته کننده، غیر مطبوع و نامناسب است. در آغاز، من نیز به دلیل ترس از انجام هرگونه عمل خودسرانه که غالباً منجر به ناراحتی فرزندمان می شود، با پزشک متخصص مشورت کردم. این کار نوعی ضمانت و اطمینان خاطر به همراه داشت، اما کم کم متوجه شدم که غذاهای متنوع، باعث برانگیخته شدن حس کنجکاوی فرزندم شد. این شیوه تغذیه به نوعی بازی و زمان تغذیه به فرصتی برای برقراری ارتباطی دوجانبه میان من و فرزندم تبدیل شد. ما یکدیگر را «مشاهده» می کردیم، می آزمودیم و بیشتر با هم آشنا می شدیم. برای هر دوی ما، هر نوبت غذا دادن و خوردن، لحظاتی سرشار از شادی بود.

بی تردید، گاهی اوقات کودکم به طعم و مزه بعضی از غذاها علاقه ای نشان نمی داد و به این ترتیب شخصیت و سلیقه ی خود را آشکار می کرد. در حالی که اگر چنین تجربه ای را نکرده بود (دراختیار داشتن مجموعه ای از رنگها و مزه های مختلف) نمی توانست شخصیت سلیقه ای خود را نشان دهد. من اطمینان دارم کودک کی که طی یک ماه هر روز غذایی یکسان می خورد، نمی تواند مانند کودکی که با غذاهای گوناگون تغذیه می شود، دارای سلیقه ای خاص شده و آن را مشخص سازد.

اکنون، دختر من بزرگ شده است و من با اطمینان می گویم که ساعات صرف غذا برای او و من، جشنی شادی آفرین بوده است. به دلیل کسب این تجربه شیرین، تصمیم گرفتم مادران جوان را در حاصل تجربیات خود و فرزندم، شریک کنم تا به کمک این کتاب بتوانند علاوه بر توجه به نیازهای جسمی کودک خود، به اهمیت لذتی که فرزندشان از خوردن غذاهای متنوع می برد، پی ببرند.

بلاندین مارکاده

### تذکره به پدران

از آنجا که اصولاً مادران مسئولیت تغذیه و نگهداری کودک را بر عهده دارند، این کتاب خطاب به آنان نوشته شده است، ولی ضروری نداری که پدران گرامی نیز آن را مطالعه کنند. امروزه، پدران بیش از پیش سعی می کنند که در تمام مراحل به فرزند خود رسیدگی کنند و باید هم این چنین باشد. تنها وظیفه ی انحصاری مادر شیر دادن به کودک است. این وظیفه ی خاص نباید مانع از انجام وظیفه و ادای سهم پدر باشد. پدر بایستی تمام امکانات لازم برای آرامش و امنیت خاطر مادر را فراهم کند.

## فصل اول: تغذیه کودک

### از تولد تا سه ماهگی

تغذیه کودک، در واقع عملی سرشار از عشق و محبت است. اولین ارتباط مادر و نوزاد، از طریق تغذیه برقرار می شود. روزهای نخستین (و هفته های اول) نقش و ارزش عمده ای در ارتباط آتی مادر و فرزند دارد.

در زمینه تغذیه، روش مشخصی از لحاظ دفعات تغذیه، ساعات تغذیه و برابری غذا در هر نوبت، وجود ندارد. کودک، هر موقعی که احساس نیاز کند، غذا می خواهد و شما باید نیاز او را برآورده کنید. نمی توان از نوزاد انتظار داشت که در ساعاتی معین و به مقداری مشخص غذا بخواند. شما باید با توجه به فریادها و آشفتگی های او در روز، ساعات و مقدار غذا دادن و دفعات تغذیه ی او را پیدا کرده و رعایت کنید.

### روش های شیر دادن

#### ۱- تغذیه با شیر مادر

شیر مادر، بهترین و مناسب ترین غذا و مورد تأیید همگان است. اهمیت تغذیه با شیر مادر تنها در انتقال این ماده ی ناب به کودک نیست بلکه حضور مادر، برخورد محبت آمیز مادر، دلپذیری در آغوش کشیدن کودک، نوازش کردن و سخنان مهرآمیز مادر در این مدت، باعث تأمین نیازهای همه جانبه کودک و برقراری رابطه ای ناگسستگی میان مادر و فرزند می شود.

با شیر دادن به کودک خود، آن هم بدون هیچ گونه فکر و تصمیم قبلی و صرفاً طبق غریزه ی مادری، رابطه ای پر بار با کودک برقرار می کنید. او شما را می شناسد و شما متوجه او خواهید بود، او به شما عادت می کند و شما نیز در کنار او هستید. کودک به خوبی درک می کند که به شیوه ای مناسب، خواسته ها و نیازهایش را تأمین می کنید. به همین علت، وقتی کودک را از شیر می گیرید (مثلاً در دو و نیم تا سه ماهگی) مشکلاتی به وجود می آید؛ شما و فرزندتان کاهش مدت و دفعات با هم بودن را آشکارا احساس خواهید کرد. کودک حاضر به پذیرش نوع دیگری از تغذیه نبوده و نارضایتی خود را با گریه نشان می دهد. برخی مادران که تحمل دیدن این صحنه را ندارند، به رغم تصمیم قبلی خود دوباره او را با شیر خود تغذیه می کنند.

#### ۲- تغذیه با شیر خشک

امروزه اکثر مادران به دلایل مختلف نمی توانند فرزندان خود را با شیر خودشان تغذیه کنند. دامنه وسیعی از مشکلات، از نبود وقت کافی تا عدم علاقه مادر به شیر دادن به کودک، باعث می شود که مادران امروزی کودک خود را با شیر خشک و یا انواع دیگر شیر تغذیه کنند. گفتمنی است که هیچ مادری را نباید وادار به تغذیه کودک با شیر خود کرد.

در این نوع تغذیه نیز به دلیل عشق و علاقه ای که از خود نشان می دهید، برقراری رابطه با کودک کمتر از تغذیه با شیر مادر نیست. یک مادر، همواره می تواند بدون زمینه سازی قبلی، با کلمات و رفتارهایی که انجام می دهد، عشق و محبت خود را تقدیم فرزند خویش کند.



## انواع مختلف شیر

امروزه شیرهای مختلفی با نام های تجاری گوناگون در بازار به فروش می رسد. اکثر این نوع شیرها با هم مشابه بوده و تفاوت های اندکی با هم دارند.

ناگفته پیداست که شیر مادر حاوی خواص و ویژگی هایی است که هیچ نوع شیر دیگری قادر به جایگزینی با آن نیست. ماده ی اولیه تمام شیرهای خشک، شیر گاو است. در صنعت، تغییراتی در شیر گاو داده و آن را به شیری نزدیک به شیر مادر تبدیل می کنند تا متناسب با نیازهای کودک باشد. دولت فرانسه در سال های ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۰، ترکیبات شیرهای خشک را مشخص و محدود کرد.

نوع دیگری از شیرهای موجود در بازار، شیرهایی هستند که در ترکیب پروتئینی آنها تغییراتی ایجاد شده و عوامل آلرژی زای آنها حذف گردیده است. مصرف این نوع شیر به کودکانی توصیه می شود که در خانواده ی آنها سابقه حساسیت یا آلرژی وجود دارد. انواع شیرهایی را که شباهت زیادی به شیر مادر دارد، می توان از بازار تهیه کرد.

به طور کلی، شیرهای موجود در بازار را می توان به دو گروه بزرگ: شیرهای نخستین سنین و شیرهای دومین سنین تقسیم کرد.

شیرهای نخستین سنین (نوزادان کمتر از چهار ماهه): ترکیب این نوع شیرها تفاوت زیادی با شیر مادر ندارد و از نظر سهولت هضم و گوارش، برای نوزادان مناسب هستند.

شیرهای دومین سنین (کودکان بیش از چهار ماهه): ترکیب این نوع شیرها از لحاظ برخی مواد معدنی، غنی شده و می توان تا یک سالگی از آنها استفاده کرد. توجه کنید که ترکیب تمام شیرهای این گروه، تفاوت چندانی با هم ندارد و نام ها و برچسب های تجاری، دلیلی بر برتری یکی بر دیگری نیست. تمام انواع شیرهای این گروه را می توان به نوزادانی داد که ناراحتی خاصی ندارند.

توجه: در مواردی استثنایی: کودکان نارس، کودکان کم وزن، کودکان حساس به پروتئین گاوی و کودکان کم وزن، کودکان حساس به پروتئین گاوی و کودکان مبتلا به بیماری های متابولیت استفاده از شیر و یا هرگونه ماده ی غذایی آلرژی زا و غیره، می بایستی به طور حساب شده و تحت نظر پزشک صورت بگیرد.

۳- شیر تازه گاو، شیر پاستوریزه، شیر استرلیزه چرب یا نیمه چرب

تمام این نوع شیرها، از پنج ماهگی و در شرایطی خاص مورد مصرف قرار می گیرند.

در دوره ای که کودک از شیر مادر یا شیرهای دیگر تغذیه می کند، می بایستی فاصله ی زمانی دو وعده شیر خوردن او را شناسایی کرد. برای این کار می توان تا ۶ یا ۸ هفته اختیار انتخاب زمان شیر خوردن را به کودک داد. برخی کودکان، در هر نوبت مقدار کمی شیر می خورند و به همین دلیل دفعات شیر خوردن آنها افزایش می یابد. این در حالی است که کودکانی که خوابی طولانی دارند، در هر نوبت شیر بیشتری مصرف می کنند.

روند تغذیه ی کودکان متغیر است. به همین علت و بویژه اگر نوزاد اولین فرزند باشد، بهتر است مطابق میل او رفتار شود، حتی اگر زمان و مقدار شیر خوردن او نامنظم باشد. این نامنظمی نباید شما را نگران کند. در چنین شرایطی به جای گوش کردن به نصایح دیگران که باعث آشفتگی بیشتر شما و انتقال آن به کودک می شود، از احساس غریزی خودتان پیروی کنید، چرا که در غیر این صورت، هماهنگی ضروری

موجود بین شما و فرزندان از بین می رود. در چنین شرایطی به شناخت خود از کودکان مراجعه کنید، چرا که هیچ کس مانند شما کودک شما را نمی شناسد. اگر آنچه را که از ته دل می پسندید، انجام دهید به طور حتم کودکان نیز راضی خواهد بود.

اگر فرزندان دیگری هم دارید، می بایستی به آنها نیز رسیدگی کنید؛ آنها هم به حضور شما نیاز دارند. از سوی دیگر، خودتان نیز با مسائل و مشکلات روزمره ی زندگی درگیر می شوید و برایتان مجالی باقی نمی ماند. با توجه به این شرایط، می بایستی خودتان را با محیط و شرایط آن تطبیق دهید و بر حسب وقتی که در اختیار دیگر فرزندان قرار می دهید و یا نوع مسئله ای که با آن روبه رو هستید، تغییراتی در کنش و منش خود بدهید. مطمئن باشید که این امر در روابط شما با کودکان خللی ایجاد نمی کند، به این شرط که اطرافیانتان کمک کنند تا در این دوران پر مشغله، از دغدغه های فکری دور بمانید.

### وزن کردن کودک

وزن کشی کودک، مراقبتی معمولی اما ضروری است. هرگز نباید فکر کنید فرزندان تنها به این دلیل که خوب می خورد، رفتاری آرام دارد، سرو صدایی نمی کند و یا تمام فعالیت های زیستی او به نحوی متعادل پیش می رود، دیگر نیازی به مراقبت بیشتر ندارد. آیا واقعاً فکر می کنید وزن کشی کودک ضروری نیست؟ به عقیده ی من برای بیشتر مادران، داشتن عکسی از فرزندان جالبتر از داشتن منحنی تغییرات وزنی اوست. مادرانی هم وجود دارند که در وزن کشی فرزندان زیاد روی می کنند. این در حالی است که وزن کشی هفته ای یک بار، کافی است. گفتنی است که حتی در بهترین شرایط، استاندارد خاصی برای افزایش وزن کودک وجود ندارد.

برای مادرانی که کودکان را با شیر خودشان تغذیه می کنند، اما از مقدار شیر کافی برای هر وعده اطلاعی ندارند، توصیه ای دارم: در پایان هر نوبت شیر خوردن که معمولاً نیم ساعت طول می کشد، اگر کودکان آرام و خندان بود و یا به راحتی خوابید، می توانید مطمئن باشید که مقدار شیری که خورده، کافی بوده است.

### چگونگی گذران روز توسط نوزاد طی دو تا سه ماه اول

نوزاد، در چند روز اول معمولاً کاملاً آرام است. می خورد، می خوابد و وقتی بیدار می شود، شما و او با هم ارتباط برقرار کرده و درصدد شناسایی یکدیگر هستید. او اکثر ساعات روز را در خواب به سر می برد و وقتی که نیاز به خوردن شیر دارد، بیدار می شود.

روزانه مدتی از وقت شما صرف حمام کردن نوزاد می شود. حمام کردن نوزاد باید در محیطی آرام انجام گیرد (به طوری که نگران صدای سوت دیگ زودپز و یا خواهش فرزندان بزرگتر خود نباشید). ساعت استحمام کودک مهم نیست، بلکه کیفیت مدت زمانی که برای این کار در نظر می گیرید، اهمیت دارد.

بعضی نوزادان در موقع حمام کردن و تعویض لباس گریه می کنند. آیا، این واکنش مربوط به بد پوشاندن لباس و نرم و ملایم نبودن حرکات شماست؟ یا ناشی از خاطره تلخی است که از بد پوشاندن لباس، دمای آب و سرمای حوله دارند؟ احتمال دارد نوزاد شما از حمام کردن خوشش نیاید. در این صورت باید چند روزی او را با حوله ای پاکیزه، تمیز کنید و پس از گذشت چند روز او را حمام کنید.

به کردش بردن نوزاد در این دوره، ضرورتی ندارد. او در اتافی که کاملاً تهویه شده باشد، آرام و راحت است. در صورتی که می خواهید نوزاد را به خارج از منزل ببرید، باید او را کاملاً بپوشانید. من معتقدم که کودک از این رفت و آمد چیز زیادی درک نمی کند، ولی اگر این کار موجب رضایت مادر و در نهایت کودک می شود، دلیلی ندارد که از آن صرف نظر کنید.

### چگونگی گذران روز توسط نوزادی که از شیر مادر تغذیه می کند

اگر مادر وقت کافی و آزادی عمل داشته باشد، می تواند در خوردن شیر به کودک خود آزادی کامل بدهد. در این صورت، مادر، فرزند و تشکیل و تولید شیر به تدریج نسبت به یکدیگر هماهنگ می شوند.

معمولاً در پانزده روز اول، کودک ۷ تا ۸ بار در ۲۴ ساعت، طلب شیر می کند. (گاهی دو بار در شب). وقتی تدریجاً مرحله تشکیل شیر کامل شد، نوزاد در هر نوبت شیر بیشتری می خورد و به این ترتیب شب ها یک بار و روزها ۶ بار شیر می خواهد (از نظر من، توزیع روزانه شیر از ساعت ۶ صبح تا ساعت ۲۳ شیر مصرفی روز به شمار می آید).

این تناوب شیرخواری، حدود یک ماه و نیم طول می کشد. البته برخی نوزادان در این دوره، بیشتر از دیگران می خوابند و در نتیجه، روزانه فقط ۵ بار شیر می طلبند.

از دو تا دو و نیم ماهگی، اغلب کودکان سراسر شب را می خوابند و شیر خوردن شبانه آنها کاهش می یابد. البته مقدار شیری که در طول روز می خورند، بیشتر می شود. سعی کنید ویژگی های کودک خود را بشناسید.

بعضی اوقات احساس می کنید که تولید شیر کافی نیست و نوزاد به اندازه کافی تغذیه نمی شود. به همین علت، پی در پی از خواب بیدار می شود و شیر می خواهد. در این مواقع، تا زمانی که کودک به شیر خوردن نیاز دارد، به او شیر بدهید. تناوب طبیعی شیر خوردن، به تدریج برقرار می شود.

عده ای از مادران از خود می پرسند آیا باید در دوران شیردهی رژیم خاصی را رعایت کنند؟ من فکر می کنم آنچه که اهمیت دارد این است که باید ساعات معین و منظمی برای غذا خوردن در نظر گرفت و تغذیه ای متعادل و سالم داشت (شیر و فرآورده های آن فراموش نشود). به نظر می رسد مصرف بعضی سبزی ها نظیر گل کلم و کلم برگ، بوی خاصی به شیر می دهد که ممکن است برای کودک نامطلوب باشد. البته خود شما باید این موضوع را تجربه کنید و جواب آن را از کودک خود بگیرید.

### چگونگی گذران روز توسط نوزادی که با شیر خشک تغذیه می شود

زمانی که کودک از زایشگاه خارج می شود، جیره روزانه شیر او معمولاً ۵/۲ پیمانه شیر خشک و ۷۵ گرم آب است. غالباً به ازای هر پیمانه پودر شیر، ۳۰ گرم آب مصرف می شود.

به محض ورود به منزل، باید کاملاً آماده باشید تا:

کودک به محیط جدید، عادت کند.

مادر با تناوب طبیعی شیر دادن و نیاز نوزاد خود آشنا شود.

کودک، ابتدا هر دو ساعت و نیم تا سه ساعت از خواب بیدار می شود و شیر می خواهد. او چون آهسته مک می زند، نمی تواند شیر آماده شده را تمام کند و مقداری از آن در شیشه باقی می ماند. بعدها شدت مکیدن او بیشتر شده و مقدار زیادتری شیر می خورد و چه بسا مقدار اضافه تری بخواند.

کودکانی که با سرشیشه تغذیه می شوند مانند کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، معمولاً هفت تا هشت بار در روز و یک بار در شب شیر می خورند. به تدریج تعداد دفعات شیر خواری به ۷ بار (۶ بار در روز و یک بار در شب) کاهش می یابد.

در تغذیه کودک با شیر خشک باید سعی کرد فاصله هر بار شیر دادن به سه ساعت محدود شود. اگر کودک زودتر از موعد بیدار شد، باید او را در آغوش گرفته و با نوازش، تعویض لباس و کارهای دیگر او را مشغول کرد تا زمان شیر خوردن فرا برسد. به تدریج نوزاد به این شیوه شیر خواری عادت می کند.

در حدود شش تا هفت هفتگی، تناوب خواب نوزاد تغییر می کند. به این معنی که روزها بسیار کوتاه تر و شبها بدون آنکه شیر بخواند، طولانی تر می خوابد. به این ترتیب، کودک از ساعت ۲۳ تا ۶ صبح فردا می خوابد و به همین علت فقط پنج بار در روز شیر می خورد. در این موقع می توان جیره غذایی او را بر حسب نیازهایش به شرح زیر انتخاب کرد:

۱۳۵ گرم آب + ۵/۴ پیمانه شیر

یا ۱۵۰ گرم آب + ۵ پیمانه شیر

یا حتی گاهی ۱۶۵ گرم آب + ۵/۵ پیمانه شیر

سامان یافتن خواب کودک از نظر کمی و کیفی اهمیت دارد. طول مدت بیداری کودک از یک روزه گی تا دو ماهگی روندی رو به افزایش دارد (مدت بیداری از ۵ ساعت به ۸ ساعت می رسد). طول دوره خواب شبانه نیز در طول سه چهار ماه دو برابر می شود. این تغییر، موقعیتی را به وجود می آورد که کودک بتواند با اطرافیان خود آشناتر شده و ارتباطات لازم را با آنها برقرار کند.

سعی کنید همیشه و بخصوص در هفته ها و ماه های اول، به نیازهای کودک خود پاسخ مثبت بدهید تا احساس کند که همیشه فردی وجود دارد که نیازهایش را تأمین کند.

## آماده کردن شیر

ضد عفونی شیشه شیر و سرشیشه

کودک در بدو تولد حساسیت زیادی در برابر میکرب ها و انواع الودگی دارد، زیرا سیستم ایمنی و دفاعی بدن او هنوز خیلی ضعیف است. به همین علت، تمام وسایل مورد استفاده کودک را می بایستی با دقت کامل ضد عفونی کرد.

کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، حساسیت کمتری در برابر میکرب ها دارند. علت این امر، وجود ماده ای به نام «کولوستروم» در شیر مادر است که از روزهای اول شیردهی در پستان مادر ترشح می شود و همراه با شیر، مورد تغذیه کودک قرار می گیرد. به این ترتیب سیستم ایمنی او به طور طبیعی تقویت می شود.

برای ضد عفونی کردن شیشه های شیر می توان از دو روش استفاده کرد:

#### ۱- ضد عفونی حرارتی

دستگاه های مخصوصی برای ضد عفونی شیشه های شیر در بازار وجود دارد که معمولاً گنجایش ۷ شیشه شیر را دارند (۶ عدد شیشه بزرگ و یک عدد شیشه کوچکتر).

برای ضد عفونی کردن شیشه شیر، باید آن را پر از آب کرده و در آن را ببندید. بعد، شیشه را داخل سبد دستگاه ضد عفونی قرار دهید به طوری که کوچکترین شیشه در وسط شیشه های بزرگ قرار بگیرد. این سبد را داخل دستگاه ضد عفونی کننده که حاوی دو لیتر آب است بگذارید و پس از بستن در دستگاه، مدت ۲۰ دقیقه آن را حرارت دهید. در اختیار داشتن چنین دستگاهی موجب سهولت کار و ضد عفونی شیشه های زیادتری خواهد شد.

کسانی که به این دستگاه دسترسی ندارند، می توانند از دیگ های زودپز استفاده کنند. برای این کار،  $\frac{3}{2}$  ظرفیت دیگ را پر از آب کنید و شیشه های خالی را درون آن قرار داده و حدود ۵ تا ۷ دقیقه حرارت دهید. سپس، شیشه ها را خارج کرده، شیر کودک را در درون آنها آماده کنید. بعد، در شیشه های شیر را محکم ببندید و دوباره آنها را درون دیگ زودپز بگذارید و به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید. ایراد این روش ضد عفونی این است که شیر نوزاد می بایستی از قبل تهیه شود.

با روش ساده تری نیز می توان تعداد کمتری شیشه را (یک یا دو عدد) درون قابلمه ای پر از آب و حرارت دادن آن به مدت ۲۰ دقیقه، ضد عفونی کرد. این روش ضد عفونی، شما را از خرید شیشه های متعدد راحت می کند، ولی می بایستی عمل ضد عفونی را چندین بار در روز انجام دهید.

#### ۲- ضد عفونی غیر حرارتی

در این روش، از آب معمولی و قرص کلر استفاده می شود. طرفی را پر از آب کرده و قرص کلر را داخل آن بیندازید تا به خوبی حل شود. وقتی شیشه های شیر به مدت یک ساعت و نیم در این محلول قرار گیرند، ضد عفونی می شوند. این محلول را می توان تا ۲۴ ساعت مورد استفاده قرار داد.

مزیت این روش بر روش ضد عفونی حرارتی این است که به مراقبت و سرکشی زیادی نیاز ندارد، ولی ممکن است باقیمانده احتمالی بوی کلر، حتی بعد از آبکشی با آب یا آب معدنی نیز برای کودک ناخوشایند باشد. انتخاب این روش به تجربه مادران بستگی دارد.

## پستانک

سه نوع پستانک وجود دارد:

پستانک های فاقد سوراخ که باید با وسیله بخصوصی آنها را سوراخ کرد.

پستانک های سوراخ دار با بازده قابل تنظیم. روی این نوع پستانک ها تعداد زیادی سوراخ وجود دارد که با چرخاندن شیشه و سرشیشه به اندازه ۴/۱ قطر دایره، بازده شیر مورد نیاز را می توان انتخاب کرد.

پستانک های دارای سوراخ درشت. سوراخ های این نوع پستانک را با توجه به سن کودک می توان زیاد یا کم انتخاب کرد.

خرید تعداد زیادی سرشیشه در یک مرحله ضرورتی ندارد، زیرا کودک هر قدر که بزرگتر شود به سرشیشه های مخصوص سن خود نیاز دارد.

## استفاده از پستانک

آرای مخالف و موافق

بعضی از کودکان علاقه و نیاز خاصی به مکیدن دارند و تا وقتی که پستانک در دهان آنهاست آرامش دارند، اما همین که پستانک از دهان شان خارج شود گریه می کنند. این گریه به هیچ وجه نشانه گرسنگی و نیاز او به شیر نیست. این نوزادان حتی وقتی به اندازه کافی تغذیه کرده باشند، باز هم با جویدن پستانک آرام می گیرند. به راستی چه باید کرد؟

من هیچ گونه مخالفتی با استفاده کودک از پستانک ندارم، ولی باید از داشتن کلکسیون پستانک های جورواجور خودداری کرد، چرا که استفاده مداوم از پستانک تبدیل به یک عادت می شود تا حدی که کودک یکی را در دهان و یکی را در دست می گیرد و یکی را نیز در جیب می گذارد.

## نوع شیر

در این مورد به توضیحات داده شده درباره انواع شیر و نیز تابلوهای ماه به ماه مراجعه کنید. توصیه مهم من این است که حتماً با پزشک مشورت کنید.

## آب

برای تهیه شیر ویا نوشیدن ابتدا باید از آب های معدنی دارای املاح کم استفاده شود. در صورت عدم دسترسی به آب معدنی، آب شیر را بجوشانید و پس از خنک شدن آنرا با یک همزن خوب هم بزنید تا هوا و اکسیژن بگیرد. اینکار باعث سبک شدن آب و زود هضمی آن میشود. وقتی کودک دو ماه و نیم تا سه ماهه است، معمولاً برای غذا دادن به او از اشیاى مختلفی نظیر قاشق، پستانک و غیره استفاده می کنند، بنابراین جوشاندن آب و یا مصرف آب های معدنی ضرورتی ندارد. بعضی مادران به دلیل وسواس زیاد، تا سن ۴ ماهگی و حتی بیشتر، از آب جوشیده یا آب معدنی استفاده می کنند.

## دمای شیر

دمای مطلوب شیر برای تغذیه کودک، دمای محیط است. اگر شیر قبلاً در یخچال گذاشته نشده باشد، نیازی به گرم کردن ندارد. البته بعضی کودکان شیر نیم گرم و یا کمی گرم را ترجیح می دهند. برای گرم کردن شیر از دو روش می توان استفاده کرد.

بن ماری

دستگاه الکتریکی مخصوص

معمولاً دمای آب مورد استفاده برای تهیه شیر می بایستی حدود ۳۷ درجه سانتی گراد باشد. ناگفته پیداست که شیر سرد بر شیر گرم ترجیح دارد؛ لاقلاً فاقد خطر سوزاندن دهان کودک است.

## فصل دوم: از شیر گرفتن

از شیر گرفتن به معنای قطع کامل تغذیه با شیر مادر و شروع تغذیه با شیرهای دیگر است. در این روش، از شیرهای خشک، شیر گاو و یا سایر مواد غذایی استفاده می شود. از شیر گرفتن ارتباط زیادی با سطح اجتماعی و اقتصادی جوامع مختلف دارد. امروزه، پزشکان اهمیت زیادی به شیر مادر می دهند و معمولاً توصیه می کنند که کودک به مدتی طولانی از شیر مادر تغذیه کند. در کشورهای اروپایی و آمریکایی، با وجودی که تأکید بیشتری به شیر دادن مادران می شود، عمل از شیر گرفتن بسیار زودتر و آسان تر صورت می پذیرد. از شیر گرفتن کودک گاهی به طور ناگهانی انجام می گیرد؛ به هنگام ظهور یک بیماری، مادر به ناچار تغذیه کودک با شیر خود را به طور کامل قطع می کند. گاهی، تولید شیر مادر تحت شرایطی (شوک های عاطفی، عصبی و غیره) دچار وقفه می شود. به غیر از موارد یاد شده، از شیر گرفتن کودک در اکثر موارد دلایلی مشخص دارد.

## از شیر گرفتن باید تدریجی و به کندی انجام گیرد

مادر، برای از شیر گرفتن کودک خود باید آمادگی کافی داشته باشد و قطع شیر توسط مادر سبب کم شدن رابطه بسیار نزدیکی می شود که در لحظات شیر دادن با کودک داشته است. کاهش و یا قطع کامل این رابطه از نظر روحی کار ساده ای نیست. نحوه از شیر گرفتن نیز ارتباط زیادی با سن کودک دارد و گاهی تحت شرایطی خاص، قطع شیر ممکن است خیلی سریع اتفاق افتد. اگر قطع شیر در یک ماه و نیم تا دو ماهگی انجام گیرد، علاوه بر شیر مادر باید از شیرهای دیگر به عنوان جایگزین استفاده کرد. این حالت را «شیر خواری مختلط» می نامند.

اگر قطع شیر بعد از سه تا چهار ماهگی باشد، می توان جیره غذایی کودک را با غذاهای دیگری غیر از شیر تکمیل کرد.

قطع شیر در یک ماه و نیم

وقتی کودک از شیر مادر تغذیه می کند، به آن عادت کرده و ترک آن برایش بسیار مشکل است. از آنجا که قطع شیر مادر تغییراتی در سیستم شیر خوردن کودک به وجود می آورد، باید به تدریج او را با شیشه شیر و سرشیشه آشنا کرد. برای این کار، ضمن تغذیه کودک از شیر مادر، می توان یک یا دو بار در روز او را با سایر شیرها توسط شیشه و سرپستانک تغذیه کرد تا کودک ضمن آشنایی با این نوع تغذیه کم کم به آن عادت کند. کودک در سنین پایین، به آسانی این روش تغذیه را قبول می کند. اگر عمل شیر دادن با شیشه و سرپستانک توسط پدر انجام گیرد، کودک خیلی راحت تر عادت می کند، زیرا حضور مادرش را در کنار خود احساس نمی کند. اگر همین کار توسط مادر انجام شود، احتمال زیادی دارد که کودک عصبانی شده و نتواند وضع تازه را تحمل کند. با ایجاد تناوب بین شیر دادن طبیعی و شیر دادن با شیشه و سرپستانک کودک به این روش تغذیه عادت کرده و با علاقه به خوردن شیر می پردازد.

ابتدا مادر باید روزانه یک نوبت شیر دادن طبیعی را با شیر دادن از طریق شیشه و پستانک جایگزین کند. این روش تغییراتی در روند تشکیل شیر مادر به وجود می آورد، ولی مقدار شیر تشکیل شده اندک اندک با تناوب جدید هماهنگ می شود. وقتی کودک ۵ تا ۶ روز این گونه تغذیه کرد، دوباره باید نوبت دیگری از شیر خوردن طبیعی را با شیوه جدید جایگزین کرد.

توصیه همیشگی من این است که از قطع ناگهانی شیر دادن به روش طبیعی خودداری کنید. برای گسیخته نشدن رابطه مادر و کودک بهتر است که از شیر گرفتن او خیلی تدریجی و در عرض چندین هفته انجام پذیرد. به مادران سفارش می کنم که شیوه شیر دادن مختلط (پستان+شیشه و سرشیشه) را حتی در صورت بر عهده داشتن مسئولیت خارج از خانه، ادامه دهند. این امر مسلماً به ساعات کاری مادران بستگی دارد.

به هر حال برای هر مادری جالب است که حداقل صبح ها قبل از خروج از خانه و شب ها هنگام ورود به منزل، شخصاً کودکش را تغذیه کند. این دو بار شیر خوردن طبیعی در روز، کم کم اهمیت کمتری پیدا کرده و از شیر گرفتن نهایی کودک به راحتی و با رضایت مادر و کودک انجام می شود.

### قطع شیر در سه یا چهار ماهگی

در این دوران، مادر و کودک خیلی به هم عادت کرده اند و همه چیز به طور دلخواه و طبیعی پیش رفته است. تصمیم به قطع شیر دادن توسط مادر و عرضه شیر با شیشه و سرشیشه، چنان کودک را عصبانی و ناراحت می کند که تعجب آور است!

از شیر گرفتن کودک در چنین سنی به صبر و حوصله ی زیاد نیاز دارد. برای موفقیت در این کار، کودک را باید با مواد غذایی جدیدی آشنا کرد و تغییراتی در روش تغذیه او به وجود آورد. شما می توانید انواع مختلف کمپوت و فراورده های شیر یا پوره سبزی را که تاکنون با شیشه و سرشیشه می خورده، با قاشق به او عرضه کنید. به این ترتیب لذت مک زدن از پستان مادر را با لذت چشایی و مزه های خوش جایگزین می کنید. کنجکاوای کودک برای شناخت طعم و مزه های جدید، باعث می شود لذت خوردن شیر مادر با لذت شناخت و اکتشاف جایگزین شود. در این روش نیز با توجه به علاقه و فرصتی که دارید، می توانید هر صبح و شب یک بار شیر خود را به کودک بدهید.



## مواد غذایی اردی

مواد آردی مورد مصرف کودک، فراوان و متنوع هستند. پزشکان، مصرف این مواد را از چهار تا شش ماهگی توصیه می کنند. در این زمینه، یک پیمانه آرد (حدود ۵ گرم از انواع قابل حل فوری در آب مخصوص سنین اول) را با شیر شب مخلوط کرده به کودک بدهید. این اضافه کالری در شب، سبب می شود کودک مدت ۶ ساعت را بدون بیداری و به راحتی بخوابد و هیچ گونه کمبود غذایی را احساس نکند. از دادن مقادیر بیشتر این مواد، جداً باید خودداری کنید.

تا سن چهار ماهگی، ارائه انواع بدون گلوتن این مواد به کودک، توصیه می شود. برای تغییر ذائقه کودک می توان طعم و مزه آنها را تغییر داد. به تدریج که کودک بزرگتر می شود، می توانید او را با مزه های متنوعی مانند برنج، انواع میوه، غلات و یا مواد دیگر آشنا سازید.

## فصل سوم: تنوع غذایی و نحوه ایجاد آن

### تعریف

منظور از تنوع غذایی، گنجاندن انواع مواد غذایی غیر از شیر در جیره غذایی کودک است. برای ایجاد این تنوع، مجموعه ای از مواد غذایی انتخاب می شوند و در این انتخاب، حواس متعدد کودک از نظر چشایی، بویایی، و بینایی مورد توجه قرار می گیرد:

بوهای مختلف مواد غذایی

رنگ های مختلف

مزه و طعم جدید و متفاوت از شیر

غذایی که به کودک داده می شود، غذایی است که در واقع به او تحمیل می شود. کودک هیچ قدرت انتخابی ندارد و ممکن است بسیاری از آنها خوشایند او نباشد. بنابراین، دادن هر گونه ماده غذایی جدید به کودک، ابتدا باید در حدی معقول و معتدل باشد. گاهی اوقات، کودک غذایی را برای بار اول قبول می کند، ولی از خوردن همان غذا در مراحل بعدی خودداری می ورزد. در این گونه مواقع، نباید اصرار کرد بلکه می بایستی چند روزی فاصله گذاشت و دوباره آن را تجربه کرد. قبول نکردن بعضی از غذاها از طرف کودک، امری طبیعی است زیرا او با طعم و مزه ای جدید روبه رو می شود که برایش ناشناخته است و مشکل می تواند عادت قبلی خود را رها کند. حتی ممکن است طعم و مزه جدید را دوست نداشته باشد. کودک باید آمادگی قبول غذاها را داشته باشد. بنابراین، در این گونه موارد باید عقب نشینی کرده و چند روز بعد، دوباره غذاها را تجربه کنید. خواهید دید که کودک غذاهایی را که زمانی دوست نداشته و نمی خورده، با کمال میل قبول می کند. در آغاز زندگی، آنزیم های گوارشی هضم و جذب و سیستم تصفیه ی بدن (کبد و کلیه) کودک به اندازه کافی برای مقابله با انواع مختلف مواد غذایی آمادگی ندارد. بنابراین، نباید در عرضه انواع مواد غذایی به کودک زیاده روی کرد. سعی کنید این تنوع به طور تدریجی انجام گیرد. همچنین می بایستی از توأم کردن مزه های مختلف و پیشنهاد چند مزه به طور هم زمان پرهیز کرد، زیرا کودک فرصت کافی برای متمایز کردن آنها پیدا نمی کند. کودک باید مزه ها را یک به یک بشناسد و آزادانه آنها را قبول و یا رد کند.

تنوع غذایی جالب است، ولی ضروری نبوده و باید به آن عادت کرد. اگر کودک غذایی را قبول نبرد نباید مایوس شد. به خود بگویید: «اهمیتی ندارد بعداً دوباره تجربه خواهیم کرد.» بعد، کودک را در آغوش گرفته و با بوسه ای شیشه شیر را در اختیارش قرار دهید.

### از چه موقعی می توان مواد غذایی غیر از شیر را به کودک داد؟

مواد آردی را از سن دو و نیم تا سه ماهگی وارد ترکیب غذایی کودک کنید. برای این کار، مقدار مصرف این مواد می بایستی خیلی کم و طبق توصیه پزشک باشد. استفاده بیش از حد از این مواد، با این تصور که کودک به راحتی بخوابد، عقیده ی غلطی است، زیرا تناوب خواب شبانه و روزانه کودک از دو ماهگی به بعد مشخص می شود. تنوع غذایی را برای بیشتر کودکان می توان از دو و نیم تا سه ماهگی شروع کرد. پیشنهاد مزه های متفاوت را نیز می توانید به این ترتیب شروع کنید.

مزه طعم نمک: انواع سبزی

مزه شیرین: انواع کمپوت

با دادن مواد دارای مزه های مختلف (انواع سوپ سبزی و کمپوت) متوجه خواهید شد که کودک کدام یک از مزه ها را بردیگری ترجیح می دهد و یا اصولاً به هیچ یک رغبتی نشان نداده و فقط به خوردن شیر قناعت می کند. وارد کردن مواد غذایی جدید به جیره روزانه کودک می بایستی بسیار با احتیاط و به طور تدریجی انجام گیرد و با میل و رغبت کودک تطبیق کند. از شدت مکیدن سرشیشه و تداومی که در خوردن نشان می دهد، می توانید درک کنید که ماده غذایی جدید را خیلی زیاد، خیلی کم، و یا اصلاً دوست ندارد. کودک در صورت عدم علاقه به خوردن هر ماده غذایی، با تغییر قیافه از مکیدن خودداری می کند و میل دارد که از شیر تغذیه کند. گاهی پیش می آید که کودک برای اولین بار از خوردن غذایی خودداری کرده، ولی بعدها با علاقه فراوانی آن را بخورد و حتی پس از اتمام شدن غذا، دلخوری خود را با گریه نشان دهد. عده ای از کودکان به طعم و مزه های جدید علاقه ای نشان نداده و ترجیح می دهند که فقط از شیر تغذیه کنند. این نوع برخورد کودک با غذاها و بی میلی او اهمیت زیادی ندارد چرا که به این ترتیب نمایی از شخصیت او را کشف می کنید؛ نه تنها سلیقه او بلکه خصوصیاتش را از طرز برخوردی که در رد و یا قبول پیشنهاد شما از خود نشان می دهد، خواهید شناخت. هرگز در مورد غذا به کودک اصرار نکنید، هرگز، هرگز. در چنین مواقعی با پزشک مشورت کرده و توصیه های او را در تنوع غذایی به کار بگیرید.

عده ای از کودکان غذاهای پیشنهادی را تا چند روز و حتی چند هفته قبول می کنند، ولی بعداً حالتی از بی میلی و یا اکراه از خود نشان می دهند و با واکنشی مثل گریه، شیون و رها کردن شیشه، عدم رضایت خود را از سوپ های تکراری هر روزه نشان می دهند. این موضوع خیلی ساده است؛ غذای یکنواخت و مکرر خوش آیند هیچ کس نیست. به واکنش بزرگترها در برابر غذاهای تکراری توجه کنید و به کودک حق بدهید که اظهار نارضایتی کند.

وقتی کودک به خوردن سوپ، کمپوت و غذاهایی عادت کرد که با شیر تهیه نمی شوند، به تدریج از تنوع و تناوب غذایی خانواده پیروی می کند. صبح ها پس از بیدار شدن شیر می خورد، موقع ناهار سوپ (باشیشه و سرپستانک و یا قاشق) می خورد و غذایی با یک دسر کامل می خورد. ساعت چهار بعد از ظهر عصرانه ای با مقداری شیر و شب نیز سوپی غلیظ و پر انرژی می خورد.

اکنون، کودک پنج یا شش ماهه است. در این دوره، باید در تهیه غذای کودک دقت و ظرافت خاصی داشت. نباید یک نوع سوپ را به طور پی در پی به او خوراند. از مصرف غذاهای مانده باید خودداری کرد. سوپ هایی که تا به حال می خورده سبز رنگ بوده اند، اما از این به بعد باید غذاهای او با رنگ های متنوع تری تهیه شوند و مزه شان نیز متفاوت باشد. مثلاً می توانید پوره لوبیا سبز را با کدو حلوائی مخلوط کرده و برای کاستن مزه تند آن قدری سیب زمینی اضافه کنید. پس از شناختن سلیقه کودک، می توانید مخلوط دو ماده غذایی یا بیشتر را به او بدهید.

در سنین حدود شش ماهگی، کودک تقریباً با انواع غذاها آشناست. در هفت ماهگی، می توان گل کلم، کلم، سس بشامل و شکلات را وارد فهرست غذایی او کرد.

همیشه به یاد داشته باشید که تنوع غذایی و ساعات دلپذیری که صرف خوردن غذا می شود، برای همه خوش آیند و خوب است. بنابراین سعی کنید ساعات صرف غذا، به لحظاتی لذت بخش و دلپذیر برای کودک مبدل شود. برای نیل به این هدف، باید تمام عوامل تشکیل دهنده یک وعده غذایی گوارا و دلپذیر به کار گرفته شوند؛ تنوع، رنگ های زیبا، مزه های خوب، خوش رویی، خنده... و غیره.

گاهی اوقات کودک مریض می شود، مثلاً تب می کند، سرما می خورد، اسهال می گیرد و یا دندان در می آورد. در چنین مواقعی، کودک نیز مانند بزرگسالان اشتهایی به خوردن غذا ندارد و خوردن غذاهای گوشتی (مرغ، گوشت گرم و غیره) و یا غذاهای دیگر برای او نامطبوع است. او پس از گذشت چند روز و بهبودی کامل، دوباره میل خود را به دست می آورد و تغذیه اش طبیعی می شود. کودک تا سنین هشت و نه ماهگی، در خوردن غذاهای گوناگون پیشرفت زیادی می کند. او در این سن می تواند بنشیند، حرکت کند و کمتر بخوابد. او غذاهای اصلی را با قاشق می خورد. و زمانی که سرگرم خوردن غذاها هستید، در کنار شما و با حرکات و ژست های خاص سعی می کند چیزی را از سفره بردارد و یا با زدن قاشق بر روی میز خود را سرگرم می کند. او با علاقه زیاد، غذا خوردن پدر، مادر و خواهران و برادران خود را تماشا می کند و گاهی غذایی را با دست نشان می دهد. آنچه که او می خواهد به او بدهید و مطمئن باشید که مقدار زیادی نخواهد خورد. چنین برخوردی با او باعث می شود خود را هنگام صرف غذا، همراه افراد خانواده حس کند. وقتی او علاقه خود را مثلاً به سیب زمینی سرخ کرده، لوبیا سبز، تکه های گوشت، املت، پنیر و غیره نشان می دهد، موقعیتی است که بتوانید به انتخاب و سلیقه او پی ببرید و مزه هایی را که دوست دارد، بشناسید. حضور او بر سر میز غذا، رابطه او را با سایر افراد خانواده عمیق تر می کند. اگرچه همیشه می توان رابطه ای خاص با کودک برقرار کرد، ولی ساعات صرف غذا که همه افراد خانواده دور هم جمع می شوند، از نظر ارتباطی ارزش زیادی دارند.

در طول سه ماهه چهارم، کودک کم کم می تواند غذاهایی را بخورد که سایر افراد خانواده می خورند. تصور نکنید که غذاهای او همیشه باید به صورت پوره درآید. حتی وقتی که دندان هایش کامل نشده اند، می توانید غذاها را با چنگال له کرده و به او بدهید. به این ترتیب عادت می کند غذا را بچود و شما نیز از آشپزی جداگانه برای او خلاص می شوید.

زمان می گذرد و کودک به یک سالگی می رسد. حالا دیگر شروع به راه رفتن می کند، با غذای خانواده آشنا شده و می تواند میز غذا را با دیگران همراهی کند. بعضی از کودکان به غذای خانوادگی علاقه ای نشان نمی دهند و هنوز هم می خواهند شیر بخورند. این امر اهمیت خاصی ندارد و اغلب پزشکان معتقدند که کودک می تواند تا یک سالگی از شیر تغذیه کند. بنابراین به کودکان علاقه مند به شیر نباید به

اصرار غذای دیحری داد. میل و رعبت خود کان از نه تا دوازده ماهگی برای مصرف عدهای دیحبر بیشتر می شود و کودک سعی می کند از پدر و مادرش تقلید کند. او در شروع، مقدار کمی مزه می کند و در صورت مطلوب بودن غذا با ذائقه اش، مقدار بیشتری می خورد، ولی با این وجود حاضر به رها کردن شیشه شیر خود نیست.

در طول سال دوم، کودک بر حسب علاقه اش به خوردن بعضی از غذاها، به آسانی شیشه شیر را رها می کند که البته این امر ارتباط زیادی با نوع علاقمندی و روند زندگی او دارد.

## غذاهای آماده

امروزه، مواد غذایی مختلفی به طور آماده، در شیشه هایی کوچک در بازار به فروش می رسد که استفاده از آنها در شرایط کنونی و با توجه به گرفتاری های روزمره زندگی والدین، تا حدودی قابل توجه است. البته من معتقدم که مصرف غذاهای آماده تنها می بایستی به موقعیت و شرایط استثنایی محدود شود. نداشتن وقت کافی، سفر و فصولی که نمی توان انواع مختلف سبزی و میوه را پیدا کرد، مصرف غذاهای آماده را موجه می سازد.

## شیشه های حاوی میوه یا آب میوه

این نوع میوه و آب میوه ها به صورت های مختلف در دسترس هستند. ایراد وارده به این نوع مواد، مقدار زیاد قندی است که در ترکیب آنها به کار رفته است. کودکان با خوردن چنین میوه و آب میوه هایی، به مزه و طعم شیرین آنها عادت می کنند. بهتر است که این نوع میوه و آب میوه ها را برای شیرین کردن ماست کودک به کار ببرید.

## شیشه های حاوی سبزی، گوشت و یا مخلوط آنها

شیشه های حاوی مخلوط گوشت و سبزی و یا هر کدام بطور جداگانه را میتوان از بازار خریداری کرد. این غذاها از نظر مقدار کالری و ماده مغذی کاملاً متعادل بوده و تحت نظارت کامل بهداشتی تهیه میشوند. این مواد، معمولاً نمک زیادی دارند و طعم آنها همیشه گوارا نیست. ایرادی که من به این غذاها دارم این است که مصرف آنها جنب و جوش و رایحه های اشتهاآور و دلپذیر آشپزخانه را که نوید نزدیک شدن ساعت صرف غذا را می دهد، از بین می برد. این جنب و جوش و بوهای مختلف برای کودک خاطره می سازد، چرا که او اعمال شما و مسائل جنبی آنها را فراموش نمی کند. غذاهای آماده را می توان با غذاهای خانگی مخلوط کرده و به کودک داد تا مزه و طعم غذاها کمی عوض شوند.

توصیه من به مادران این است که اگر فرصت کوتاهی به دست آوردند، به بازار رفته و بعضی از وسایل لازم را خریداری کرده و سعی کنند حتی در صورت نبود وقت کافی، غذایی ساده برای کودک خود تهیه کنند. مطمئن باشید که کودک از آن لذت خواهد برد.

## یک ماهگی

کودک یک ماهه ۷ تا ۸ بار شیر می خورد و تناسب شیر و آب به ترتیب زیر است:

۹۰ گرم آب + ۳ پیمانه شیر

۱۲۰ گرم آب + ۴ پیمانه شیر

کودکان را باید در دو مورد آزاد گذاشت:

۱- ساعات تغذیه

۲- مقدار شیری که می خورند.

اگر کودک شیر خود را تمام کرد و هنوز اشتها داشت، می توان نیم پیمانه شیر را با ۱۵ گرم آب به جیره غذایی او اضافه کرد، یعنی:

۱۰۵ گرم آب + ۳ و ۲/۱ پیمانه شیر

۱۲۰ گرم آب + ۴ پیمانه شیر

یا ۱۳۵ گرم آب + ۴ و ۲/۱ پیمانه شیر

وقتی کودک به ۴ ماهگی می رسد، می توان یک قاشق مرباخوری (هر قاشق مرباخوری حدود ۵ گرم است) . مواد آردی بدون گلوتن (مخصوص سنین اول) را شب هنگام به غذای او اضافه کرد.

در طول دو ماهگی و حدود هفتمین هفته، کودک معمولاً از ساعت ۲۳ تا ۶ صبح روز بعد، می خوابد و در طول روز یعنی از ساعت ۶ صبح تا ساعت ۲۳، بیش از پنج بار شیر نمی خورد. فواصل هر نوبت شیرخواری نیز به حدود ۴ ساعت می رسد. همانطور که قبلاً گفته شد، جیره غذایی کودک را با توجه به میل و اشتهای او می توان افزایش داد.

## دو ماهگی

کودک در دو ماهگی، روزانه پنج نوبت شیر می خورد که ترکیب و اندازه های آن می تواند به شرح زیر باشد:

۱۳۵ گرم آب + ۴ و ۲/۱ پیمانه شیر

یا ۱۵۰ گرم آب + ۵ پیمانه شیر

یا ۱۶۵ گرم آب + ۵ و ۲/۱ پیمانه شیر

شب هنگام نیز می توان از مواد آردی استفاده کرد.

از دوره چهار ماهگی می توان مزه های جدید را به او شناساند، مثلاً:

آب میوه بدون قند اضافی حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم

کمپوت سیب ابلی که به خوبی با مخلوط کن نرم و رقیق شده باشد. از ۴ ماهگی، ۵۰ گرم کمپوت سیب را همراه با آب آن در مخلوط کن بریزید و پس از یکنواخت شدن، بدون آنکه قند و یا شکر به آن اضافه کنید به کودک بدهید. اگر کودک حاضر به خوردن آن نشد، اصراری نکنید و پس از ۸ تا ۱۰ روز دیگر دوباره تجربه کنید.

انواع سبزی، سبزی هایی مانند هویج، تره فرنگی و یا کاهو را می توان بدون نمک پخته و پس از آب کش کردن، در مخلوط کن کاملاً نرم کرد. پوره به دست آمده را با شیر مخلوط کرده (سوپ شیر) و به کودک بدهید. ترکیب این ماده غذایی را به شرح زیر انتخاب کنید:

۳۰ گرم پوره سبزی

۱۲۰ گرم آب حاصله از پختن سبزی

۵ پیمانه شیر

اگر کودک میلی به خوردن این غذا نداشت، پافشاری نکنید. زیرا هدف از تنوع غذایی، مطلوب و دلپذیر بودن آن است. در صورتی که کودک با میل و رغبت سوپ را خورد، می توانید آن را کمی غلیظ تر کنید، یعنی مقدار شیر را در ترکیب غذا کمتر کنید:

۶۰ گرم پوره سبزی

۹۰ گرم آب حاصل از پختن سبزی

۴ پیمانه شیر

و یا

۹۰ گرم پوره سبزی

۹۰ گرم آب حاصل از پختن سبزی

۳ پیمانه شیر

با غلیظ تر شدن سوپ، کاربرد سر شیشه های دارای سوراخ های بزرگتر، الزامی است.

### سه ماهگی

کودک در این سن، روزانه پنج نوبت غذا می خورد. مقدار غذای هر نوبت او بین ۱۵۰ تا ۱۸۰ گرم است. می توان در ساعت ۱۴ سوپ شیر، در ساعت ۱۷ تا ۱۸ کمی کمپوت و شب هنگام نیز مواد آردی به غذای او اضافه کرد.

برنامه غذایی او را می توان به شرح زیر انتخاب کرد:

صبح: یک شیشه شیر. اگر کودک صبح زود بیدار شد و اشتهای زیادی داشت، مقداری آب میوه و یا کمپوت به او بدهید.

ظهر: سوپ غلیظ شیر. غلظت سوپ شیر را باید کم کم بیشتر کنید و هماهنگ با افزایش سن کودک، از مقدار شیر آن تا مرحله حذف کامل بکاهید. به جای شیر، مقدار بسیار کمی کره به غذای او اضافه کنید. از روغن هایی مانند آفتابگردان و روغن ذرت نیز می توان به اندازه

نصف قاشق مربا خوری استفاده کرد.

ساعت ۱۶: کمپوت رقیق. این کمپوت را با شیشه به کودک بدهید. دادن کمپوت و شیر عدای کودک را کامل می کند. می توان ترکیب زیر را برای عصرانه او در نظر گرفت:

کمپوت مخلوط با ماست + شیر

وقتی کودک ماست شیرین شده را بخورد، معمولاً اشتهایی برای خوردن شیر نخواهد داشت.

شب: شیر + مواد آردی مخصوص سنین اول (به نظر می رسد که مواد آردی یا غذاهای جامد در ایران از چهار تا شش ماهگی مورد مصرف قرار بگیرد)

### چهار ماهگی

کودک در این سن، روزانه ۴ بار غذا می خورد. او بیشتر اوقات بیدار است و دلش می خواهد کسی در کنارش باشد.

تنوع غذایی را می توان به تدریج زیادتر کرد. موادی که بعد از این سن مصرف می شوند، از بین غذاهای سنین بالاتر (یا سنین دوم) انتخاب می گردند.

صبح: یک شیشه شیر.

ظهر: پوره ی سبزی. این پوره را با شیشه به کودک بدهید. در این سن، عده ای از مادران غذا را با قاشق به کودک می دهند. من ترجیح می دهم کودک تا جایی که میل دارد از لذت مکیدن بهره مند باشد. از این پس، برای تهیه سوپ یا پوره باید تنوع بیشتری در نوع سبزی ها ایجاد کنید. می توان از هویج، تره فرنگی، کهو، کدو حلوایی، کدو و لوبیا سبز استفاده کرد و کمی روغن نیز در پوره ریخت.

می توانید دوبار در هفته ۲۰ گرم گوشت مرغ را با مخلوط کن کاملاً نرم کرده و به پوره اضافه کنید.

ساعت ۱۶: مخلوط کمپوت و فراورده های شیر. با دادن شیشه ای شیر، غذای او را کامل کنید.

شب: شیر مخصوص سنین دوم + مواد آردی سنین دوم.

### پنج ماهگی

کودک در پنج ماهگی، به خوردن ۴ وعده غذا در روز و یک وعده دسر (معمولاً با قاشق می خورد) عادت کرده است. او اغلب اوقات روز را بیدار بوده و در صدد کشف اشیا و محیط اطراف خود است. ضمناً سعی می کند آنچه را در دسترس دارد، به دست گرفته و لمس کند. او با اسباب بازی هایی که در اطرافش قرار دارند، مشغول می شود و تحریک زیادی دارد. همه چیز را به دهان می برد و بدن خود را با دست هایش لمس می کند. جالب تر از همه خنده های دلپذیر اوست. برنامه غذایی کودک در این سن را می توان به ترتیب زیر اجرا کرد:

صبح: یک شیشه شیر.

ظهر: سوپ علیظ سبزی های دونا دونا. مزه این سوپ ها را می بایستی متناوباً عوض کرد. در این سن، می توان یک روز در میان مزه عدای او را طوری عوض کرد که این تغییر را احساس کند. مثلاً پوره ای از مخلوط دو نوع سبزی تهیه کرده و به غذای او سیب زمینی یا ماست اضافه کنید. در صورت عدم دسترسی به ماست، می توان کمی روغن به پوره او اضافه کرد.

در این سن، می توان هفته ای سه بار مواد گوشتی به جیره ی غذایی کودک افزود:

- گوشت های قرمز (گاو و گوساله)

- گوشت های کم چربی (ژامبون سفید بدون چربی)

- گوشت های سفید (مرغ، بوقلمون و ماهی)

- گوشت ماهی و تخم مرغ، به شرطی که هیچ گونه زمینه حساسیت (آلرژی) در خانواده کودک وجود نداشته باشد و یا عوامل حساسیت زا در کودک دیده نشود.

ساعت ۱۶: می توان مقداری بیسکویت نرم شده را داخل شیر و یا ماست ریخته و به کودک داد. برای کامل کردن غذاهای او می توان یک شیشه شیر با یک شیشه آب میوه یا آب سبزی نیز به او داد.

شب: شیشه ای شیر مخصوص سنین دوم + مواد آردی سنین دوم

در این سن می توان از شیر گاو نیز استفاده کرد. اگر شیر گاو را مستقیماً از دامپروری خریده اید، باید آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. پس از خنک شدن شیر، مواد آردی سنین دوم را به آن اضافه کرده به کودک بدهید. برای این منظور، یک قاشق سوپخوری مواد آردی سنین دوم را داخل ۲۰۰ گرم شیر و ۵۰ گرم آب ریخته و پس از مخلوط کردن به کودک بدهید. اگر کودک با اشتها و بدون ناراحتی همه آن را مصرف کرد، می توان غلظت مواد را بیشتر کرد (۲۲۰ گرم شیر + ۳۰ گرم آب).

شیرهای خشک به اندازه کافی شیرین بوده و نباید قندی به آن اضافه کرد.

## از شش ماهگی

در این دوره، تغییرات زیادی بجز چند مورد وجود ندارد.

صبح: طبق معمول دادن شیر در صورتی که کودک سحرخیز باشد، یک قاشق سوپخوری مواد آردی قابل حل فوری را در شیر ریخته و کمی پودر کاکائو (نوآوری) به آن اضافه کنید و به کودک بدهید.

ظهر: سبزی های بیشتری را وارد رژیم غذایی او کنید. از هفت ماهگی می توان از گل کلم و کلم بروکلی استفاده کرد. مصرف پروتئین حیوانی به ایجاد تنوع کمک کرده و کودک می تواند در هفته ۴ تا ۵ بار به مقدار ۳۰ گرم انواع تودلی بخورد. ساعت ۱۶: عصرانه همیشگی.

شب سوپ معمولی برای غذای شب او کافی نیست. بهتر است آب سبزی و مقداری مواد نشاسته ای مخصوص کودکان (با نام های مختلف در بازار موجود است) به آن اضافه کنید.



حدود ساعت ۲۰/۱۶ می توانید مقداری سوپ به کودک بدهید و بحدارید که هنگام صرف غذا توسط افراد خانواده با آنها همراهی کند. هنگام خواب یک شیشه شیر همراه با مواد آردی به او بدهید.

## بین نه تا دوازده ماهگی

تا این سن کودک تعداد زیادی از مواد غذایی را چشیده است. بنابراین باید سعی کنید تغییرات بیشتری در طعم و مزه غذاها به وجود آورید. این تغییرات می توانند به شرح زیر باشند:

- اضافه کردن حبوبات به سبزی ها

- تغییر شکل ظاهری غذا: به جای آنکه غذا را به صورت پوره تهیه کنید، می توانید آن را با چنگال له کرده به کودک بدهید (به استثنای گوشت، تخم مرغ و ماهی که بافت محکمی دارند و قابل جویدن توسط کودک نیستند).

- عدم اختلاط مواد غذایی: در بشقاب غذای کودک، می توان مواد غذایی را جدا از هم قرار داده و هر یک از آنها را به طور جداگانه به کودک خوراند. به این ترتیب، کودک به تغذیه معمولی عادت می کند.

چگونه باید تغذیه روزانه کودک را برنامه ریزی کرد؟ من پیشنهاد می کنم که:

صبح: شیر با مقدار کمی مواد آردی به او بدهید.

بعضی اوقات در ساعت ۱۰ صبح کودک احساس گرسنگی می کند و این معمولاً موقعی است که صبح زود بیدار شده باشد. در این موقع یک لیوان آب میوه (اگر میوه شیرین باشد به شیرینی اضافی نیازی ندارد) یا آب سبزی به او بدهید.

ظهر: غذای کودک را همان گونه که قبلاً تهیه می کردید، آماده کنید. مواد را با چنگال نرم کنید. بهتر است که هر کدام از ترکیبات غذا را جدا جدا به کودک بدهید. می توانید برنج، پوره عدس، نخود، لپه و نخود فرنگی را در فهرست غذایی او منظور کنید، ولی همه آنها را باید کاملاً نرم و برای کودک قابل خوردن کنید.

ساعت ۱۶: عصرانه همیشگی را به او بدهید.

شب: سوپ غلیظ یا پوره سبزی های مختلف را به همراه یک شیشه شیر و یا فراورده های شیر به او بدهید.

پس از آنکه غذای کودک تمام شد، او را در آغوش بگیرید و با سایر افراد خانواده مشغول صرف شام شوید. خواهید دید که او با علاقه مندی خاصی می خواهد بعضی از غذاها را بچشد. به این ترتیب، نشان می دهد که چه غذایی را دوست دارد یا ندارد و شما به سلیقه او پی می برید.

وقتی او با تغذیه طبیعی خانواده آشنا شد و شما نیز سلیقه اش را شناختید، مسئله خاصی در تهیه غذای مخصوص برای او وجود ندارد، زیرا او نیز غذاهایی را که شما می خورید، مصرف می کند. با این حال، باید به دندان های کوچک او نیز فکر کنید.

در مورد تغذیه با سرشیشه نیز تا موقعی که عطش و علاقمندی کودک به مکیدن تمام نشده است، مانعی نمی بینم از آن استفاده کند. مطمئن باشید وقتی میلی به آن نداشته باشد به نحوی به شما خواهد فهماند.

## از دوازده ماهگی

از ۱۲ ماهگی و حتی زودتر از این سن، درست در موقعی که کودک توانست راه برود، تغذیه او به گونه ای دیگر تغییر می کند. در واقع باید تعادلی بین مقدار تغذیه و فعالیت های کودک وجود داشته باشد.

در طول سال اول، کودک اوقات زیادی را در خواب به سر برده و اکثر اوقات را در محل خواب خود می گذراند. بعدها، مدت بیداری او افزایش می یابد. در این مدت، در گهواره یا صندلی مخصوص و یا داخل محوطه ای که برای او مهیا کرده اید به سر می برد. او به تنهایی تحریک و جابجایی خاصی ندارد و با آنچه در اختیارش قرار گیرد، مشغول می شود و سعی در شناخت آن می کند. لذا برای پرورش یادگیری او، باید از انواع بازی ها، تصاویر و اسباب بازی ها استفاده کرد.

از موقعی که کودک شروع به راه رفتن می کند، خودش به تنهایی برای اکتشاف محیط اطراف خود به راه می افتد تا میل دیدن بعضی از اشیا و وسایل نادیدنی را در خود ارضا کند. او اشیایی را در دست می گیرد و از اتاقی به اتاق دیگر می برد، در کمدها را باز کرده و می بندد و چنان مشغول فعالیت و جستجوی راه های جدید است که غذا را فراموش می کند. در این دوره، فعالیت کودک خیلی زیاد و کنجکاوی اش به مراتب بیشتر از پیش است.

آیا تصور می کنید وقتی برای غذا خوردن دارد؟ او می خواهد کارهایی را انجام دهد و تجربه هایی را آزمایش کند و... در این دوره است که نباید از کودک غافل شد.

و اما غذا؟ و تغذیه؟ اغلب اوقات، کودک اهمیتی به خوردن غذا نمی دهد و تمام محدوده فکری او متوجه اکتشاف و انجام کارهای جدید است که با به کارگیری ماهیچه های خود برای ایجاد نوعی هماهنگی تلاش می کند. در این شرایط، اهمیت غذا فقط به رفع گرسنگی محدود می شود.

در چنین مواقعی است که باید حس کنجکاوی او را که هرگز از بین نمی رود، برانگیزید. برای این کار، غذاهای جدید با رنگ های متنوع و روش های جدید پذیرایی را به او ارائه کنید. خواهید دید که چگونه کودک این نوآوری ها را دنبال می کند و دوباره به تغذیه طبیعی خود ادامه می دهد.

بعضی اوقات، کودک به اندازه کافی غذا نمی خورد و یا اصلاً هیچ اشتهایی برای خوردن ندارد. این مسئله چندان مهم نیست و نباید کودک را وادار به خوردن غذا کرد. او را هرگز مجبور نکنید که غذاهای ظرف خود را حتماً تمام کند. هرگز او را مجبور نکنید مدت ها روی صندلی اش بنشیند و تکان نخورد. تمام این اعمال اجباری در خاطره ی او باقی می ماند و به اعتمادی که بین شما و فرزندتان ریشه گرفته است آسیب می رساند و این تأسف آور است، زیرا برای نگهداری، پرورش و بزرگ کردن کودک و تربیت او در دوره نوجوانی، به اعتماد او نیازمندیم.

اگرچه گفته می شود نباید به اصرار کودک را وادار به خوردن کرد و یا می بایستی او را در خوردن آزاد گذاشت، ولی تأکید می شود که باید تناوب ساعات تغذیه و رعایت احترام به دیگران را به او آموزش داد. اگر کودک نمی خواهد و یا نمی تواند غذایی را که برای او در نظر

درفته اید تمام کند، دلیلی ندارد که در خارج از ساعات صرف غذا و زمانی که سفره جمع اوری شده و کارهای دیگر خانه باید انجام بگیرند، خواستار خوردن غذا باشد. در این مواقع او باید تا وعده بعدی غذا منتظر بماند.

### فصل پنجم: وسایل لازم برای نوزاد

دستگاه مخصوص ضد عفونی

تعدادی شیشه و سرشیشه

یک یا دو عدد برس مخصوص شستشوی شیشه

دستگاه گرم کننده شیشه های شیر

### از دو ماه و نیم تا سه ماهگی

همزن برقی یا دستی: این وسیله برای همزدن و یکنواخت کردن سوپ ها و یا کرم ها کاملاً ضروری است. بهترین و سهل ترین نوع آنها، نوع بدون سیم است.

مخلوط کن شناور: این وسیله میله ای دارد که به تیغه ای منتهی می شود و می توان آن را درون ظرف سوپ و یا لیوان قرار داد. این وسیله غذاها را به خوبی نرم کرده و با آب آن مخلوط می کند. اولین سوپ ها و پوره های آبکی را به راحتی می توان با این دستگاه آماده کرد. دستگاه خرد کن برقی مخصوص کودکان: این دستگاه انواع مواد غذایی، گوشت، سبزی و غیره را چرخ می کند و چون داری درجه های متعددی است، با توجه به سن کودک می توان آن را تنظیم کرده و غذا را آماده کرد.

مخلوط کن: از این دستگاه می توانید برای تهیه غذای کودک و هم دیگر کارهای آشپزخانه استفاده کنید. این دستگاه برای تهیه انواع شیرینی، سوپ، چرخ کردن، همزدن و مخلوط کردن انواع مواد غذایی بکار می رود. کاربردهای متفاوت این دستگاه، گرانی آن را توجیه می کند. آب میوه: با این وسیله می توان آب انواع میوه ها را گرفت. با در اختیار داشتن این دستگاه می توان از اولین ماه های بارداری تا سال های بعد، از آب انواع میوه و سبزی استفاده کنید.

بخارپز: داشتن این وسیله از لوازم ضروری آشپزخانه نیست و می توان به جای آن از سایر وسایل برای این نوع پخت استفاده کرد. قابلمه های جدید دو جداره ای در بازار وجود دارد که در یک جدار آن آب ریخته می شود و مواد غذایی درون قابلمه، بدون هیچ گونه تماسی با آب درون آن قرار می گیرد و با بخار آب پخته می شوند.

روش پخت غذا با بخار، تا حد زیادی از هدر رفتن ویتامین ها و نمک های معدنی جلوگیری می کند.

### فصل شش: مواد غذایی

شیر

منظور از شیر در این کتاب فقط شیر داو است. شیر داو سرشار از ویتامین، کلسیم، پروتئین و چربی بوده و عداً برای ناب برای کودک است. شیر گاو (بر طبق دستور پزشک) می توان از پنج ماهگی مورد استفاده قرار داد. بهتر است شیر کم چربی یا مخلوط با مقداری آب مصرف شود. به نظر می رسد که کودک روزانه ۲/۱ لیتر شیر می خورد. اگر کودک شیر را زیاد دوست ندارد و فقط صبح ها مقدار کمی می خورد، بهتر است شیر را با فرآورده های آن مانند پنیرهای نرم و دسرهایی که با شیر تهیه می شوند، مانند فرنی، شیربرنج، کرم آنگلز و غیره جایگزین کنید. برای تغییر مزه و طعم شیر می توانید از موادی مانند کاکائو، توت فرنگی، تمشک، هویج و غیره (این مواد باید کاملاً نرم و آبکی باشند) استفاده کنید.

اگر کودک از شیر گرم خوشش نمی آید، شیرخنک (نه خیلی سرد) به او بدهید (و برعکس). حتماً از شیرهای استرلیزه نیمه چرب استفاده کنید. اگر در خارج از شهر زندگی می کنید، شیر را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و پس از آنکه سرد شد، چربی روی آن را جدا کنید و شیر بدون چربی را به کودک بدهید.

### فرآورده های شیر

از پنج ماهگی می توان ماست و پنیرهای مایع (پنیرهای مایع در ایران ساخته نمی شوند. این نوع پنیرها به صورت مایع و شبیه ماستی هستند که آب آن کمی گرفته شده باشد) را به کودک داد. پنیرهای نمک دار باید از حدود نه تا دوازده ماهگی مورد مصرف قرار گیرند. ابتدا مقدار بسیار کمی از این نوع پنیرها را به کودک بدهید و در صورتی که خوشش آمد، آن را وارد جیره صبحانه و فهرست غذایی او کنید.

### انواع پنیر

پنیر مثل دیگر فرآورده های شیر علاوه بر ایجاد تنوع در غذاهای کودک، مقدار زیادی پروتئین، کلسیم و مواد چربی مورد نیاز او را تأمین می کند. ابتدا پنیرهای نرم و مایع را به کودک پیشنهاد کنید (پنج تا شش ماهگی). از نه ماهگی می توان از پنیرهایی که مزه آنها کمی تند است استفاده کرد. اگر کودک علاقه ای به خوردن آن نشان نداد، باید صبر کرده و پس از گذشتن چند هفته دوباره تجربه کنید. پنیر بز را به علت نمک زیادی که دارد نباید قبل از یک سالگی به کودک داد، زیرا ارگانایسم او آمادگی پذیرش نمک زیاد را ندارد. بعضی پنیرها، آلرژی زا هستند و اثرات آنها به صورت دانه های قرمز دور دهان کودک ظاهر شده و یا موجب استفراغ او می شوند. در چنین مواردی حتماً با پزشک مشورت کنید.

### انواع چربی

چربی ها دو دسته اند: دسته اول چربیهای که در اغلب مواد غذایی وجود دارند، اما با چشم دیده نمی شوند، مانند چربی گوشت، فراورده های شیر و غیره. دسته دیگر چربی های معمولی هستند که در پخت و پز غذا به کار می روند، مانند کره، مارگارین و روغن های مایع و جامد. حذف چربی ها از برنامه غذایی کودک در حال رشد، کاری منطقی نیست بخصوص که اسیدهای چرب موجود در روغن برای بهبود رشد مغزی کودک ضروری است. به طور کلی، روغن های گیاهی (روغن ذرت، روغن آفتابگردان، روغن هسته انگور و غیره) را به روغن های حیوانی ترجیح دهید. از مصرف روغن های جوشیده، سوخته، روغن باقیمانده از سرخ شدن مواد غذایی، کره جوشیده و غیره خودداری کنید.

## غلات و نان

امروزه، غلات سهم کمی در فهرست غذایی ما دارند. این در حالی است که آنها سرشار از پروتئین گیاهی، فسفر و پتاسیم هستند. غلات به شکل های مختلفی (نان، ورمیشل، ماکارونی، اسپاگتی، بلغور، برنج و غیره) وجود دارند و به همین دلیل، تنوع زیادی به غذاهای ما می دهند. در عین حال چون غلات دارای مقدار زیادی مواد قندی هستند، نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد. بعضی از مادران در مصرف آن قناعت کرده و برخی دیگر افراط میکنند. هر دو نوع این رفتارها غیر قابل قبول بوده و باید مثل تمامی موارد دیگر حدود اعتدال را رعایت کرد. از سه تا چهار ماهگی، می توان از مواد آردی مخصوص این سن استفاده کرد. گاهی کودک را (۲ تا ۳ بار در هفته) با غذای آماده شده با بلغور، اسپاگتی، سوپ ورمیشل یا شیر برنج آشنا کنید. نان را فراموش نکنید. بهتر است از نان های کامل (نان هایی که تمام ترکیب گندم در آن حفظ شده باشد) استفاده کنید. کودک از سن هشت تا نه ماهگی شروع به خوردن نان می کند و با آن مشغول می شود. بعد از یک سالگی، مقداری نان با غذا و یا بعد از آن به کودک بدهید. از غلاتی که به شکل های مختلف در بازار به فروش می رسند، می توان برای صبحانه کودک استفاده کرد. برای این کار باید آنها را با شیر مخلوط کرد.

وقتی کودک به این صبحانه ها عادت کند، هنگام رفتن به مدرسه به راحتی از این مواد برای صبحانه استفاده خواهد کرد. بعضی از کودکان به گلوتن موجود در غلات حساسیت دارند و باید تحت رژیم های خاصی قرار گیرند. در این مورد با پزشک مشورت کنید.

## تخم مرغ

زرده تخم مرغ سرشار از آهن، فسفر، ویتامین A و B است. مقدار پروتئین دو عدد تخم مرغ برابر با صد گرم گوشت بوده، اما قیمت آن ارزان تر است. تخم مرغ را از پنج ماهگی به کودک بدهید. ابتدا باید با زرده سفید شده شروع کرد. از دادن سفیده تخم مرغ تا یک سالگی خودداری کنید.

عده ای تصور می کنند که تخم مرغ غذایی سنحین و دیر هضم است، اما این ماده به اسانی هضم می شود و هیچ مانعی ندارد که هفته ای دو یا سه بار تخم مرغ به کودک بدهید. تخم مرغی که به کودک می دهید باید کاملاً تازه باشد (فاصله تخم گذاری تا خرید و مصرف آن از ۸ روز تجاوز نکند).

## ماهی

ماهی دارای مقدار قابل توجهی فسفر و نمک های معدنی است و مصرف آن به دلیل مقدار چربی خیلی کم آن، بر گوشت ارجحیت دارد. معمولاً می توان از پنج ماهگی به بعد مقدار کمی ماهی به کودک داد، ولی بهتر است که دادن ماهی را هنگامی شروع کنید که کودک کمی بزرگتر شده است. عده ای از کودکان به ماهی حساسیت نشان می دهند، یکی از علائم آن استفراغ است. ماهی مصرفی کودک باید کاملاً تازه باشد.

## گوشت

گوشت دارای مقدار زیادی پروتئین است. ابتدا (حدود پنج تا شش ماهگی) با آب گوشت شروع کنید و به تدریج که کودک بزرگتر شد، دو تا سه بار در هفته گوشت کباب شده کاملاً نرم را به کودک بدهید. گوشت را می توان به صورت آب پز و نرم شده نیز به کودک داد. یادآوری می شود که گوشت های قرمز (گاو، گوسفند، گوساله...) و گوشت های سفید از نظر مواد مغذی تفاوتی ندارند. تاهفت یا هشت ماهگی، گوشت کبابی باید کاملاً پخته شود. گاهی اوقات برای تنوع، می توان از تودلی ها استفاده کرد. مصرف مغز، از هفت ماهگی و جگر از نه ماهگی پیشنهاد می شود. جگر گوسفند خیلی بهتر از جگر گاو است. در مصرف جگر به نکته ای حساس توجه کنید. در دام داری ها برای جلوگیری از بعضی بیماری های شایع، مواد آنتی بیوتیک به گاو و گوسفند می دهند. آنتی بیوتیک ها به مقدار زیادی در جگر ذخیره می شود و مصرف آنها توسط کودک باعث حساسیت او به آنتی بیوتیک خواهد شد.

## گوشت پرندگان

اهمیت وجود گوشت انواع پرندگان بخصوص مرغ در فهرست غذایی کودک، همانند اهمیت گوشت و ماهی است. از چهار یا پنج ماهگی می توان گوشت سفید مرغ را به صورت سرخ شده و چرخ کرده (بدون پوست) به کودک داد. بعدها که کودک بزرگتر شد، گوشت پرندگانی را که مزه دیگری دارند، می توان وارد فهرست غذایی او کرد. از دادن گوشت غاز (به دلیل چربی زیاد) خود داری کنید.

## سبزی های تازه

سبزی های تازه، حاوی آب فروان، انواع ویتامین و نمک های معدنی هستند. سبزی ها چون از نظر مقدار سلولز غنی هستند باعث سهولت حرکات روده ای شده و اهمیت بسیاری در سلامتی کودک دارند. متأسفانه اکثر کودکان به اندازه کافی از انواع سبزی تغذیه نمی کنند. اکثر بچه هایی که در بزرگسالی علاقه ای به خوردن لوبیا، گل کلم و یا دیگر انواع سبزی ندارند، معمولاً در کودکی عادت به خوردن این گونه سبزی ها نداشته و سبزی های مورد استفاده آنها اغلب هویج، تره فرنگی و سیب زمینی بوده که آن را به صورت سوپ مصرف کرده

اند. سبزی ها را می توان از سن سه ماهگی به شکل انواع سوپ مانند دلو حلوايي، لوبيا سبز، تره فرنگی، لبو، هویج، دلو، آرتیشو، شوید، کرفس، گوجه فرنگی و یا حتی مخلوطی از آنها تهیه کرده و به کودک داد. این سبزی ها را از شش ماهگی می توان به صورت پوره تهیه کرد و برای تغییر طعم آنها مقداری سیب زمینی و یا ماست به آنها افزود.

سبزی های خام (مثلاً هویج رنده شده) را می توان از سن ده تا دوازده ماهگی به کودک داد. مصرف سبزی های معطر مانند جعفری، ریحان، ترخون و غیره را (که دارای مواد معدنی و ویتامین هستند) نباید فراموش کرد. تمام سبزی های مصرفی باید تازه بوده و قبل از پخت یا آب گیری، به دقت شسته شوند.

بعضی از سبزی ها نظیر گوجه فرنگی و اسفناج باعث بروز حساسیت می شوند که علائم آن با پیدایش نقاطی قرمز رنگ در اطراف دهان و یا استفراغ مشخص می شود. در چنین صورتی باید از مصرف آنها تا مدتی صرف نظر کرد. هویج و اسفناج معمولاً مقداری از مواد نیترا ته کودهای شیمیایی را در خود ذخیره می کنند و احتمال دارد باعث ناراحتی کودکان کمتر از شش ماه شوند. برای جلوگیری از بروز هر گونه حادثه باید سبزی ها را به مدت طولانی تر از حالت معمولی، حرارت داد (دو ساعت).

### حبوبات و مواد نشاسته ای

حبوبات دارای پروتئین، مواد هیدرات دو کربن (مواد قندی)، آهن و ویتامین های گروه B بوده و از نظر الیاف گیاهی (فیبر) غنی هستند. هضم حبوبات آسان نیست و معمولاً باعث نفخ می شوند. لذا از نه ماهگی می توان مقدار خیلی کمی عدس، لوبیا، نخود و یا لپه را هفته ای یک بار همراه با برنج و یا ورمیشل وارد فهرست غذایی کودک کرد. مصرف این مواد حتی وقتی که کودک به خوردن آنها علاقه نشان می دهد، باید خیلی محدود و کم باشد، زیرا این مواد زمینه چاقی آنها را فراهم می آورند.

### میوه های تازه

میوه یکی از غذاهای اساسی کودک است. مصرف میوه در ابتدا به صورت آب (آب پرتقال) و یا کمپوت (سیب) توصیه می شود. باید کودک را عادت دهید که هر روز آب میوه مصرف کند. میوه به دلیل داشتن ویتامین و نمک های معدنی، سبب تنظیم عملکرد روده ها شده و برای رشد و سلامتی کودک اهمیت دارد.

در ابتدا باید میوه های شیرین را مصرف کرده و قند و شکر نیز به آن اضافه نکنید. از چهار یا پنج ماهگی، میوه های دیگر (غیر از ریواس به دلیل ترشی زیاد) را می توانید به کودک بدهید. مصرف انجیر به دلیل دانه های زیاد آن، از نه ماهگی به بعد پیشنهاد می شود. میوه هایی مانند گیلاس و گوجه را در ابتدا با ماست مخلوط کنید.

میوه های مورد مصرف کودک حتماً باید تازه و رسیده باشند تا باعث ناراحتی روده و معده ظریف او نشوند. در شستشو و جدا کردن پوست میوه نیز دقت کافی کنید.

## میوه های خشک

میوه های خشک، پروتئین زیادی دارند و از نه ماهگی می توان آنها را به صورت کمپوت تهیه کرد. در صورت علاقه مندی می توان مقداری پنیر نرم یا ماست نیز به آن اضافه کرد. این میوه ها عبارتند از: گوجه، آلو، آلوزرد، زرد آلو و نارگیل. از بعضی میوه ها مانند خرما در تهیه دسر استفاده کنید.

مزه ی گردو، بادام و فندق را به مقدار خیلی کم و از طریق غذاهایی که تهیه می کنید به کودک بشناسانید.

## قند و مواد قندی

قندها به دو صورت وجود دارند. نوع اول قندهایی هستند که در ترکیب انواع مواد غذایی (غلات، حبوبات، نان، سیب زمینی و غیره) وجود دارند. به این قندها، «قندهای کندجذب» گفته می شود. نوع دوم، انواع قند میوه ها، قند و شکر و تمام موادی است که با قند و شکر تهیه می شوند. این قندها را «قندهای زودجذب» می نامند. مصرف قندهای کند جذب در بدن بخصوص ارگانسیم کودک اهمیت خاصی دارد و نباید آنها را از لیست غذایی حذف و یا کم کرد. مصرف بیش از حد قندهای زود جذب مانند شکلات، آب نبات، شیرینی نوشابه و بستنی و غیره باعث می شود که قند به صورت ذخیره چربی در بدن جمع شود و درعین حال باعث کرم خوردگی دندان ها گردد. بنابراین در مصرف مواد قندی باید تناسب و رابطه ای متعادل را رعایت کرد. مثلاً اگر روزی صبحانه کودک را با غلات شروع می کنید، از دادن شیرینی به عنوان دسر و شکلات به عنوان عصرانه و بخصوص هنگامی که برای فردای او انواع ماست و یا سایر فرآورده های شیر را در نظر گرفته اید، خودداری کنید. به بیانی دیگر همواره از توزیع نامناسب قند و چربی پرهیز کرده و سعی کنید. به بیانی دیگر همواره از توزیع نامناسب قند و چربی پرهیز کرده و سعی کنید بین مصرف میوه ها و فرآورده های شیر، تناوب ایجاد کنید. ضمناً از دادن بیسکویت برای آرام کردن کودک خودداری کنید. مادران باید این عادت نامناسب را ترک کنند و بدانند که دسر، جای غذا را نمی گیرد و ادامه این نوع تغذیه باعث می شود که اگر کودک در نوجوانی فردی پرخور و در دوره بلوغ دچار چاقی شود.

شکلات، سرشار از فسفر، منیزیم، پتاسیم، کلسیم و آهن است. اضافه کردن کاکائو با شیر در هفت ماهگی پیشنهاد می شود.

نوشابه ها و شربت های شیرین را تا جایی که می توانید از فهرست غذای کودک حذف کنید. استفاده از نوشابه شیرین به هنگام غذا خوردن، عادت خوبی نیست. اگر می خواهید مزه و طعم این مواد را به کودک بشناسانید، بهتر است از شربت هایی که در منزل تهیه کرده اید و فاقد هر گونه مواد رنگی و نگهدارنده هستند استفاده کنید.

مصرف آب نبات و امثال آن تا قبل از هجده ماهگی ممنوع است.

## نمک

اکثر غذاهای ما نمک زیادی دارند و این عادت بد در اکثر خانواده ها مشاهده می شود. علاقه مندی به مزه شور یا شیرین از کودکی در هر یک از ما نقش می بندد. بنابراین بهتر است که ابتدا نمک را به مقدار بسیار کم به کودک بدهیم تا در بزرگی در برابر فشار خون مقاومت بیشتری داشته باشد. به جای استفاده از نمک می توان از سبزی های معطر استفاده کرد.



در بخش اول این کتاب (دربخش تهیه شیر) گفته شد تا موقعی که کودک از قاشق استفاده نمی کند، می بایستی از آب های معدنی موجود در بازار و یا آب جوشیده استفاده کرد. پس از آن، مصرف آب شیر مانعی ندارد. روزانه در چند نوبت باید به کودک آب بدهید تا در معرض کم آبی قرار نگیرد. قند به آب اضافه نکنید.

### مواد غذایی ممنوع

اگرچه در تغذیه کودک دقت و توجه خاصی اعمال می شود، ولی یادآوری این نکات ضروری ندارد:

الکل به هر شکلی.

گوشت شکار.

انواع خرچنگ های دریایی به استثنای میگو آن هم به شرطی که تازه باشد.

ماهی دودی یا کنسرو ماهی تن و ساردین بدون پوست (از یک سالگی

می توان بدون زیاده روی مصرف کرد).

سیب زمینی سرخ کرده و چیپس (یکی دو عدد در بعضی شرایط مهم نیست).

روغن باقی مانده از سرخ کردن غذاها (عادت کنید که این روغن ها را دور بریزید و مصرف نکنید).

نوشابه های گازدار، آب گازدار، سودا و مشابه آنها.

سرکه و ترشی، خردل تند، خیار شور و سس های تند.

ادویه های تند (لفل قرمز، فلفل سیاه و غیره).

بادام زمینی و امثال آن (بخصوص تا چهارماهگی).

آب نبات، خروس قندی و دیگر انواع آن.

### مواد غذایی آلرژی زا

ترکیبات برخی از مواد غذایی، عوارضی شبیه حساسیت در برخی کودکان ایجاد می کند. این عوارض به صورت دانه های ریز دور دهان و یا استفراغ نمایان می شود، اما مشکل می توان آنها را آلرژی نامید. علت این عوارض شاید عدم آمادگی ارگانیزم بعضی از کودکان برای هضم و جذب برخی مواد دارای هیستامین، تیرامین و یا عوامل آزاد کننده هیستامین باشد. ماه ها طول می کشد تا ارگانیزم کودک به این مواد عادت کند. البته آلرژی واقعی نسبت به بعضی از مواد غذایی در مواردی نادر وجود دارد. به همین علت، باید واکنش های کودک را مرتباً تحت نظر گرفت و در صورت غیر طبیعی بودن آنها، با پزشک مشورت کرد.

بعضی از مواد احتمالا الرژی زا عبارتند از:

۱- مواد غذایی غنی از هیستامین:

پنیرهای تخمیر شده

سوسیس خشک

کنسرو

گوشت

انواع سبزی

گوجه فرنگی

اسفناج

ماهی ساردین

فیله ماهی

۲- مواد غذایی آزاد کننده هیستامین:

ماهی

توت فرنگی

شکلات

گوجه فرنگی

سفیده تخم مرغ

۳- مواد غذایی سرشار از تیرامین:

پنیر کاممبر (نوعی پنیر تخمیر یافته)

پنیر گرویر با خمیر سفت (مثل پنیر پیتزا یا گودا)

شکلات

کنسرو ماهی

# کتابخانه آریا

### دستور غذایی

برای هر غذای معرفی شده در این کتاب یک رقم سنی نیز منظور شده است.

این سن، حداقل سنی است که این غذا می تواند از آن به بعد مورد استفاده قرار گیرد. در واقع مصرف غذا قبل از رسیدن به این سن توصیه نمی شود.

همواره به خاطر داشته باشید که اگر کودک علاقه ای به پذیرفتن بعضی از غذاها ندارد، دندان هایش هنوز آمادگی جویدن را ندارند و یا فقط به خوردن شیر علاقه مند است، نباید به اصرار و اجبار او را وادار به خوردن غذا کرد. در نظر داشته باشید که غذا خوردن باید با میل و لذت همراه باشد.

### آب میوه دو و نیم تا سه ماهگی

آب میوه های آبدار را می توان به صورت دست افشار جدا کرد، اما در مورد بعضی از میوه ها باید از آب میوه گیری استفاده کرد. پوست میوه ها را می بایستی قبل از آبگیری جدا کرد تا سموم کشاورزی آنها وارد آب میوه نشود. دانه ها و هسته نیز باید جدا شوند. در ابتدا باید میوه های شیرین را انتخاب کرد و مقدار مصرف آن نباید از یک قاشق مربا خوری تجاوز کند. به تدریج که کودک بزرگتر می شود، می توان مقدار آن را افزایش داد. مصرف بعضی از میوه ها مثل توت فرنگی و مرکبات، بعد از یک سالگی توصیه می شود.

### پیشنهادها

آب پرتقال

آب پرتقال + یک قاشق مربا خوری عسل

آب گریپ فروت + آب چند عدد تمشک

آب سیب

آب سیب + کمی دارچین

آب گلایی + چند گرم شکر وانیل دار

آب زردآلو

آب هلو

آب تمشک

آب توت فرنگی + چند برگ نعناع

آب هندوانه و طالبی رسیده

آب اناناس

آب انگور

آب نارگیل

توجه: بعضی از میوه ها ملین بوده و نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد. نوع میوه را نیز مرتباً باید تغییر داد.

آب انواع سبزی ها (چهار تا پنج ماهگی)

سبزی ها را باید کاملاً تمیز کرد، پوست و زوائد آنها را دور ریخت و با دست شست. آب سبزی را می توان توسط آب میوه گیری تهیه کرد. در ابتدا باید از سبزی های نرم و لطیف استفاده کرد و از مصرف بیش از یک قاشق مرباخوری خودداری ورزید. با بالا رفتن سن کودک، به تدریج مقدار آن را می توان اضافه کرد. آب هویج را نباید قبل از شش ماهگی به کودک داد.

آب گوجه فرنگی

آب گوجه فرنگی + چند برگ ریحان

آب کدو

آب خیار

آب هویج

آب نخود فرنگی + چند برگ نعناع

آب شوید

آب لوبیا سبز

آب لبوی خام

توجه: آب بعضی سبزی ها بویژه لبوی خام، مدفوع کودک را رنگین می کند. برخی نیز ملین بوده و نباید در مصرف آنها زیاده روی شود.

شیر و موز (شش ماهگی)

مواد لازم

۲/۱ موز

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان)

موز را در مخلوط کن نرم کنید.

شیر را به آن اضافه کرده و دوباره توسط مخلوط کن، خوب مخلوط کنید.

مخلوط شیر و موز را در شیشه شیر به کودک بدهید.

موز را می توان با میوه هایی مانند تمشک و یا چند قطره آب نیز مخلوط کرد.

### شیر کارامل (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۱ حبه قند

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان)

قند را زیر شیر آب گرفته و فوری داخل قابلمه کوچکی که ته ضخیمی دارد، بگذارید و حرارت دهید تا رنگ قهوه ای فندقی بگیرد.

قابلمه را از روی آتش بردارید و شیر را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا شیر و کارامل مخلوط شوند.

این مخلوط را در شیشه شیر و با حرارت مناسب به کودک بدهید.

توجه: هرگز از قند بیشتر استفاده نکنید. همان یک حبه قند کافی است.

### شیر و هویج (شش ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد هویج

۱ قاشق سوپخوری شکر نیشکر

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان)

هویج را شسته و بدون جدا کردن پوست، آب آن را بگیرید.

آب هویج و شکر نیشکر را مخلوط کرده و داخل شیشه شیر بریزید. شیر گرم را با آن مخلوط کنید.

شیشه را خوب تکان داده و وقتی حرارت آن مناسب شد به کودک بدهید.

توجه: در ایران بهتر است پوست هویج را جدا کنید، چون هویج سالم و بدون آلودگی کمیاب است. شیر را می توان با میوه هایی نظیر توت

فرنگی، تمشک، لبو و زردآلو نیز مخلوط کرد.

### شیر تخم مرغ (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۱ قاشق غذاخوری شکر (حدود ۱۰ گرم)

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان)

۱ عدد تخم مرغ

تخم مرغ را بپزید تا کاملاً سفت شود. سپس زرده را از سفیده جدا کرده و آن را نرم کنید.

زرده نرم شده را با شکر مخلوط کنید.

کمی شیر بر روی این مخلوط بریزید (شیر باید قبلاً جوشیده شده باشد). پس از آنکه شکر کاملاً حل شد، بقیه شیر را اضافه کنید و پس از هم زدن، در شیشه شیر و یا لیوان به کودک بدهید.

### شیر تخم مرغ با کاکائو (هفت ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

۱ قاشق مربا خوری کاکائو (پودر)

۱ قاشق غذا خوری شکر (۱۰ گرم)

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان)

روش تهیه این غذا، مشابه تهیه شیر مرغ است، با این تفاوت که شکر و کاکائو را باید همزمان اضافه کرد.

### شیر تخم مرغ با پرتقال (یک سالگی)

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

۱ قاشق غذا خوری شکر

۱ عدد پرتقال

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان)

طرز تهیه این غذا، مشابه شیر تخم مرغ است، با این تفاوت که پیش از مخلوط کردن شیر، نصف آب پرتقال را باید اضافه کنید.

### شیر تخم مرغ با وانیل (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

۱ بسته شکر وانیل دار (یک قاشق مربا خوری)

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان)

مشابه روش تهیه شیر تخم مرغ عمل کنید، اما شکر وانیل دار را به جای شکر معمولی در محلول بریزید.

توجه: وانیل طبیعی را به وانیل صنعتی (که در بازار به فروش می رسد) ترجیح دهید.

## شیر تخم مرغ با سبزی های معطر (نه ماهگی)

مواد لازم:

۱ دسته کوچک (حدود ۲۰ شاخه) جعفری، ترخون، پیازچه

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان) ۱ عدد تخم مرغ سبزی ها را خوب تمیز کرده، و پس از شستشو، کاملاً خرد کنید.

شیر و سبزی را در ظرفی ریخته و حرارت دهید تا بجوشد. پس از چند جوش، ظرف را روی آتش بردارید و بگذارید محتوای آن نیم گرم شود. تخم مرغ را شکسته و زرده آن را در ظرفی بریزید.

شیر و سبزی نیم گرم را از صافی بگذرانید و محصول حاصل را به زرده ی تخم مرغ اضافه کرده و خوب هم بزنید. مخلوط حاصل را در پیاله، لیوان و یا شیشه شیر به کودک بدهید.

توجه: از سبزی هایی نظیر کاهو نیز می توان استفاده کرد. در این صورت سبزی ها را باید چند دقیقه با بخار پخت و توسط مخلوط کن کاملاً نرم کرد.

## شیر و تمشک (شش ماهگی)

مواد لازم:

۵۰ گرم تمشک

۱ بسته شکر وانیل دار (یک قاشق مرباخوری)

یک چهارم لیمو ترش

۲۰ سانتی لیتر شیر (یک لیوان)

تمشک را پس از شستن خشک کنید. بعد، آن را با شکر وانیل دار مخلوط کن بریزید و چند قطره آب لیمو به آن اضافه کرده و کاملاً نرم کنید.

شیر را به محلول اضافه کرده و دوباره آن را مخلوط کنید. مخلوط حاصل را در شیشه شیر بریزید و به کودک بدهید.

توجه: وقتی کودک بزرگتر شد، می توان یک قطعه یخ نیز به مخلوط اضافه کرده و با مخلوط کن کاملاً مخلوط کرد. در این صورت، نوشابه ای خوش مزه و خنک مانند میلک شیک Milk - shake و به دست می آید. البته این کار را زیاد تکرار نکنید.

## میلاس (دوازده ماهگی)

مواد لازم (برای دو نوبت):

۵۰ گرم آرد ذرت

۱ عدد تخم مرغ

۴۰ گرم شکر

۱۰ گرم کره

۴/۱ لیتر شیر

شیر را بجوشانید. پس از جوشیدن شیر، آرد ذرت را مانند ریزش باران داخل شیر بریزید و بگذارید ۳ تا ۵ دقیقه بجوشد. مخلوط را مرتب با قاشق هم بزنید تا به ته قابلمه نچسبد. زمانی که کاملاً سفت شد ظرف را از روی آتش بردارید.

تخم مرغ را شکسته، سفیده و زرده را جدا کنید. زرده را در ظرفی همراه با شکر آن قدر بزنید تا کرم سفید رنگی به دست آید. در ظرفی دیگر، سفیده را آن قدر بزنید تا از ظرف بیرون نریزد.

ابتدا زرده و سپس سفیده را به آرد ذرت پخته اضافه کنید.

این مخلوط را در دو ظرفی که قبلاً چرب شده باشد بریزید و روی آنها را با کاغذ آلومینومی بپوشانید.

ظرف را داخل فر به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید. مدت پخت با بخار، ۱۵ دقیقه است.

میلاس را نیم گرم و با قاشق به کودک بدهید. این غذا همراه با کمی مربا بسیار لذیذ است.

توجه: زمان پخت ذرت بر حسب میزان جذب آب، ریزی و یا درشتی ذرات و تازه گی آن، تفاوت می کند. هنگام پختن غذا به پرش قطرات آن توجه کنید تا سبب سوختگی دست و بدن شما نشود.

### مواسلی (Muesli) (نه ماهگی)

این غذا نوعی صبحانه سوئیسی است.

مواد لازم:

۱ قاشق بزرگ سوپخوری پودر جو

۲/۱ لیمو ترش

۱ قاشق سوپخوری شیر غلیظ

۱ عدد سیب کوچک

چند عدد فندق

پودر جو را از شب قبل با سه قاشق سوپخوری آب سرد خیس کرده و آن را در یخچال نگهدارید.

صبح روز بعد، آب لیموترش، غلیظ و یک قاشق آب به پودر جو اضافه کنید.

سیب را با برس خوب تمیز کرده و بشویید تا باقیمانده سموم حشره کش روی آن از بین برود. بعد، آن را بدون پوست کردن رنده کرده و داخل مایع بالا بریزید.

اگر میل داشتید و کودک نیز قادر به خوردن بود، یک عدد فندق رنده شده را به آن اضافه کنید.



توجه: با توجه به سن کودک، می‌توان از میوه‌های مختلف استفاده کرد تا طعم و مزه این عدا عوض شود. پودر جوی قابل حل فوری در آب در بازار نیز وجود دارد. کیفیت و غلظت این پودر با جو پخته فرق می‌کند.

### موفن برنج (دوازده ماهگی)

مواد لازم (برای چهار نوبت):

۳۰ گرم برنج

۵۰ گرم آرد گندم

۱ قاشق سوپخوری شکر

۱۰ سانتی لیتر شیر

۲۰ گرم کره

۱ عدد تخم مرغ

برنج را بشویید و آن را داخل قابلمه ای حاوی آب جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه حرارت دهید. سپس از روی آتش برداشته و آبکش کنید. در ظرفی، آرد و شکر را مخلوط کرده و کره و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و آن قدر با دست مالش بدهید تا خمیری یکدست به وجود آید. سپس برنج را اضافه کنید و دوباره هم بزنید تا خمیری یکنواخت تهیه شود.

این خمیر را داخل چهار ظرف کوچکی که قبلاً چرب شده اند، بریزید.

ظرف‌ها را داخل فر در دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.

پس از پخته شدن، تارت‌ها را از ظرف جدا کرده و یک عدد از آنها را به عنوان صبحانه به کودک بدهید.

پن کیک با شربت اربابل به جای شربت اربابل می‌توان از شربت‌های خانگی یا عسل استفاده کرد (دوازده ماهگی)

پن کیک، نوعی شیرینی کانادایی است که می‌توان آن را داخل تابه پخت. کودکان این شیرینی را خیلی دوست دارند. شربت اربابل شیره ای است که از درخت بخصوصی استخراج شده و در شیشه‌هایی در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد.

مواد لازم (برای ۴ عدد پن کیک):

۲۰۰ سانتی لیتر شیر

۳۰ گرم کره

۸۰ گرم آرد

۱ قاشق پر شکر (۱۵ گرم)

۱ قاشق مرباخوری بکین پودر

خمی نمک

۱ عدد تخم مرغ

۵۰ گرم چربی گوشت

شربت ارابل

شیر و کره را داخل قابلمه ای ریخته و روی آتش بگذارید. وقتی کره آب شد، قابلمه را از روی آتش بر دارید.

در ظرفی دیگر، آرد، شکر و بکین پودر بریزید و تخم مرغ را وسط آن بشکنید و با همزن آن قدر هم بزنید که خمیری نرم و یکنواخت به دست آید. سپس شیر را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

تابه ای کوچک به قطر ۱۰ سانتی متر را روی آتش ملایمی بگذارید. وقتی گرم شد، با مقداری چربی گوشت ته آن را چرب کنید. سپس فوری دو قاشق از خمیر نرم را داخل تابه بریزید و آن را در سطح تابه پهن کنید، به طوری که یک کرپ کوچک به دست آید. مدت پخت، ۲ تا ۳ دقیقه و برای طرف دیگر یک دقیقه است.

همین عمل را تا تمام شدن خمیر ادامه دهید. هر بار قبل از ریختن خمیر، ته ظرف را با چربی گوشت چرب کنید.

این پن کیک را می توان نیم گرم به کودک داد. در موقع خوردن، شربت ارابل را به آن اضافه کنید.

## پوریج (Porridge) (نه ماهگی)

این غذا نوعی صبحانه انگلیسی است.

مواد لازم:

۵۰ گرم جو سیاه نرم شده

۲۵ سانتی لیتر شیر

۱ قاشق سوپخوری شکر (حدود ۱۰ گرم)

جو سیاه خرد و نرم شده را همراه با شیر، داخل قابلمه ای خوب هم بزنید. سپس آن را روی آتش بگذارید تا کاملاً بجوشد (توجه داشته باشید جو از بالا آمدن شیر جلوگیری نمی کند) در این مدت، محلول را مرتب با قاشق هم بزنید تا به ته قابلمه نچسبد. وقتی خمیری تقریباً غلیظ به دست آمد، ظرف را از روی آتش بردارید.

این خمیر را در کاسه ای بریزید و شکر را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. پس از مناسب شدن دمای غذا، آن را به کودک بدهید.

توجه: می توان از پودر جو سیاه آماده با قابلیت حل فوری در آب، استفاده کرد. در این صورت، ۲۰ سانتی لیتر شیر کافی است، ولی پوریج حاصله جا افتاده و غلیظ نخواهد بود. وقتی کودک بزرگتر شد، می توان فندق خرد شده نیز به آن اضافه کرد.

## کیک هویج (دوازده ماهگی)

مواد لازم: (برای یک عدد کیک):

۳۰۰ گرم هویج

۱۰۰ گرم فندق بدون پوست

۴ عدد تخم مرغ

۱۵۰ گرم شکر

۱ عدد لیمو ترش

۱۰۰ گرم آرد

۱ بسته بکین پودر (یک قاشق مرباخوری)

۲۰ گرم کره

هویج را بشویید، پوست آن را جدا کرده و ریز رنده کنید.

فندق را توسط آسیاب نرم کرده و به صورت پودر در آورید.

تخم مرغ را شکسته، سفیده و زرده را جدا کنید. زرده را با شکر آن قدر هم بزنید تا کاملاً سفید شود. بعد، آب لیمو را اضافه کرده، سپس

آرد، بکین پودر، هویج و فندق را داخل تخم مرغ بریزید.

سفیده را آن قدر بزنید تا سفت شده و از ظرف بیرون نریزد. بعد آن را با دقت (به طوری که سفیده باز نشود) داخل مخلوط قبلی بریزید.

ظرف کیک را چرب کرده و مایع کیک را درون آن بریزید و در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه بپزید.

توجه: این کیک را میتوان تا ۵ یا ۶ روز بدون آنکه خشک شود، نگهداری کرد. برای اینکار کافی است که آنرا داخل ورق آلومینیومی بپیچید.

## فصل هشتم: سوپ ها

### آرتیشو و سیب زمینی (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد آرتیشو

۱ عدد سیب زمینی

۱/۴ لیمو ترش

۲ شاخه جعفری

آرتیشو را تمیز کنید. دم آن را کنده، برگ هایش را جدا کرده و قسمت خاردار آن را بردارید. به قسمت باقیمانده (ته آرتیشو) آب لیمو اضافه

کنید تا سیاه نشود. سیب زمینی را پوست کنده و بشویید.

ارتیشو و سیب زمینی را قطعه قطعه کنید و داخل قابلمه حاوی یک لیتر آب بگذارید. جعفری شسته شده را اضافه کنید و روی آتش ملایم به مدت یک ساعت حرارت دهید. آب حاصله از پخت این مواد را اضافی رد کنید. سپس آن را در شیشه شیر بریزید و پس از مناسب شدن دمای آن به کودک بدهید.

موقعی که کودک بزرگتر شد، می توان سبزی ها را با آب آنها به صورت پوره در آورد و مصرف کرد. پس از پنج ماهگی می توانید به مقداری بسیار کم کره (معادل پنج گرم) به سوپ اضافه کرده و با قاشق به او بدهید.

### سوپ هویج و کاهو (پنج ماهگی)

هویج از سبزی هایی است که بقایای حشره کش ها و نیترات های مورد استفاده در کشاورزی را در خود ذخیره می کند. پیشنهاد می شود که زمان پخت این سبزی را طولانی تر کرده و به حداقل ۲ ساعت برسانید. رعایت این نکته بویژه وقتی که این سوپ قبل از شش ماهگی به کودک داده می شود، الزامی است. ضمناً قبل از چهار ماهگی هرگز نمک به غذای کودک اضافه نکنید.

مواد لازم:

۲ عدد هویج

۲/۱ کاهوی کوچک

۲ شاخه جعفری

هویج را پوست کنده، بشویید و آن را به قطعات دایره ای شکل ببرید. برگ های کاهو را جدا کرده، و خوب بشویید.

سبزی ها را داخل قابلمه ای که در آن یک لیتر آب سرد ریخته اید، بگذارید و روی آتش حرارت دهید. پس از جوشیدن آب، بگذارید تا دو ساعت با حرارت ملایم بجوشند. آب حاصله را داخل شیشه شیر بریزید و با دمایی مناسب به کودک بدهید.

وقتی کودک بزرگتر شد، می توان سبزی ها را به صورت پوره درآورد و همراه با مقداری آب سبزی به کودک داد.

از پنج ماهگی می توان سوپ را با مخلوط کن کاملاً مخلوط و نرم کرده و حدود ۵ گرم کره به آن اضافه کرد. از شش ماهگی به بعد، زمان پخت این سوپ را می توان به یک ساعت کاهش داد.

توجه: برگهای سبزه کاهو را با این تصور که برگهای نازک وسط کاهو بهترین قسمت آن هستند، دور نریزید. این برگها ویتامین بیشتری دارند.

### هویج و جعفری (پنج ماهگی)

همان طور که قبلاً گفته شد هویج از سبزی هایی است که نیترات های موجود در کودهای شیمیایی را در خود ذخیره می کند. پیشنهاد می شود که مدت طبخ هویج را طولانی تر (حدود دو ساعت) کنید. بویژه هنگامی که آن را به کودک کمتر از شش ماهه می دهید.

مواد لازم:

۲ عدد هویج

۱ بسته جعفری (۱۰ تا ۲۰ شاخه)

هویج را پوست کنده، بشویید و آن را حلقه حلقه برش دهید. جعفری را بشویید و شاخه های سفت آن را جدا کنید.

هویج و جعفری را داخل قابلمه حاوی یک لیتر آب سرد بریزید و به مدت دو ساعت با حرارت ملایم بپزید. سپس سبزی ها را آبکش کنید. آب حاصله را در شیشه شیر بریزید و شیر خشک نیز به آن اضافه کنید تا غذای کودک کامل شود. همیشه به دمای محتویات شیشه توجه کنید تا باعث سوختگی کودک نشود.

موقعی که کودک بزرگتر شد، می توان سبزی ها را به صورت پوره در آورد و حدود ۵ گرم کره به آن اضافه کرد و به کودک داد.

توجه: جعفری سرشار از ویتامین (خصوصاً ویتامین E) و نمک های معدنی (فسفر، پتاسیم و کلسیم) است. جعفری فرفری نیز وجود دارد، ولی جعفری معمولی خوشمزه تر است.

### سوپ بولاغ اوتی با تخم مرغ (هفت ماهگی) مواد لازم:

۱ دسته بولاغ اوتی

۱ عدد سیب زمینی

۱ عدد زرد تخم مرغ

بولاغ اوتی را تمیز کرده و بشویید. سیب زمینی را پوست کنده، بشویید و به قطعات کوچک تقسیم کنید.

سبزی ها را داخل قابلمه ای حاوی یک لیتر آب ریخته و حرارت دهید. پس از جوش آمدن آب، بگذارید یک ساعت روی حرارت ملایم بجوشد.

سبزیها را توسط مخلوط کن، مخلوط کرده و زرده تخم مرغ را نیز به آنها اضافه کنید و آن قدر هم بزنید که محلولی یکنواخت به دست آید. این غذا را در صورت تمایل کودک، با قاشق به او بدهید.

توجه: بولاغ اوتی سرشار از ید، ویتامین C و آهن است. این گیاه خودرو معمولاً کنار چشمه ها و مصب جویبارهای آرام می روید و قبل از مصرف باید از نظر بهداشتی کنترل شود.

### سوپ اسفناج و سیب زمینی (دوازده ماهگی)

دوازده ماهگی

مواد لازم:

۱ مشت بزرگ اسفناج

۱ عدد سیب زمینی

مقدار بسیار کمی نمک

برک های اسفناج را یک یک جدا کرده، دم و ر کبرک های سفت ان را حذف کرده و خوب بشویید. سیب زمینی را شسته و پوست بحیرید. اسفناج را خرد کرده، سیب زمینی را به قطعات کوچک تقسیم کنید و همه را داخل قابلمه ای حاوی یک لیتر آب سرد ریخته و روی حرارت قرار دهید.

پس از جوش آمدن آب، بگذارید به مدت دو ساعت با حرارت ملایم بپزد (تا یک ساعت وقتی کودک بیشتر از شش ماه دارد).

سوپ را از صافی گذرانده و داخل شیشه ی شیر بریزید و شیر خشک به آن اضافه کنید تا غذای کودک کامل شود.

وقتی کودک بزرگتر شد، می توان سبزی ها را با آب آن به صورت پوره در آورد و با کمی کره به کودک داد.

توجه: اسفناج سرشار از ویتامین های B و C، آهن، ید، فسفر، پتاسیم و منیزیم است. این سبزی نیز مانند هویج، نیترات های موجود در کودهای شیمیایی را در خود ذخیره می کند. لذا برای مصرف این سبزی در سنین پایین تر، بهتر است زمان پخت آن طولانی تر شود (معمولاً حدود ۲ ساعت). البته قبل از پختن می بایستی عمل سفید کردن را انجام داد. یعنی سبزی ها را به مدت ۲ دقیقه در آب جوش قرار داده و بلافاصله آنها را از آب داغ خارج کرده و زیر آب سرد خنک کنید. انجام این عمل، باعث کاهش درجه اسیدیته آنها می شود.

### سوپ لوبیا سبز و جعفری (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۱ مشت لوبیا سبز

۶ تا ۷ شاخه جعفری

دم و غلاف لوبیاها را بگیرید. سپس آنها را همراه با جعفری تمیز بشویید.

سبزی ها را داخل قابلمه ای حاوی ۴/۳ لیتر آب سرد ریخته و حرارت دهید. پس از جوش آمدن آب، بگذارید حدود ۲ ساعت با حرارت ملایم بجوشد.

آب حاصله را از صافی گذرانده، داخل شیشه شیر بریزید و شیر خشک را به آن اضافه کنید.

وقتی کودک بزرگتر شد، می توان سبزی ها را به صورت پوره در آورد و به او داد. از پنج ماهگی می توان پوره سبزی ها را با کمی کره، توسط قاشق یا شیشه به کودک بدهید.

### سوپ مرغ (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ گرم گوشت مرغ یا بوقلمون

۱ دسته کوچک (چند شاخه) ترشک

۱ قاشق خامه

مقدار بسیار کمی نمک

گوشت مرغ یا بوقلمون و ترشک را تمیز کرده و پس از شستن خرد کنید.

این مواد را داخل قابلمه حاوی یک لیتر آب، همراه با کمی نمک روی حرارت ملایم گذاشته و یک ساعت بپزید.

مرغ را از قابلمه بیرون آورده و آن را به قطعات ریز خرد کرده، همراه با سوپ داخل مخلوط کن قرار دهید. سپس خامه را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید تا مخلوط شوند. اگر دمای غذا مناسب بود، آن را به کودک بدهید.

### سوپ سبزی های مختلف (چهار ماهگی)

این سوپ یکی از سوپ های معمولی مورد مصرف اکثر خانواده هاست.

ناگفته پیداست که با اضافه یا حذف کردن یک یا چند سبزی می توان ترکیب آن را عوض کرد. برای تهیه این سوپ، می توان از سبزی هایی مانند کدو حلوائی، شوید، کدو، کرفس، کاهو، لوبیا سبز، سیب زمینی و غیره استفاده کرد. انتخاب هر یک از این سبزی ها باید با توجه به سن و سلیقه کودک، انجام گیرد.

مواد لازم:

۱ عدد هویج

۱ عدد شلغم

۱ شاخه کرفس

۱ شاخه جعفری

۱ شاخه تره فرنگی

تمام سبزی ها را با دقت تمیز کرده، خوب بشویید و آنها را خرد کنید.

سبزیهای خرد شده را داخل قابلمه ای حاوی یک لیتر آب سرد حرارت دهید. پس از جوش آمدن آب، بگذارید دو ساعت با حرارت ملایم بپزند. سوپ را از صافی بگذرانید و آنرا داخل شیشه شیر بریزید. موقعیکه دمای سوپ مناسب شد، شیر خشک را به آن اضافه کنید و به کودک بدهید. وقتی کودک بزرگتر شد، سبزی ها را با مخلوط کن کاملاً نرم کرده و با قاشق به کودک بدهید.

برای تهیه انواع سوپ، مقدار  $\frac{4}{3}$  لیتر تا یک لیتر آب توصیه کرده ایم که برای سوپ کودک زیاد به نظر می رسد، ولی سه دلیل برای این توصیه وجود دارد:

۱- تمام سبزی هایی که به مصرف تهیه سوپ کودک می رسند باید مدت طولانی حرارت ببینند. به این ترتیب، مقدار زیادی از آب آنها بخار شده و از بین می رود.

۲- عادت نمک زدن به غذا در موقع پختن، در واقع به طور ناخودآگاه و غیرارادی انجام می گیرد. نمک زیاد برای کودک مناسب نیست. با زیاد بودن حجم آب، مزه نمک کمتر می شود. گفتنی است تا حد ممکن باید کودک را به غذای کم نمک عادت دهید، زیرا عادت به مصرف

نمک زیاد در خود کی، باعث می شود که در آینده نمک زیادی مصرف کند. این امر در بروز و شدت بعضی بیماری ها تاثیر مستقیم دارد. این عادت را در مورد مواد شیرین نیز باید رعایت کرد.

۳- باقی مانده ی سوپ را از صافی بگذرانید. بعد آن را در داخل ظرف یخ بریزید و در جایخی قرار دهید. پس از بسته شدن یخ، قطعات یخ را جدا کرده و در ظرفی محفوظ از نفوذ هوا قرار دهید و در فریزر نگهداری کنید. به این ترتیب، چهار قطعه یخ (حدود ۱۰۰ گرم) را می توانید برای غذای بعدی مصرف کنید

این روش را هرگز در مورد سوپ اسفناج به کار نبرید (زیرا اکسیده می شود). همچنین باید دقت کنید سوپ بلافاصله پس از خنک شدن باید تحت تاثیر سرما قرار گرفته و منجمد شود تا میکروب های محیط نتوانند در آن نفوذ کرده و رشد کنند. اگر چنین کاری نکنید مثل این است که میکروب ها را در محیطی مناسب ذخیره کرده اید.

# کتابخانه آریا

## سوپ ورمیشلی (نه ماهگی)

۱ عدد هویج

۱ عدد شلغم

۱ شاخه تره فرنگی

۲ شاخه جعفری

مقدار بسیار کمی نمک

هویج و شلغم را پوست بگیرید و پس از شستن، به صورت قطعات ریزی مانند ورمیشل یا رشته فرنگی در آورید. تره فرنگی و جعفری را بشویید.

سبزی ها (هویج و شلغم و جعفری و تره فرنگی) را در ظرفی حاوی یک لیتر آب سرد بریزید و نمک را به آنها اضافه کنید. ظرف را به مدت یک ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید.

پس از پایان این مدت، سوپ را در بشقابی بریزید. می توانید حدود ۵ گرم کره به سوپ اضافه کنید.

اگر فقط به آن سبزی ها نیاز دارید، لزومی به خرد کردن و ریز کردن آنها نیست. برای به دست آوردن سوپ تقریباً غلیظ، می توان از رشته فرنگی استفاده کرد. در صورت مصرف رشته فرنگی باید آن را چند دقیقه قبل از پختن سبزی ها اضافه کرد.

## سوپ کدو حلوائی و تره فرنگی (چهار ماهگی)

مواد لازم:



۱۰۰ گرم کدو حلوائی

۱ شاخه تره فرنگی

۲ شاخه جعفری

کدو حلوائی را پوست کنده و تمام دانه و فیبرهای درون آن را جدا کنید. سپس آنها را بشویید و به قطعات ریز تقسیم کنید. ریشک های تره فرنگی و قسمت عمده برگ های سبز آن را جدا کنید و فقط قسمت سفیده و یک سوم از قسمت سبز آن را نگهدارید. تره فرنگی را دایره ای شکل قطعه قطعه کنید. جعفری را تمیز کرده و با دقت بشویید.

تمام سبزی ها را داخل قابلمه ای حاوی یک لیتر آب سرد قرار دهید. قابلمه را روی آتش بگذارید تا جوش بیاید. پس از جوشیدن آب، حرارت را ملایم کنید و بگذارید به مدت یک ساعت بپزد.

سوپ را از صافی عبور داده و داخل شیشه شیر کودک بریزید. وقتی دمای آن مطلوب شد، شیر خشک را اضافه کنید و به کودک بدهید.

**کرم کدو حلوائی (نه ماهگی)**

مواد لازم:

۱۰۰ گرم کدو حلوائی

۲ شاخه جعفری

مقدار بسیار کمی نمک

کدو حلوائی را پوست کنده و قسمت های سخت و زائد آن را جدا کنید. سپس آن را به قطعاتی ریز تقسیم کنید. جعفری را تمیز کرده و خوب بشویید.

کدو و جعفری را داخل قابلمه حاوی شیر قرار دهید. قابلمه را روی آتش حرارت دهید تا محتویات آن به جوش آید و ۳۰ دقیقه بپزد. سپس محتویات قابلمه را با استفاده از مخلوط کن به صورت پوره ای یکدست در آورید. در صورت تمایل مقداری ماست به این کرم اضافه کنید. کرم را در بشقاب ریخته و به کودک بدهید.

**کرم کاهو (نه ماهگی)**

مواد لازم:

۱ عدد کاهوی کوچک

۲ شاخه جعفری

۱ زرده تخم مرغ

۲ قاشق سوپخوری شیر

مقدار بسیار کمی نمک

برگ های نازک کاهو را جدا کرده و پس از شستن قطعه قطعه کنید. جعفری را تمیز کرده و بشویید. کاهو و جعفری را در داخل قابلمه ای حاوی سه چهارم لیتر آب ریخته و نمک را به آنها اضافه کنید و روی شعله قرار دهید. پس از جوش آمدن آب، بگذاریم به مدت ۴۰ دقیقه بپزد. محتویات قابلمه را توسط مخلوط کن کاملاً مخلوط و نرم کنید تا به صورت کرم در آید. زرده تخم مرغ، شیر و آب لیمو را داخل کاسه ای خوب هم بزنید تا سس مایع آماده شود. سس را به کرم اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

این غذا را می توانید برای تغذیه شبانه کودک در نظر بگیرید، زیرا کاهو باعث آرامش و خواب راحت او می شود.

### برش لبو (نه ماهگی)

کودک، لبو را به دلیل مزه شیرین آن خیلی دوست دارد. لبو سرشار از انواع ویتامین و نمک های معدنی است و به آسانی هضم می شود. پس از خوردن لبو، امکان دارد مدفوع کودک رنگین باشد که مسئله مهمی نیست. از رنگ قرمز لبو معمولاً برای رنگین کردن بستنی توت فرنگی استفاده می شود.

مواد لازم:

۱ عدد لبوی خام (۱۰۰ گرم)

۱ عدد هویج

۱ عدد تره فرنگی

۵۰ گرم گوشت چرخ کرده گاو

۱ قاشق غذاخوری خامه

مقدار بسیار کمی نمک

لبو و هویج را پوست کنده، بشویید و به قطعاتی کوچک تقسیم کنید. تره فرنگی را تمیز کنید و تمام قسمت های سفید و یک سوم از قسمت لطیف و سبز آن را به قطعات دایره ای شکل برش دهید.

تمام سبزی ها را همراه با گوشت و نمک، در ظرفی حاوی یک و نیم لیتر آب ریخته و به مدت دو ساعت حرارت دهید تا کاملاً بپزند.

آب سبزی ها را از صافی گذرانده و آن را در بشقاب بریزید. سپس خامه را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. پس از خنک شدن سوپ، آن را به کودک بدهید. این سوپ را در شیشه شیر نیز می توان به کودک داد.

توجه: گوشتی که به مصرف کودک می رسد، می بایستی حداکثر ۱۲ ساعت پس از خرید و درست هنگام پختن، در خانه چرخ شود.

## کرم ذرت (پنج تا هفت ماهگی)

مواد لازم:

۲۵ سانتی لیتر شیر

یک دوم محتویات کنسرو ذرت

۵ گرم کره

کنسرو ذرت را در آبکش ریخته و زیر شیر آب بشویید. سپس، آب اضافی آن را بگیرید و توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید (در صورت لزوم یک یا دو قاشق شیر نیز به آن اضافه کنید).

پوره را داخل قابلمه ای ریخته و بقیه شیر را به آن اضافه کنید و حرارت دهید تا به جوش آید.

پس از آنکه پوره کاملاً قوام آمد، ظرف را از روی آتش برداشته و کره را به پوره اضافه کنید و خوب هم بزنید. پس از مناسب شدن دمای کرم، آن را در شیشه شیر و یا بشقاب ریخته و با قاشق به کودک بدهید.

توجه: این غذا را می توان با بلغور بسیار نرم شده (یک قاشق سوپخوری) نیز تهیه کرد، ولی کودک مزه شیرین ذرت را بیشتر دوست دارد.

## کرم برنج (هفت ماهگی)

مواد لازم:

۲/۱ لیتر شیر

۲۵ گرم برنج

۱ عدد گوجه فرنگی

۲ شاخه جعفری

۵ گرم کره

کمی فلفل دلمه ای شیرین

شیر را با کمی فلفل دلمه ای قرمز، داخل قابلمه ای بریزید و روی آتش قرار دهید تا جوش آید.

گوجه فرنگی را شسته، پوست و دانه های درون آن را جدا کرده و به قطعاتی ریز تقسیم کنید. سپس آن را همراه با برنج و جعفری شسته شده در قابلمه حاوی شیر بریزید و ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا برنج بپزد.

در صورت لزوم زمان پخت را طولانی تر کنید.

پس از آنکه غذا خوب پخته شد آن را توسط مخلوط کن به صورت کرم و یا خمیری نرم و یکنواخت در آورید.

کرم را داخل بشقاب ریخته، کره را به آن اضافه کنید و پس از آنکه دمای آن مناسب شد، به کودک بدهید.

توجه: در صورت عجله و نداشتن وقت کافی می توانید از پودر برنج استفاده کنید. برای انکه پوست کوجه فرنگی به آسانی از گوشت ان جدا شود، گوجه را حدود ۳۰ ثانیه در ظرف آب جوش قرار دهید (یک تا دو دقیقه در حرارت بخار) سپس، پوست آن را به آسانی جدا کنید.

### آش بولاغ اوتی و قارچ (نه ماهگی)

بولاغ اوتی گیاهی است خودرو که مقدار زیادی ویتامین، آهن و پتاسیم دارد. قارچ نیز سرشار از مواد معدنی بویژه پتاسیم و همچنین پروتئین گیاهی است.

مواد لازم:

۱ مشت بزرگ بولاغ اوتی

۵۰ گرم قارچ (قسمت کلاهک)

۱۰ سانتی لیتر شیر

کمی فلفل دلمه ای شیرین

۵ گرم کره (یا یک قاشق سوپخوری خامه)

مقدار بسیار کمی نمک

بولاغ اوتی را تمیز کرده و خوب بشویید. قسمت کلاهک یا چتر قارچ را جدا کنید (هضم قسمت پایه قارچ برای کودک آسان نیست).

سبزی و قارچ را داخل قابلمه ای حاوی ۴/۳ لیتر آب سرد قرار داده، نمک را به آنها اضافه کنید و بگذارید یکساعت روی آتش حرارت ببیند.

محتویات قابلمه را توسط مخلوط کن به صورت کرم در آورید و شیر و فلفل دلمه ای را نیز به آن اضافه کنید.

آش به دست آمده را داخل بشقاب بریزید کره را داخل آن ریخته و خوب مخلوط کنید تا آب شود (در صورت تمایل به جای کره می توانید

از یک قاشق سوپخوری خامه استفاده کنید). پس از آنکه دمای آش مناسب شد، آن را به کودک بدهید.

### سوپ پارماتیو (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تره فرنگی

۱ عدد سیب زمینی

۲ شاخه سبزی معطر

۲۵ سانتی لیتر شیر

۵ گرم کره

تره فرنگی را تمیز کرده و پس از شستن به قطعاتی کوچک تقسیم کنید. سیب زمینی را پوست کنده، بشویید و آن را تکه تکه کنید.

تره فرنجی و سیب زمینی را در ظرفی حاوی ۴/۳ لیتر آب ریخته و سبزی های معطر را به آنها اضافه کرده و به مدت یک ساعت حرارت دهید. محتویات قابلمه را توسط مخلوط کن به صورت کرمی نرم و یکنواخت در آورید. سپس آن را همراه با شیر درون قابلمه ریخته و دوباره حرارت دهید.

کره را به سوپ اضافه کنید. سپس سوپ را در شیشه شیر (با سرشیشه هایی که سوراخ های بزرگی دارند) به کودک بدهید. به دمای سوپ توجه کنید تا باعث سوختگی کودک نشود.

### آش یونانی (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲/۱ لیتر آب مرغ بدون چربی

۲۰ گرم برنج (یک قاشق سوپخوری)

۱ عدد تخم مرغ

چند عدد برگ نعناع

۲/۱ لیمو ترش

آب مرغ را تهیه کنید.

برنج را پس از شستن به آب مرغ اضافه کرده و بگذارید ۲۰ دقیقه بجوشد.

در این فاصله، تخم مرغ را شکسته، سفیده و زرده را جدا کنید. زرده را در ظرفی همراه با دو یا سه قاشق آب مرغ گرم و آب لیموترش توسط همزن به هم بزنید تا کاملاً یکنواخت شود.

زرده تخم مرغ را به صورت نواری باریک، به تدریج داخل برنج بریزید و مرتب هم بزنید تا سفت شود. سپس بلافاصله قبل از آنکه به جوش آید، ظرف را از روی حرارت کنار بگذارید.

آش را در بشقاب ریخته و روی آن را با نعناع ریز شده تزئین کنید. پس از آنکه دمای آش مناسب شد، آن را به کودک بدهید.

### آش لپه (نه ماهگی)

مواد لازم:

۵۰ گرم لپه

۱ عدد هویج

۱ عدد تره فرنجی

۲ شاخه سبزی معطر

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

لپه را پاک کرده، بشویید و داخل ظرفی حاوی یک لیتر آب، به مدت یک ساعت حرارت دهید تا کاملاً بپزد.

در این فاصله، هویج را پوست کنده و بشویید.

تره فرنگی و سبزی های معطر و هویج را خرد کنید.

پس از یک ساعت، یک دوم لیتر آب سرد به لپه اضافه کنید و سبزی های خرد شده و هویج را با آن مخلوط کنید و یک ساعت، حرارت دهید.

پس از پختن محتویات قابلمه، آنها را توسط مخلوط کن به صورت کرمی نرم و یکنواخت در آورید. سپس آش را در بشقاب ریخته و کره را

به آن اضافه کنید. پس از آب شدن کره و مناسب شدن دمای غذا، آن را به کودک بدهید.

توجه: می توانید به جای کره از یک قاشق خامه استفاده کنید.

### آش بلغور (پنج تا شش ماهگی)

مواد لازم:

۲۵ سانتی لیتر شیر

۱ قاشق سوپخوری بلغور نرم شده

۵ گرم کره

شیر را در قابلمه ای روی حرارت ملایم بجوشانید.

پودر بلغور را داخل شیر در حال جوشیدن بریزید و تا موقع پختن بلغور آن را مرتب با قاشق چوبی هم بزنید.

پس از پختن بلغور، ظرف را از روی حرارت بردارید و کره را به محتویات آن اضافه کرده، و خوب مخلوط کنید. پس از مناسب شدن دمای

آش، آن را در شیشه شیر به کودک بدهید.

به جای بلغور می توانید از آرد ذرت استفاده کنید.

### سوپ تخم مرغ و پنیر (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۵ سانتی لیتر آب مرغ بدون چربی

۲۰ گرم پنیر هلندی با خمیر سفت یا گودا

۱ عدد تخم مرغ

آب مرغ را بجوشانید و پنیر را رنده کنید.

تخم مرغ را در ظرفی به صورت املت هم بزنید و آن را به تدریج در آب مرغ بریزید و مرتب هم بزنید.

پنیر رنده شده را در بشقاب ریخته و سوپ گرم را روی آن بریزید تا پنیر کاملاً حل شود. وقتی دمای سوپ مناسب شد، آنرا به کودک بدهید.

### سوپ پنیر و کدو (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد کدو

۱ عدد گوجه فرنگی

۲ شاخه جعفری

۲ شاخه سبزی معطر

۱ قاشق سوپخوری بلغور گندم نرم شده (حدود ۱۰ گرم)

۱ قاشق مربا خوری پنیر پیتزا (رنده شده)

کدو را پوست کنده، انتها و دم آن را جدا کنید. سپس آن را بشویید و قطعه قطعه کنید. برگ جعفری و سبزی های معطر را نیز بشویید. سبزی ها را داخل قابلمه ای حاوی ۴/۳ لیتر آب سرد حرارت دهید تا به جوش آید. سپس، حرارت را ملایم کنید تا به مدت دو ساعت به آرامی بجوشد.

محتویات قابلمه را توسط مخلوط کن نرم کرده و دوباره داخل قابلمه بریزید.

قابلمه را روی حرارت قرار دهید. وقتی به جوش آمد، بلغور را به آن اضافه کنید (اگر بلغور خیلی نرم باشد طی چند دقیقه می پزد).

قابلمه را از روی حرارت بردارید، پنیر رنده شده را داخل قابلمه بریزید و خوب هم بزنید. اگر این سوپ را با شیشه شیر به کودک می دهید، سرشیشه می بایستی سوراخ هایی فراخ داشته باشد.

### سوپ شیر (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تره فرنگی

۱ قاشق سوپخوری سرصاف آرد

۲۵ سانتی لیتر شیر

۵ گرم کره

ریشه و قسمت سبز تره فرنگی را جدا کنید. فقط قسمت سفید و دو سوم قسمت سبز آن را نگهدارید و ریز کنید.

کره را در ظرفی گرم کرده و تره فرنکی را به مدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید (رنک کره نباید قهوه ای شود). در صورت لزوم دو قاشق سوپخوری آب اضافه کنید.

وقتی تره فرنگی نرم شد، آن را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید و دوباره درون قابلمه بریزید.

آرد را به پودر اضافه کنید و خوب هم بزنید تا خمیری یکنواخت به دست آید. ۲۵ سانتی لیتر شیر را اضافه کرده و روی حرارت ملایم به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار دهید و در این مدت مرتباً آن را هم بزنید.

غذا را در شیشه شیر و با دمای مناسب به کودک بدهید.

توجه: آرد را به مقدار زیاد مصرف نکنید. سوپی که تهیه می شود، نباید زیاد غلیظ و شبیه سس بشامل باشد. از سبزی های مختلف نظیر کاهو، تربچه یا کدو تبیل نیز استفاده کنید. می توانید آرد را با یک عدد بیسکویت کاملاً نرم شده، جایگزین کنید.

### سوپ شیر شیرین (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۲۵ سانتی لیتر شیر

۴/۱ شاخه وانیل (یا ۴/۱ قاشق مربا خوری پودر وانیل)

۲ عدد بیسکویت

۱ قاشق سوپخوری شکر نیشکر

شیر و وانیل را در قابلمه ای ریخته و ده دقیقه حرارت دهید تا بجوشد.

قابلمه را از روی حرارت بردارید و دو عدد بیسکویت کاملاً خرد شده را در شیر حل کرده و شکر نیشکر را به آن اضافه کنید. محتویات قابلمه را در شیشه شیر ریخته و به کودک بدهید.

### سوپ شیر و سبزی (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۴ تا ۵ برگ چغندر

۲/۱ کاهوی کوچک

چند شاخه جعفری

۲/۱ لیتر شیر

تمام قسمت های سفت و رگبرگ های برگ چغندر را جدا کنید. کاهو و جعفری را تمیز کرده و پس از شستن، با بخار بپزید.



سبزی های پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید. پوره را در قابلمه ای ریخته و شیر را به آن اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. بعد، حرارت را ملایم کرده و پخت را ۲۰ دقیقه دیگر ادامه دهید. پس از مناسب شدن دمای سوپ، آن را در شیشه شیر ریخته و به کودک بدهید.

### سوپ سبزی «سوپ پیستو» (pistou) (نه ماهگی)

مواد لازم:

۱ مشت لوبیا سبز

۱ مشت نخودفرنگی (باغلاف)

۱ عدد کدوی کوچک

۱ عدد گوجه فرنگی

۲ شاخه جعفری

مقدار بسیار کمی نمک

مواد پیستو:

۱ عدد سیب زمینی

۱ حبه سیر

۱ شاخه ریحان

۲۰ گرم پنیر رنده شده

۲ قاشق غذا خوری شیر غلیظ غیر شیرین (شیر غلیظ یا شیر **concentre**)

چند قطره روغن زیتون

ابتدا سوپ سبزی را آماده کنید. غلاف، دم و قسمت های زائد لوبیا، نخود فرنگی و کدو را جدا کنید. گوجه فرنگی را چهار قسمت کرده و دانه های آن را خارج سازید. (تمام سبزی ها باید با دقت شسته شوند).

سبزی ها را با نمک در ظرفی حاوی یک لیتر آب سرد حرارت دهید و پس از به جوش آمدن آب، حرارت را ملایم کنید.

در این فاصله، پیستو را آماده کنید. سیب زمینی و سیر را با پوست توسط بخار بپزید. سپس پوست آن را جدا کرده و توسط مخلوط کن به صورت خمیر در آورید. برگ های ریحان خرد شده، پنیر رنده شده و دو قاشق غذاخوری سوپ سبزی را به سیب زمینی و سیر اضافه کنید. سپس شیر غلیظ را کم کم اضافه کنید و مرتب آن را هم بزنید.

سوپ سبزی را پس از آماده شدن در مخلوط کن بریزید تا سبزی های آن خوب نرم شود. سپس آن را داخل بشقاب بریزید. پیستوی آماده شده را نیز به آن اضافه کنید و هم بزنید. وقتی دمای سوپ کمی ملایم شد، چند قطره روغن زیتون را نیز به آن اضافه کنید.

## سوپ کدو حلوائی (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۱۰۰ گرم کدو حلوائی

۱ عدد سیب زمینی

۲۰ سانتی لیتر شیر

۵ گرم کره

۲ شاخه جعفری

پوست سخت، الیاف و دانه های کدو را جدا کنید. سیب زمینی را پوست کنده و بشویید. سبزی را ریز کرده و به مدت ۳۰ دقیقه با بخار بپزید. سبزی های پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید. پوره را داخل قابلمه ای بریزید و شیر را به آن اضافه کرده و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه حرارت دهید تا به جوش آید سپس، ظرف را از روی آتش برداشته و کره را به محتویات آن اضافه کنید. سوپ را پس از مناسب شدن دمای آن در شیشه شیر ریخته و به کودک بدهید.

## سوپ گوجه فرنگی (شش ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد گوجه فرنگی رسیده

۱ عدد سیب زمینی

۲ شاخه ریحان

۱ قاشق سوپخوری نشاسته ذرت (حدود ۱۰ گرم)

۵ گرم کره

گوجه فرنگی را بشویید و چهار قطعه کرده و دانه های آن را جدا کنید. سیب زمینی را پوست کنده و قطعه قطعه کنید. ریحان را ریز کنید. سبزی ها را در قابلمه ای حاوی یک دوم لیتر آب ریخته و ۲۰ دقیقه حرارت دهید. سبزی های پخته را توسط مخلوط کن خوب مخلوط کنید و دوباره آن را داخل قابلمه بریزید. آرد ذرت را در کمی آب سرد حل کرده و در حالی که دائم آن را هم می زنید، در قابلمه بریزید. به محض جوش آمدن محتویات قابلمه، آن را از روی حرارت بردارید. سوپ را در بشقاب بریزید و کره را به آن اضافه کنید. اگر کودک خوردن آن را با شیشه شیر ترجیح می دهد، سوپ را در شیشه بریزید و به کودک بدهید.

توجه: برای افزایش خاصیت غذایی این سوپ، می توانید شیر را جایگزین آب کنید.

## سوپ مرغ با ماکارونی (شش ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ سانتی لیتر آب مرغ (چربی آن قبلاً گرفته شود)

۲۰ گرم گوشت سفید مرغ آب پز (بدون پوست)

۱ قاشق ماکارونی (می توانید انواع مختلف آن را انتخاب کنید)

آب مرغ را در ظرفی روی حرارت ملایم قرار دهید.

در این فاصله، گوشت مرغ را چرخ کرده و داخل آب مرغ بریزید و بگذارید کاملاً بپزد.

ماکارونی را در آب مرغ بپزید.

مواد پخته شده را توسط مخلوط کن به صورت مایعی یکنواخت و نرم درآورید و پس از خنک شدن سوپ، آن را داخل شیشه شیر ریخته و به کودک بدهید.

توجه: وقتی کودک بزرگتر شد، یک عدد زرده تخم مرغ را با همزن خوب بزنید و داخل سوپ بریزید تا غلظت بیشتری پیدا کند. اگر در غذای روزانه شما برنج و مرغ منظور شده است، مقداری برنج و مرغ را همراه سبزی های پخته و کمی آب مرغ، توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید و به کودک بدهید.

## رشته فرنگی با شیر (نه ماهگی)

مواد لازم:

۲۵ سانتی لیتر شیر

۱ قاشق سوپخوری رشته فرنگی (حدود ۲۰ گرم)

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

شیر را در ظرفی بریزید و نمک را به آن اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید.

رشته فرنگی را داخل شیر ریخته و بگذارید خوب بپزد. در این مدت، برای جلوگیری از سر رفتن شیر، آن را مرتب با قاشق چوبی هم بزنید.

پس از پختن و نرم شدن رشته فرنگی، آن را در بشقاب بریزید و کره را در آن خوب حل کنید. پس از ملایم شدن دمای سوپ، آن را به کودک بدهید.

توجه: می توانید مقداری شکر معمولی یا شکر نیشکر به این سوپ اضافه کنید.

فصل نهم: عدهای پر محتوا و سیر کننده

### املت (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

۵ گرم کره

۱ قاشق شیر غلیظ بدون شیرینی

تخم مرغ را در ظرفی شکسته و آن را همراه با شیر، هم بزنید.

کره را در ظرفی با قطر حدود ۱۰ سانتی متر گرم کنید.

پس از آب شدن کره (نباید رنگ بگیرد) تخم مرغ زده شده را به آن اضافه کنید. پس از آنکه یک طرف آن پخت، آن را برگردانید تا روی دیگرش نیز بپزد.

### غذای تخم مرغ (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

۱ قاشق سوپخوری خامه تازه

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

کره را در ظرفی روی حرارت گرم کنید. تخم مرغ را خوب هم بزنید و نمک را به آن اضافه کنید و آنها را روی کره بریزید و مرتب با قاشق زیر و رو کنید.

وقتی تخم مرغ پخت، خامه را اضافه کرده و کمی هم بزنید. در این غذا، سفیده تخم مرغ باید نرم بماند و خشک نشود. بلافاصله پس از پختن غذا، آن را در بشقاب ریخته و با دمای مناسب به کودک بدهید.

توجه: مواد غذایی مختلفی مانند میگو، قارچ و غیره (با توجه به سلیقه کودک) را می توان به تخم مرغ اضافه کرد.

### تخم مرغ با پنیر (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

۲۰ گرم پنیر رنده شده

۲ شاخه جعفری

۱ قاشق سوپخوری خامه

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

ظرفی را با نصف کره چرب کنید. تخم مرغ را داخل آن بشکنید و خامه، پنیر رنده شده و جعفری خرد شده (باید شسته شده باشد)، نمک و بقیه کره را اضافه کنید.

تخم مرغ را به روش بن ماری بپزید. برای این منظور، سینی داخل فر را پر از آب داغ کنید و ظرف تخم مرغ را درون آن بگذارید. سپس، آن را به مدت ۸ دقیقه در فر با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا سفیده اش سفت شود ولی زرده نرم بماند (اگر درون سینی آب سرد بریزید زمان لازم برای گرم شدن آب، باعث سفت شدن تخم مرغ می شود).

**تخم مرغ نیم بند (پنج ماهگی (زرده)/دوازده ماهگی (سفیده)**

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ تازه

مقدار بسیار کمی نمک

تخم مرغ را شسته و داخل ظرف آب سرد بگذارید و نمک را اضافه کنید (نمک باعث جلوگیری از ترک خوردگی تخم مرغ می شود) ظرف را روی آتش بگذارید تا آب جوش بیاید. بگذارید آب به مدت یک دقیقه بجوشد. بلافاصله تخم مرغ را از آب داغ خارج کرده و زیر آب سرد بگیرید تا پختن آن متوقف شده و پوست آن به راحتی جدا شود. اگر کودک کمتر از یک سال دارد، فقط زرده را به او بدهید.

**تخم مرغ سفت (پنج ماهگی (زرده)/دوازده ماهگی (سفیده)**

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

مقدار بسیار کمی نمک

تخم مرغ را در ظرف آب سرد گذاشته و حرارت دهید تا آب بجوشد. سپس به مدت ۶ دقیقه بگذارید تخم مرغ در آب در حال جوش بماند.

تخم مرغ را زیر آب سرد گرفته و پوستش را جدا کنید.

### تخم مرغ جیبی (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ کاملاً تازه

کمی سرکه

نیم لیتر آب را در ظرفی ریخته و سرکه را به آن اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا به جوش آید. در این موقع، تخم مرغی را که داخل ظرفی شکسته اید، به آرامی داخل آب جوش بیندازید (به طوری که سفیده و زرده از هم جدا نشوند) و به مدت ۳ دقیقه بگذارید بجوشد، به این ترتیب سفیده دور زده سفت شده و زرده را در خود پنهان می کند.

توجه: به آب، نمک اضافه نکنید زیرا جلو بسته شدن سفیده را می گیرد. می توانید تخم مرغ را در ملاقه ای شکسته و ملاقه را درون ظرف آب جوش فرو ببرید.

### تخم مرغ نیمرو با بخار (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد تخم مرغ

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

ظرفی به قطر ۱۰ سانتی متر را با کره چرب کنید و تخم مرغ را درون آن بشکنید و نمک را به آن اضافه کنید.

سر ظرف را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید و به مدت ۵ دقیقه با بخار بپزید. تخم مرغ پخته را در بشقاب ریخته و به کودک بدهید.

### سیب زمینی کوکوت (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد سیب زمینی بزرگ

۵ گرم کره

۲۰ گرم پنیر رنده شده

۱ عدد تخم مرغ

مقدار بسیار کمی نمک

سیب زمینی را با پوست بشویید و به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داخل فر با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا بپزد (سیب زمینی را می توان با بخار آب نیز پخت).

سیب زمینی پخته را دو قسمت کرده و طوری داخل آن را خالی کنید که فقط یک سانتی متر از سیب زمینی به پوست آن چسبیده باشد. سپس سیب زمینی باقی مانده را به قطعه های کوچکی تقسیم کرده و کره و پنیر را به آن اضافه کنید. قسمت خالی شده سیب زمینی را با این مواد پر کنید و در وسط آن شیار باریکی قرار دهید. تخم مرغ را وسط شیار بشکنید و نمک را به آن اضافه کنید. سیب زمینی پر شده را ۸ دقیقه در فر گرم قرار دهید. پس از آنکه تخم مرغ کامل پخته شد، می توانید آن را مصرف کنید.

### گوجه فرنگی کوکوت (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد گوجه فرنگی بزرگ

۱ عدد تخم مرغ

۱ قاشق سوپخوری خامه

۲۰ گرم پنیر رنده شده

گوجه فرنگی را شسته و برشی در قسمت سر آن بدهید. سپس تمام محتویات داخل گوجه فرنگی را خالی کنید. به طوری که مقداری گوشت به پوست آن باقی بماند.

تخم مرغ را داخل حفره ی ایجاد شده در گوجه فرنگی بشکنید، پنیر رنده شده و خامه را نیز به آن اضافه کرده و مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. کلاه یا سر گوجه فرنگی را که قبلاً جدا کرده اید، پنج دقیقه قبل از پختن غذا، روی گوجه فرنگی قرار دهید.

تخم مرغ پخته را در صورت مناسب بودن دمای آن می توانید به کودک بدهید.

پوره میموزا (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۳۰۰ گرم پوره سیب زمینی (به دستور تهیه پوره صفحه ۱۳۴ مراجعه کنید)

۱۰۰ گرم پنیر مایع ۴۰ درصد چربی

۱ عدد تخم مرغ

تخم مرغ را آن قدر بپزید تا سفت شود. بعد، آن را زیر آب سرد گرفته و پوستش را جدا کنید. پنیر سفید را با پوره سیب زمینی مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا مایه نرم و سبک و کف ماندنی به دست آید.

تخم مرغ را رنده کرده و یا با مولینت خرد کنید و روی پوره بریزید.

بهترین روش پخت ماهی و سبزی هایی که به مصرف کودک می رسند، شیوه بخارپز کردن آنهاست. در این روش، مواد غذایی کیفیت خود را حفظ می کنند و نمک های معدنی و ویتامین ها تحت تأثیر حرارت و روغن داغ از بین نمی روند.

روش پخت پاپیوت (Papilate)، بویژه هنگامی که باید مقدار کمی مواد غذایی پخته شود، آسان ترین و عملی ترین روش است. در این روش، مواد غذایی را در کاغذ سولفوریزه یا کاغذ آلومینیومی قرار داده، کره و یا سایر مواد را به آن اضافه می کنند. سپس بسته غذا را در داخل فر و یا در مجاورت بخار آب قرار می دهند. به این ترتیب، مواد مغذی غذا حفظ می شود و طعم و مزه آن به دلیل غلظت و تراکم مواد مطلوبتر خواهد بود.

اگر این روش پخت را انتخاب می کنید، توجه داشته باشید که حتماً از کاغذهای سولفوریزه استفاده کنید، زیرا ذرات کاغذ آلومینیوم تحت تأثیر حرارت، وارد مواد غذایی می شود. البته گرچه مقدار آن بسیار ناچیز است، ولی استفاده مکرر و طولانی مدت از آن پیشنهاد نمی شود. ماهی را می توان به روش بن ماری نیز آماده کرد. در این روش، ماهی را در بشقابی قرار می دهند و بشقاب دیگری روی آن می گذارند. بعد، آنها را در یک ظرف آب جوش به مدت ده دقیقه یا کمی بیشتر، حرارت می دهند. یادآوری می شود که بهتر است ماهی هایی انتخاب کنید که فاقد تیغ های ریز بوده و زیاد چرب نباشند.

### ماهی با سبزی و قارچ (نه تا دوازده ماهگی)

کودک می تواند این غذا را از هفت ماهگی تجربه کند، به شرطی که آن را توسط مخلوط کن کاملاً نرم کرده باشید. مواد لازم:

۳۰ تا ۵۰ گرم ماهی

۱ مشت برگ کاهو خرد شده

۲ عدد قارچ (فقط قسمت کلاهک)

۵ گرم کره

۴/۱ لیمو ترش

مقدار بسیار کمی نمک

استخوان و پوست ماهی را جدا کرده و گوشت آن را به قطعات باریک تقسیم کنید.

رگبرگ ها و قسمت های سفت برگ کاهو را بریده و دور بریزید و برگ های نرم آن را به مدت ۱۰ دقیقه با بخار آب بپزید. کاهوی پخته را زیر آب سرد بگیرید تا خنک شود.

کلاهک های قارچ را با دقت بشویید. بعد آن را با پارچه ای خشک کرده و به قطعات ریز تقسیم کنید.

برگ های کاهو، ماهی و قارچ را داخل کاغذ سولفوریزه بریزید و کمی نمک و کره را به آنها اضافه کنید و به مدت ۸ دقیقه با بخار بپزید. غذای آماده را در بشقاب ریخته و آب لیمو ترش را به آن اضافه کنید.



## ماهی با سبزی های مختلف (نه تا دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ تا ۵۰ گرم ماهی (برحسب سن کودک)

۱ عدد هویج

۱ عدد شلغم

۴/۱ لیمو ترش

۵ گرم کره

۱ شاخه شوید

۱ مشت نخود فرنگی (با غلاف)

هویج و شلغم را پوست کنده و بشویید.

نخود فرنگی را از غلاف خارج کرده و همراه سبزی های دیگر به مدت ۳۰ دقیقه با بخار بپزید.

در این فاصله، تمام مواد زائد، ستون فقرات و پوست ماهی را جدا کنید.

پنج دقیقه قبل از آنکه سبزی ها بپزند، ماهی را به آنها اضافه کنید.

ماهی، هویج، نخود فرنگی و شلغم را جداگانه ریز و نرم کرده و کره را نیز به آنها اضافه کنید و هر یک از آنها را در بشقاب بگذارید. آب

لیمو را روی ماهی بریزید. شوید را کنار گذاشته و با سبزی ها مخلوط نکنید.

در نوع سبزی ها می توانید تغییراتی ایجاد کنید.

توجه: به جای شوید می توانید از مقدار بسیار کمی پودر زیره استفاده کنید.

## کرپ اسفناج و میگو (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۵۰ گرم اسفناج

۲۰ گرم میگو

۱ قاشق سوپخوری سس بشامل

۵ گرم کره

۱ عدد کرپ

دم و رگبرگ های سفت اسفناج را جدا کنید و پس از شستن به مدت ۱۰ دقیقه با بخار بپزید.

اسفناج پخته را به قطعات ریز تقسیم کرده و سس بشامل را به ان اضافه کرده و داملا مخلوط کنید.

مربعی از کاغذ آلومینیومی را چرب کرده و کرپ را روی آن قرار دهید. مخلوط اسفناج و میگو را روی کرپ بریزید و کرپ را سه بار در یک جهت و سه بار در جهت دیگر تا کنید و آن را داخل کاغذ آلومینیومی بپیچید.

این بسته را به مدت ۵ دقیقه در حرارت بخار قرار دهید. سپس کاغذ آلومینیومی را جدا کرده و پس از خنک شدن کامل غذا، آن را به کودک بدهید.

توجه: برای تهیه خمیر کرپ، صد گرم آرد را با کمی نمک در ظرفی بریزید و میان آن حفره ای درست کنید. سه عدد تخم مرغ را همراه با ۳۰ گرم کره آب شده وسط حفره بریزید و خوب هم بزنید تا مخلوط شوند. سپس ۲۵ سانتی لیتر شیر اضافه کنید و آن قدر هم بزنید که خمیری یکنواخت به دست آید. این خمیر را به مدت نیم ساعت در جای خنکی بگذارید و بعد مصرف کنید ملاحظه ای کوچک از این مایع را در تابه ای که ته آن چرب و کاملاً گرم شده است بریزید و سطح آن را صاف کنید. پس از آنکه یک روی آن پخت، آن را بر گردانید تا روی دیگرش نیز بپزد. (به این ترتیب می توانید کرپ تهیه کنید).

### ماهی با خیار (نه تا دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ تا ۳۰ گرم ماهی

۱۰۰ گرم خیار

۱ عدد سیب زمینی

۱ قاشق سوپخوری شیر جوشیده

۱/۴ لیمو ترش

مقدار بسیار کمی نمک

قسمت های زاید، پوست و ستون فقرات ماهی را جدا کنید.

خیار را پوست بگیریید و آن را در جهت طول به چهار قسمت تقسیم کرده و تخم مرغ های آن را خارج کنید.

سیب زمینی را پوست بگیریید و پس از شستن به قطعات ریز تقسیم کنید.

خیار و سیب زمینی را به مدت ۲۰ دقیقه با بخار بپزید. سپس ماهی را به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت پنج دقیقه بپزد.

سبزی ها را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید. در این مدت، شیر را کم کم به آن اضافه کنید.

پوره را در بشقاب کودک بریزید. ماهی را خوب ریز کرده و آب لیمو را به آن اضافه کنید و با قاشق به کودک بدهید.

## مغز ران ماهی (نه تا دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ تا ۳۰ گرم ماهی

۲/۱ ساقه شوید (منظور از شوید، برگ های آن (که در ایران در غذا مصرف می شود) نیست بلکه ساقه گوشت آلود آن مورد نظر

ماست)

۲ قاشق سوپخوری سس بشامل

پوست، قسمت های زائد و ستون فقرات ماهی را جدا کرده و گوشت آن را پس از شستن خشک کنید.

شوید را پس از شستن به مدت ۳۰ دقیقه با بخار بپزید (با حرارت آب ۵ دقیقه).

قبل از آنکه شوید بپزد، ماهی را اضافه کنید (البته ماهی را می توان جداگانه کباب کرد).

شوید را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید. سس را به آن اضافه کرده و پوره را در بشقاب بریزید.

ماهی را چرخ کرده و به پوره اضافه کنید و با قاشق به کودک بدهید.

توجه: می توانید سس بشامل را با یک عدد سیب زمینی که همزمان با شوید پخته شده است، جایگزین کنید.

## فیله ماهی با گل کلم (نه تا دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۳۰ گرم ماهی

۱۰۰ گرم گل کلم

۱ تا ۲ قاشق سوپخوری سس بشامل (ص ۱۳۷)

پوست، زوائد و ستون فقرات ماهی را جدا کنید.

ساقه های سفت گل کلم را جدا کرده و بقیه آن را به مدت ۳۰ دقیقه با بخار بپزید. قبل از اتمام پخت کلم، ماهی را به آن اضافه کنید و یا

جداگانه بپزید.

گل کلم پخته را خوب نرم کنید و در بشقاب بریزید. ماهی ریز شده را به آن اضافه کنید. سس بشامل را روی غذا بریزید و با قاشق به کودک

بدهید.

توجه: انواع کلم، دارای مقدار زیادی ویتامین (مخصوصاً ویتامین C) و نمک های معدنی (پتاسیم) بوده و هضم این سبزی برای معده ی

ظریف کودک مشکل است. فقط از هفت ماهگی به بعد می توان از گل کلم و کلم بروکلی استفاده کرد. انواع کلم های دیگر (کلم

قرمز، کلم سفید، کلم بروکسل، کلم سبز و غیره...) را می توان بعد از هجده ماهگی به تدریج وارد فهرست غذای کودک کرد.

### ماهی با اسفناج (نه تا دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۳۰ تا ۴۰ گرم فیله ماهی

۵۰ گرم اسفناج

۴/۱ لیموترش

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

تمام قسمت های زائد و ستون فقرات ماهی را جدا کرده و پس از شستن به قطعاتی باریک تقسیم کنید.

اسفناج را تمیز کنید. قسمت های سخت و سفت آن را دور بریزید و پس از شستن به مدت ۱۰ دقیقه با بخار بپزید و سپس خرد کنید.

اسفناج را روی کاغذ سولفوریزه گذاشته و ماهی ها را روی آن پخش کنید. کره، نمک و آب لیمو را نیز روی آن بریزید. کاغذ سولفوریزه را تا کنید و آن را به صورت یک بسته در آورید.

بسته را به مدت ۷ تا ۸ دقیقه در فری که قبلاً گرم شده باشد بپزید (با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد). می توانید به جای پختن ماهی در فر، آن را با بخار آب بپزید.

توجه: می توان مقداری خامه نیز به این غذا اضافه کرد.

### ماهی با نخود فرنگی (نه تا دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۳۰ تا ۴۰ گرم ماهی

۱ مشت نخود فرنگی (با غلاف)

۲/۱ هویج

۴/۱ کاهوی نرم

۲ شاخه جعفری

۵ گرم کره

۴/۱ لیمو ترش

مقدار بسیار کمی نمک

تمام زوائد و ستون فقرات ماهی را جدا کنید.

نخود فرنگی را از غلاف خارج کنید. هویج را پوست بگیرید. برگ های کاهو را شسته و خشک کنید.

سبزی های یاد شده را در قابلمه ای حاوی ۲/۳ لیتر آب سرد که نمک را نیز به آن اضافه کرده اید، به مدت ۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بگذارید. ماهی را نیز داخل سبزی قرار داده و در ظرف سبزی ها بگذارید تا با بخار پخته شود. در صورت تمایل می توانید ماهی را به طور جداگانه با بخار بپزید.

سبزی های پخته را آبکش کنید. کره را به آن اضافه کرده و به صورت پوره در آورید. پوره را در بشقاب بریزید. ماهی را کاملاً ریز کرده و در کنار آن بگذارید و آب لیمو را روی آن بریزید.

### پیکتای ماهی آزاد(نه تا دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۳۰ تا ۴۰ گرم ماهی آزاد

۱ مشت بولاغ اوتی

۱ قاشق سوپخوری خامه

مقدار بسیار کمی نمک ماهی را تمیز کنید.

بولاغ اوتی را پاک کرده و پس از شستن به مدت ۱۰ دقیقه با بخار بپزید. سپس آب اضافی آن را گرفته و ریز کنید.

بولاغ اوتی ریز شده و خامه و نمک را مخلوط کنید تا به صورت کرم درآید.

در این فاصله، ماهی را به مدت ۳ دقیقه با بخار بپزید.

کرم بولاغ اوتی را داخل بشقاب ریخته و ماهی ریز شده را کنار آن قرار دهید.

### ماهی قزل آلا(نه تا دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ تا ۳۰ گرم ماهی

۱ عدد سیب زمینی کوچک

۱ مشت سبزی سبز(برگ کاهو، برگ شلغم، برگ تربچه، جعفری و ترخون و...)

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

پوست و ستون فقرات ماهی را جدا کنید.

سیب زمینی را پوست کنده، پس از شستن به قطعات کوچک تقسیم کنید. سبزی ها را بشویید و همه این مواد را به مدت ۲۰ دقیقه بپزید.

۵ دقیقه قبل از پختن سبزی ها، ماهی را اضافه کنید.

پس از پختن این مواد آنها را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید و نمک را به ان اضافه کنید.  
این غذا را می توانید با قاشق به کودک بدهید.

### گوشت بره با پوره بادمجان(نه ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد کتلت بره (گوشت پهلوی گوسفند)

۱۰۰ گرم بادمجان

۴/۱ لیموترش

مقدار بسیار کمی نمک

بادمجان را با پوست بشویید و به مدت ۴۰ دقیقه با بخار بپزید.

کتلت را سرخ کنید و قسمت وسط آن را که گوشت بی چربی است، جدا کرده و چرخ کنید.

بادمجان را زیر آب سرد بگیرید تا جدا کردن پوست آن به آسانی صورت پذیرد. گوشت بادمجان را در بشقاب ریخته و با چنگال کاملاً له

کنید تا به صورت پوره ای نرم در آید. گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. این غذا را با قاشق به کودک بدهید.

توجه: اضافه کردن پنیرهای کرم دار و یا شیر غلیظ به بادمجان، باعث خوشمزه تر شدن آن می شود. اضافه کردن مقدار بسیار کمی زیره نیز این غذا را معطر می کند.

### گوشت گاو چرخ شده با غلات(دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱ قاشق سوپخوری آرد جو سیاه

۵۰ گرم گوشت چرخ شده

۱ عدد زرده تخم مرغ

۵ گرم کره

۱ برگ کاهوی کاملاً سبز

مقدار بسیار کمی نمک

جوی سیاه را از شب قبل در کاسه ای آب سرد خیس کنید و داخل یخچال بگذارید.

آب زیادی جو را بگیرید و آن را در ظرفی با زرده تخم مرغ خوب مخلوط کنید. سپس این مخلوط را به صورت همبرگر در آورید.

سینی فر را چرب کنید و همبرگر را روی آن قرار دهید (با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد) پس از نیم پز شدن، آن را بر کردانید تا روی دیگرش نیز بپزد.

همبرگر را روی برگ کاهویی بگذارید و در بشقاب کودک بچینید.

توجه: در صورتی که وقت کافی ندارید، برای تهیه ی فوری این همبرگر می توانید گوشت چرخ شده را با یک قاشق سوپخوری کرن فلکس که پنج دقیقه داخل شیر خیس خورده است، مخلوط کنید.

گفتنی است که گوشت باید در خانه و قبل از مصرف چرخ شود. گوشت چرخ کرده را می توان داخل کاغذ سولفوریزه پیچید و آن را پخت.

### کرپ ژامبون (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲/۱ یک قطعه ژامبون

۱ قاشق سوپخوری شامل (به طرز تهیه مراجعه کنید)

۱ قطعه پنیر با خمیر نرم

۵ گرم کره

۱ عدد کرپ

چربی های اضافی ژامبون را جدا کرده و گوشت آن را چرخ کنید.

سس بشامل و پنیر را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

کاغذ آلومینیومی مربع شکلی را چرب کرده و کرپ را روی آن بگذارید. مخلوط ژامبون و سس را روی آن بریزید. کرپ را در یک جهت روی هم تا کنید به طوری که دو کناره آن در بالا قرار بگیرد. کاغذ آلومینیومی را دور آن بپیچید.

این بسته را به مدت ۵ دقیقه در حرارت بخار قرار دهید تا بپزد. سپس کاغذ آلومینیومی را جدا کرده و کرپ را در بشقاب بریزید.

توجه: طرز تهیه خمیر کرپ: ۱۰۰ گرم آرد را با کمی نمک در ظرفی بریزید. سه عدد تخم مرغ را در آن شکسته و با ۳۰ گرم کره مخلوط کنید. بعد، به تدریج ۲۵ سانتی لیتر شیر را به خمیر اضافه کرده و با همزن خوب مخلوط کنید. این خمیر را به مدت یک ساعت کنار بگذارید. بعد مقداری از آن را در تابه ای لب تخت بریزید و هر دو روی آن را بپزید.

### گراتن کدو حلوائی (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱۰۰ گرم کدو حلوائی

۱ لیوان شیر (۲۰ سانتی لیتر)

۵۰ گرم گوشت چرخ کرده

۲۰ گرم پنیر رنده شده

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

کمی پودر جوز هندی

پوست سخت، دانه و الیاف کدو حلوائی را جدا کنید. باقی مانده را پس از شستن به قطعات کوچک تقسیم کرده و در قابلمه ای حاوی یک لیوان آب و کمی نمک ریخته و روی آتش بگذارید و به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید.

کمی جوز هندی را به کدو اضافه کنید و پس از بستن در قابلمه بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. کدو حلوائی کاملاً پخته را با چنگال خوب نرم کنید و به صورت پوره در آورید.

ظرفی نسوز را چرب کنید و پوره را داخل آن بریزید. گوشت چرخ شده را روی کدو بریزید و پنیر را در تمام سطح گوشت پخش کنید. فر را با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و ظرف نسوز را به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا پنیر کاملاً حل شود. پنیر نباید بسوزد یا رنگ قهوه ای بگیرد.

گراتن را در بشقاب بریزید و پس از سرد شدن به کودک بدهید.

توجه: گوشت نباید بیش از ۱۲ ساعت قبل از مصرف چرخ شده باشد. بهتر است گوشت را در آخرین لحظات و قبل از پختن، چرخ کنید.

### گوشت چرخ شده و پوره (شش ماهگی)

مواد لازم:

۳۰۰ گرم پوره سیب زمینی

۲۰ تا ۵۰ گرم گوشت

۵ گرم کره

۲ قاشق سوپخوری شیر غلیظ بدون شکر

پوره سیب زمینی را طبق دستور صفحه ی ۱۳۴ تهیه کنید.

گوشت چرخ کرده را در ظرفی چرب شده قرار دهید و پوره را روی آن بریزید.

ظرف را به مدت ۱۰ دقیقه داخل فر گرم با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد حرارت دهید. گوشت را می توان با بخار نیز پخت. غذا را در

بشقاب بریزید و شیر غلیظ را به آن اضافه کنید و پس از مناسب شدن دمای آن، به کودک بدهید.

توجه: بهتر است گوشت را قبل از شروع پخت غذا چرخ کنید.



گوشت چرخ شده را می توان با انواع گوشت نظیر گوشت گوساله، بوقلمون، گوشت مرغ و عیره جایگزین کرد. به پوره سیب زمینی نیز می توان یک عدد زرده تخم مرغ اضافه کرد.

### همبرگر با فندق (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ گرم بیفتک

۱۵ گرم مغز ران گوساله یا بوقلمون

۱۵ گرم ژامبون سفید

۴ عدد فندق

۲ شاخه جعفری

۱ عدد زرده تخم مرغ

۲۰ گرم پنیر رنده شده

۵ گرم کره

۱ برگ کاهو

مقدار بسیار کمی نمک

بیفتک و مغز ران بوقلمون، ژامبون، فندق و جعفری را کاملاً چرخ کنید (پوست فندق ها را گرفته و مغز آنها را بشویید). زرده تخم مرغ و نمک را به گوشت های چرخ شده اضافه کنید و پس از مخلوط کردن، به صورت همبرگر در آورید. یک سینی یا ظرف را چرب کرده، همبرگر را روی آن قرار دهید و پنیر را روی همبرگر بریزید. گوشت را به مدت ۱۰ دقیقه در فری که قبلاً تا دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم شده است، حرارت دهید. یک برگ کاهو در بشقاب بگذارید و همبرگر را روی آن قرار دهید. توجه: گوشت را می بایستی قبل از مصرف چرخ کنید. فرزندان دیگران نیز می توانند از این غذا استفاده کنند.

### تخم مرغ و ژامبون (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲ عدد قارچ

۱ عدد تخم مرغ

۲/۱ یک قطعه ژامبون

۱ فاشق سوپخوری خامه

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

کمی جوز هندی

رگه ها و زوائد ژامبون را جدا کرده و آن را چرخ کنید.

تخم مرغ را در ظرفی که با کره چرب شده است، بشکنید.

کلاhek های قارچ چتری را ریز کرده و با بخار بپزید.

قارچ و ژامبون را به تخم مرغ اضافه کرده و مخلوط کنید. سپس خامه را روی آن بریزید.

مخلوط حاصله را در ظرفی مقاوم در برابر حرارت بریزید. داخل سینی فر را پر از آب جوش کرده و ظرف غذا را در آن قرار دهید. دمای فر

می بایستی ۲۲۰ درجه سانتی گراد و مدت پخت حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه باشد. زرده تخم مرغ نباید سفت شود.

غذا را پس از خنک شدن به کودک بدهید.

توجه: آب داخل فر باید داغ و جوشان باشد. در غیر این صورت مدت زمان لازم برای گرم شدن آب باعث سفت شدن تخم مرغ می شود.

**پوره و ژامبون (نه تا دوازده ماهگی)**

مواد لازم:

۳۰۰ گرم پوره (به دستور تهیه مراجعه کنید)

۲/۱ یک قطعه ژامبون (بدون چربی)

۵ گرم کره

پوره سیب زمینی را طبق دستور صفحه ۱۳۴ تهیه کنید.

رگه ها و قطعات چربی ژامبون را جدا کرده و آن را چرخ کنید.

پوره و ژامبون را در بشقاب بریزید. کره را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و با فاشق به کودک بدهید.

**مرغ و سیب (ده ماهگی)**

مواد لازم:

۵۰ گرم گوشت سفید مرغ

۱ عدد سیب

۲۵ سانتی لیتر شیر

۲/۱ لیمو ترش

۱ قاشق سوپخوری پودر نارگیل

مقدار کمی پودر کاری

مقدار بسیار کمی نمک

۵ گرم کره

گوشت مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کنید. پوست سیب را بگیرید، تمام قسمت های سفت و دانه های آن را بردارید و سیب را به تکه های کوچک بریده و فوری آب لیمو را به آن اضافه کنید تا سیاه نشود.

گوشت مرغ، سیب، شیر، کمی نمک و جوز هندی را به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً بپزد.

پودر نارگیل را به گوشت اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه دیگر روی حرارت بماند.

غذا را در بشقاب ریخته و پس از مناسب شدن دمای آن، به کودک بدهید.

توجه: این غذا را می توانید با برنج نیز مخلوط کنید.

پودر کاری مخلوطی از ادویه هایی مانند: زردچوبه، گشنیز، زیره، شوید، قرنفل و سیر است. مخلوط این ادویه ها را می توان تند و ملایم تهیه کرد. برای کودک از کاری ملایم استفاده کنید.

**گوشت گوساله با بادام و سبزی (دوازده ماهگی)**

مواد لازم

۵۰ گرم مغز ران گوساله

۱ قاشق سوپخوری بادام پوست کنده

۴ شاخه پیازچه

۱ عدد زرده تخم مرغ

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

۱ برگ کاهو

گوشت گوساله، بادام و پیازچه را توسط مخلوط کن یا چرخ گوشت، نرم کنید.

زرده تخم مرغ و نمک را اضافه کرده و مخلوط را به صورت همبرگر در آورید. سینی فر را با کره چرب کنید.

فر را گرم کنید (دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد) و همبرگر را به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا گوشت کاملاً بپزد.

برگ کاهو را در بشقاب بگذارید و همبرگر را روی آن قرار دهید.

## گوشت سفید مرغ با توسرخ ( کرپ فروت ) ( چهار تا شش ماهگی )

مواد لازم:

۲۰ گرم گوشت سفید مرغ (بو قلمون، جوجه، خروس)

۲/۱ گرب فروت (توسرخ)

۲ عدد پنیر کرم دار

۲ شاخه سبزی معطر

پوست مرغ را جدا کنید. مرغ را به مدت ۵ دقیقه با بخار بپزید.

در این فاصله، پوست، دانه و تمام نسوج سفید گرب فروت (توسرخ) را جدا کرده و به چهار قسمت تقسیم کنید. پنیر و گرب فروت را با چنگال مخلوط کنید تا به صورت کرم درآید.

گوشت مرغ پخته را همراه با سبزی معطر چرخ کرده و با کرم گرب فروت خوب مخلوط کنید و به کودک بدهید.

توجه: وقتی کودک بزرگتر شد، گرب فروت را در قابلمه ای با کره و دو قاشق سوپخوری آب، بپزید. سپس یک قاشق خامه به آن اضافه کنید. مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کرده و با سس گرب فروت به کودک بدهید.

## گوشت سفید مرغ با سبزی های مختلف (هفت ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ گرم گوشت سفید مرغ

۱ عدد هویج

۱ عدد شلغم

۱ مشت لوبیا سبز

۱ مشت نخود فرنگی (باغلاف)

۲ شاخه جعفری

۵ گرم کره

پوست هویج و شلغم را بگیرید. الیاف لوبیا سبز و زوائد آن را جدا کرده و به قطعات ریز تقسیم کنید. نخود فرنگی را از غلاف خارج کنید.

جعفری را تمیز کرده و تمام این سبزی ها را بشویید.

سبزی ها را در ظرف حاوی آب سرد بریزید و به مدت دو ساعت حرارت دهید. گوشت مرغ را قبل از به پایان رسیدن زمان پخت سبزی ها، اضافه کنید.

محتویات ظرف را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید و کره را به آن اضافه کنید.

توجه: این پوره را از پنج ماهگی با قاشق به کودک بدهید. از شش ماهگی می توانید زمان پخت سبزی ها را به یک ساعت کاهش دهید. از نه ماهگی، زمان لازم برای پخت سبزی ها ۳۰ دقیقه است. سبزی های پخته را با چنگال خرد و نرم کنید و به کودک بدهید (توجه داشته باشید نخود فرنگی درسته ممکن است در گلوی کودک گیر کند).

### کرب مرغ (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۳۰ تا ۵۰ گرم گوشت سفید مرغ (کباب شده یا آب پز)

۱ قاشق سوپخوری بشامل

۴ عدد قارچ

۵ گرم کره

۱ عدد کرب

گوشت مرغ را چرخ کرده و یا با قطعات بسیار ریز (که خوردن آن مشکلی برای کودک ایجاد نکند) ببرید.

کلاهک قارچ را جدا کرده و پس از شستن و خشک کردن، چرخ کنید. بعد آن را به مدت ۱۰ دقیقه با بخار بپزید. سپس گوشت مرغ را به آن اضافه کنید.

کاغذ آلومینیومی را چرب کرده و کرب را روی آن قرار دهید. مواد تهیه شده را روی کرب پخش کنید و کرب را سه بار در یک جهت تا کنید و سپس قسمت های کناری را بر روی کرب برگردانید و کاغذ آلومینیومی را دور آن بپیچید.

این بسته را به مدت ۵ دقیقه با بخار بپزید. سپس آن را باز کرده و کرب را در بشقاب بریزید.

توجه: طرز تهیه خمیر کرب (برای ۱۲ عدد کرب) ۱۰۰ گرم آرد و کمی نمک را در ظرفی بریزید. سه عدد تخم مرغ، ۳۰ گرم کره آب شده و ۲۵ سانتی لیتر شیر را به آن اضافه کرده و آن قدر بزنید تا خمیری نرم و یکنواخت به دست آید. خمیر را به مدت یک ساعت کنار

بگذارید. سپس اقدام به تهیه کرب نمایید.

### مرغ و موز (شش ماهگی)

مواد لازم:

۳۰ گرم گوشت سفید مرغ (کباب شده)

۱ عدد موز رسیده

۵ گرم کره

۱/۴ لیمو ترش

موز را با پوست بشویید و به مدت ۱۰ دقیقه در دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد فر قرار دهید یا با بخار بپزید.  
در این فاصله، پوست مرغ را جدا کرده و گوشت آن را چرخ کنید.  
پوست موز پخته را جدا کرده و آن را با چنگال له کنید. سپس آب لیمو و کره را به آن اضافه کنید.  
گوشت مرغ را به موز اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و به کودک بدهید.

### شیرینی جگر مرغ (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۵۰ گرم جگر مرغ

۱ قاشق سوپخوری آرد

۱۰ سانتی لیتر شیر

۱۰ گرم کره

۶۰ گرم پنیر (با ۴۰ درصد چربی)

۱ عدد تخم مرغ

۳ شاخه جعفری

مقدار بسیار کمی نمک

رشته ها و زوائد و زهره ی جگر را به آرامی جدا کنید. جعفری را بشویید. جعفری و جگر را چرخ کنید.

سس بشامل را تهیه کنید. در داخل ظرفی، حدود ۳/۲ از کره را با آرد تفت دهید. وقتی مخلوطی یکنواخت به دست آمد، شیر را اضافه کنید و ۵ دقیقه حرارت دهید.

ظرف بشامل را از روی حرارت کنار بگذارید و نمک، جگر چرخ شده و پنیر را به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید.

سس تخم مرغ را داخل مخلوط بالا بشکنید و خوب هم بزنید تا مخلوطی یکنواخت به دست آید.

این مخلوط را داخل ظرفی (به قطر ۱۰ سانتی متر) که قبلاً چرب کرده اید بریزید و روی آن را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید.

فر را گرم کنید و ظرف حاوی مخلوط را به مدت ۳۰ دقیقه با بخار بپزید (حدود ۴۰ دقیقه به روش بن ماری در دمای ملایم فر).

غذا را پس از خنک شدن به کودک بدهید.

### پوره و جگر مرغ (نه ماهگی)

مواد لازم:

۳۰۰ گرم پوره ی سیب زمینی

۱۰۰ گرم پنیر سفید تازه (به صورت مایع)

۱ عدد جگر مرغ (حدود ۵۰ گرم)

مقدار بسیار کمی نمک

۵ گرم کره

پوره را بر طبق دستور صفحه ۱۳۴ تهیه کنید.

پنیر را به پوره اضافه کرده و توسط همزن خوب مخلوط کنید.

زوائد جگر را حذف کرده و آن را در آب نمک دار به مدت ۱۰ دقیقه یا بیشتر بجوشانید. سپس آن را چرخ کرده و با پوره مخلوط کنید.

**فصل دهم: سبزی ها و مخلفات**

**کرم راتاتویل (شش ماهگی)**

مواد لازم:

۱ عدد پیاز

۴/۱ فلفل دلمه ای

۵۰ گرم بادمجان

۲/۱ کدو

۱ عدد گوجه فرنگی

۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون (کاملاً طبیعی)

۴/۱ لیموترش

پیاز را پوست بکنید. فلفل دلمه ای را تمیز کرده و بشویید. بادنجان را پوست بگیرید. کدو را با پوست بشویید.

پیاز، بادمجان و فلفل دلمه ای را به مدت ۲۰ دقیقه با بخار بپزید. سپس کدو و گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر حرارت دهید.

سبزی های پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید (پوست گوجه فرنگی و دانه های آن را جدا کنید).

روغن زیتون را روی پوره بریزید. برای ملایم کردن طعم روغن زیتون می توان کمی پنیر کرم دار به آن اضافه کرد.

**کرم اسفناج (دوازده ماهگی)**

مواد لازم:

۱ مشت بزرگ اسفناج

۱ قاشق مربا خوری خامه

## ۱ قاشق چایخوری شکر

دم و رگبرگ های ضخیم اسفناج را جدا کرده، قسمت سبز آن را بشویید و به مدت ۳۰ دقیقه با بخار بپزید.

اسفناج پخته را ریز و له کنید. خامه و شکر را به آن افزوده و خوب هم بزنید و به کودک بدهید.

مدت پخت اسفناج مورد مصرف کودکان کمتر از شش ماهه، دو ساعت است.

## شیر و ذرت (هشت ماهگی)

مواد لازم:

۴/۱ لیتر شیر

۵۰ گرم پودر ذرت

۵ گرم کره (یا یک قاشق مربا خوری خامه)

شیر را بجوشانید.

پودر ذرت را مانند باران به شیر جوشیده اضافه کنید و بگذارید ۳ تا ۵ دقیقه دیگر بجوشد و غلیظ شود.

غذا را از روی آتش بردارید، کره یا خامه را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. وقتی دمای غذا مناسب شد، آن را به کودک بدهید.

عدس و سبزی (نه ماهگی)

مواد لازم:

۳۰ گرم عدس

۱ عدد هویج

۲/۱ پیاز

۲ شاخه جعفری

۱ شاخه آویشن

۱ شاخه سبزی معطر

عدس را تمیز کرده و بشویید. هویج را پوست کنده، بشویید و به قطعات ریز تقسیم کنید. پیاز را پوست کنده و جعفری را نیز پس از تمیز

کردن بشویید.

عدس را با هویج، آویشن، سبزی معطر و پیاز در ظرفی حاوی آب سرد بریزید و به مدت یک ساعت حرارت دهید تا کاملاً بپزد.

پس از پختن عدس، سبزی ها را (آویشن، پیاز، جعفری و سبزی معطر) را از آن جدا کنید.

عدس را با هویج توسط مخلوط کن به خوبی هم بزنید و با کمی از آب باقیمانده از پختن عدس به صورت پوره ای رقیق درآورید.

پوره را در بشقاب بریزید. می توانید برای ملایم کردن طعم آن مقداری پنیر کرم دار به پوره اضافه کنید.



توجه: مصرف حبوبات به دلیل داشتن مقدار زیادی مواد معدنی، برای سلامتی کودک مفید است. مصرف حبوبات را حداقل یک بار در هفته در فهرست غذایی او بگنجانید.

### لوبیا سفید و گوجه فرنگی (نه ماهگی)

مواد لازم:

۱ مشت لوبیا سفید تازه

۱ عدد گوجه فرنگی رسیده

۱ حبه سیر

۱ شاخه سبزی معطر

۱ قاشق قهوه خوری روغن زیتون خالص

مقدار بسیار کمی نمک

لوبیا را از غلاف خارج کنید و در ظرفی حاوی آب سرد بریزید و به مدت ۴۰ دقیقه حرارت دهید.

سپس مقداری از آب ظرف را بردارید به طوری که آب فقط روی لوبیا را بپوشاند.

نمک، گوجه فرنگی، سیر و سبزی معطر را اضافه کنید (پوست گوجه فرنگی و دانه های آن باید جدا شده و گوشت آن به قطعات ریز تقسیم شود) و ۲۰ دقیقه دیگر حرارت دهید.

مواد پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید و در بشقاب کودک بریزید. یک قاشق روغن زیتون را به خوبی با آن مخلوط کنید و پس از مناسب شدن دما، آن را به کودک بدهید.

توجه: اگر لوبیای تازه در دسترس نبود، می توانید از لوبیا سفید خشک استفاده کنید. در این صورت باید لوبیا را از ۱۲ ساعت قبل خیس کنید و مدت پخت را نیز حدود دو ساعت در نظر بگیرید.

### پوره هویج (شش ماهگی)

مواد لازم:

۲۰۰ گرم سیب زمینی

۱۰۰ گرم هویج

۱۰ سانتی لیتر شیر

۵ گرم کره

سیب زمینی و هویج را پوست بحیرید و پس از شستن به قطعاتی کوچک تقسیم کنید. سپس آنها را در قابلمه حاوی آب سرد قرار دهید به طوری که آب روی سیب زمینی و هویج را بپوشاند. سپس آنها را به مدت ۳۰ دقیقه حرارت دهید.

سبزی های پخته را آبکش کرده و با چنگال یا مخلوط کن نرم کنید.

پوره را در ظرفی روی حرارت ملایم قرار دهید و به تدریج شیر گرم را روی آن بریزید و مرتب با قاشق چوبی هم بزنید.

وقتی پوره کمی سفت شد، آن را از روی حرارت برداشته، در بشقاب بریزید و کره و یا خامه را به آن اضافه کنید.

### پوره کدو با سبزی معطر (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد کدو

۱ عدد پنیر کرم دار (۲۰ گرم)

۲ شاخه سبزی معطر

دم و ته کدو را جدا کنید. با برس پوست آن را تمیز کرده و بشویید. سپس به مدت ۳۰ دقیقه با بخار بپزید.

کدوی پخته را با پنیر کرم دار توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید و نمک و سبزی معطر را به آن اضافه کنید.

برای معطر کردن این پوره می توان از برگ نعناع نیز استفاده کرد.

### پوره سیب زمینی (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۲۵۰ گرم سیب زمینی (دو عدد)

۱۰ سانتی لیتر شیر

۵ گرم کره

سیب زمینی را پوست کنده و پس از شستن به قطعاتی کوچک تقسیم کنید و در ظرفی حاوی آب بریزید به طوری که آب روی سیب زمینی را بپوشاند. سپس آن را به مدت ۳۰ دقیقه حرارت دهید.

سیب زمینی پخته را آبکش کرده و آن را با چنگال یا مخلوط کن نرم کنید.

پوره را داخل قابلمه ای بریزید و روی حرارت قرار دهید و به تدریج شیر گرم و کره را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. وقتی مخلوط

کاملاً یکنواخت و غلیظ شد، آن را از روی آتش بردارید.

پوره را در بشقاب کودک بریزید.

وقتی کودک بزرگتر شد، می توان یک قاشق خامه نیز به پوره اضافه کرد.

### پوره اسفناج (یک سالحی)

مواد لازم:

۲۵۰ گرم سیب زمینی

۱ مشت بزرگ اسفناج

۱۰ سانتی لیتر شیر

۱ قاشق خامه تازه

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

پوره سیب زمینی را بر طبق دستور صفحه ۱۳۴ تهیه کنید.

ساقه های اسفناج و رگبرگ های ضخیم آن را جدا کرده و بشویید. اسفناج را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با بخار پخته و سپس آبکش کنید. بعد، آن را خرد و نرم کرده و با خامه مخلوط کنید.

پوره سیب زمینی را در بشقاب بریزید و پوره اسفناج را با آن مخلوط کنید تا پوره ی سبز رنگی به دست آید.

### برنج و اسفناج (یک سالگی)

مواد لازم:

۱ مشت برگ اسفناج

۳۰ گرم برنج

۵ گرم کره

مقدار بسیار کمی نمک

اسفناج را پس از تمیز و جدا کردن قسمت های سفت آن، خرد کرده و به مدت ۵ دقیقه با بخار بپزید. سپس آن را کاملاً خرد و نرم کنید.

برنج را پس از تمیز کردن و شستن، به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش حرارت دهید. سپس، اسفناج را به برنج اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه دیگر حرارت ببیند تا برنج کاملاً بپزد.

برنج پخته را آبکش کرده و در بشقاب بریزید و کره را به آن اضافه کنید.

### پوره رنگارنگ (شش ماهگی)

مواد لازم:

۳۰۰ گرم پوره سیب زمینی

۱۰ سانتی لیتر شیر

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

۱۰۰ گرم هویج

۵ گرم کره

هویج را پوست بگیرید. لوبیا سبز را تمیز کنید. سبزی ها را پس از شستن، به صورت جدا جدا به مدت ۳۰ دقیقه در آب و یا با بخار بپزید. سبزی های پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

پوره سیب زمینی را سه قسمت کنید. به یک قسمت هویج و به یک قسمت لوبیا سبز اضافه کرده و خوب هم بزنید تا مخلوط شوند. پوره سیب زمینی، پوره هویج و سیب زمینی و پوره لوبیا سبز و سیب زمینی را به هر شکلی که میل دارید در بشقاب قرار دهید. این پوره مورد توجه فرزندان دیگران نیز قرار خواهد گرفت.

فصل یازدهم: سس ها

سس بشامل (هفت ماهگی)

مواد لازم:

۱ قاشق سوپخوری آرد

۱۰ سانتی لیتر شیر

۵ گرم کره

مقدار کمی جوز هندی

کره را در ظرفی با حرارت ملایم آب کنید. آرد را به آن اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا کاملاً یکنواخت شود. رنگ آرد نباید قهوه ای شود. بلافاصله شیر گرم را (قبلاً باید جوشانده شود) در مخلوط بالا بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید تا سس غلیظ شود. وقتی سس به اندازه کافی غلیظ شد، ظرف را از روی آتش بردارید.

این سس با غذاهای مختلفی مصرف می شود.

در صورت تمایل، می توانید همراه با شیر کمی جوز هندی نیز به سس اضافه کنید.

توجه: اندازه های داده شده در این کتاب، برای یک کودک کافی است. شما می توانید سس را کمی رقیق تر کنید تا هضم و جذب آن برای کودکان کم سن و سال، آسان تر شود. وقتی کودک بزرگتر شد، می توان سس را غلیظ تر تهیه کرد. برای غلیظ کردن سس، باید از آرد بیشتری استفاده کنید.

### بشامل با پنیر (هفت ماهگی)

مواد لازم:

۱ قاشق سوپخوری آرد (حدود ۵ گرم)

۱۰ سانتی لیتر شیر

۱۵ تا ۲۰ گرم پنیر رنده شده

سس بشامل را بر طبق دستور صفحه ی ۱۳۷ تهیه کنید.

سس را از روی حرارت بردارید و پنیر را به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا پنیر کاملاً در آن حل شود.

### بشامل زرد (ده ماهگی)

مواد لازم:

۱ قاشق سوپخوری آرد (۵ گرم)

۱۰ سانتی لیتر شیر

۵ گرم کره

کمی پودر کاری

پودر کاری را در شیر ریخته و هر دو را به آرد اضافه کنید.

دستور تهیه را مثل سس بشامل ساده، ادامه دهید.

توجه: کاری، ادویه ای است متشکل از: زردچوبه، گشنیز، زیره، شوید و قرنفل. مخلوط این ادویه ها را می توان با طعم ملایم و یا تند تهیه

کرد. برای کودک نوع ملایم را انتخاب کنید. برای به دست آوردن رنگ زرد بشامل می توان به جای کاری از زعفران نیز استفاده کرد.

### بشامل صورتی (هفت ماهگی)

این سس برای رنگ دادن به تخم مرغ، گوشت سفید مرغ، گل کلم و غیره به کار می رود.

مواد لازم:

۱ قاشق سوپخوری آرد (حدود ۵ گرم)

۵ گرم کره

۱۰ سانتی لیتر شیر

۱ عدد گوجه فرنگی

سس بشامل را بر طبق دستور صفحه ی ۱۳۷ تهیه کنید.

کوجه فرنگی را ۲۰ تانیه در اب جوش بحدارید. سپس پوست ان را جدا کنید. دانه های کوجه فرنگی را خارج کرده و کوشت ان را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید. سپس آن را در ظرفی به مدت ۲ تا ۳ دقیقه در حرارت ملایم بجوشانید تا آب آن تبخیر شود. پوره گوجه فرنگی را به سس بشامل اضافه کرده و آن قدر هم بزنید تا یکنواخت شود. توجه: برای رنگین کردن سس، می توان از رب گوجه فرنگی نیز استفاده کرد. از مصرف رب کنسروی (به دلیل ترشی زیاد) خودداری کنید.

### بشامل سبز (هفت ماهگی)

برای برانگیختن حس کنجکاوی کودک، گاهی غذا را با رنگ های مختلف به او عرضه کنید. این سس را می توان برای گوشت سفید مرغ، تخم مرغ، ماهی و غیره مصرف کرد. مواد لازم:

۱ قاشق سوپخوری آرد (۵ گرم)

۱۰ سانتی لیتر شیر

۵ گرم کره

۱ مشت بولاغ اوتی

کمی جوزهندی

سس بشامل را بر طبق دستور صفحه ی ۱۳۷ تهیه کنید.

بولاغ اوتی را تمیز کرده و دم آنها را جدا کنید و با دقت بشوید. سپس قسمت سبز آنها را در ظرفی به مدت ۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید.

بولاغ اوتی پخته را آبکش کرده و توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

پوره بولاغ اوتی را به سس اضافه کنید و خوب هم بزنید.

توجه: به جای بولاغ اوتی می توان از سبزی های دیگر مانند: اسفناج، کاهو، جعفری، نعناع، ریحان، ترخون، شوید، پیازچه و غیره استفاده کرد.

### سس مایونز با شیر غلیظ (کاندنس) (نه ماهگی)

سس مایونز تهیه شده با شیر غلیظ فاقد غلظت و قوام مایونز تهیه شده با روغن است.

مواد لازم:

۱ عدد زرده تخم مرغ

مقدار بسیار کمی خردل (ملایم)

۱ قاشق مربا خوری روغن (ذرت، آفتابگردان یا هسته انگور)

۵ سانتی لیتر شیر غلیظ دنسروی

زرده و خردل را توسط همزن مخلوط کنید، سس قطره قطره روغن را به آن اضافه کنید.

وقتی سس یکنواخت شد، کم کم شیر را به آن اضافه کنید و مرتب آن را هم بزنید.

وقتی سس قوام آمد (زیاد غلیظ و سفت نیست)، یک یا دو قاشق مربا خوری از آن را برای افزودن به غذای کودک مصرف کنید.

### سس ماست و سیب (نه ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد سیب

۱۴۰ گرم ماست

۱ قاشق مربا خوری روغن مایع (ذرت، آفتابگردان یا هسته انگور)

۱/۴ لیمو ترش

مقدار بسیار کمی نمک

سیب را پوست کنده، رنده کنید و آب لیمو را روی آن بریزید تا سیاه نشود.

ماست، روغن و نمک را با سیب مخلوط کنید.

این سس را می توان با انواع سبزی های خام (چغندر، هویج، تربچه، خیار و غیره) مصرف کرد.

### کولیس گوجه فرنگی (شش ماهگی)

این سس با انواع غذاها مصرف می شود. همچنین از آن برای معطر کردن بعضی ماکارونی ها استفاده می شود.

مواد لازم:

۱ گوجه فرنگی درشت

۱ پیاز تازه کوچک

۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون خالص

۱ شاخه سبزی معطر

یک دوم شاخه سبزی معطر از نوعی دیگر

روغن زیتون را در قابلمه ای کوچک گرم کنید (هرگز نباید از روغن دود بلند شود). سپس پیاز را در آن تفت دهید.

گوجه فرنگی را پوست کنده، دانه های آن را بگیرید. گوجه را ریز کنید و به پیاز و روغن اضافه کنید. پس از کمی تفت دادن، بگذارید ۲۰

دقیقه روی حرارت ملایم بپزد. سبزی های معطر را نیز به این مخلوط اضافه کنید.

پس از آماده شدن کوجه فرنکی، شاخه های سبزی ها را از آن جدا کنید و بقیه را توسط مخلوط ذن به صورت پوره در آورید.

### فصل دوازدهم: دسر ها و عصرانه

#### کمپوت موز (چهار تا شش ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد موز

۱ بسته شکر وانیل دار (یک قاشق مربا خوری)

پوست موز را با برس و آب بشویید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه با بخار بپزید.

پوست موز پخته را جدا کنید. موز را در بشقاب کاملاً نرم کرده و در صورت تمایل شکر وانیل دار را به آن اضافه کنید.

توجه: وقتی کودک کمی بزرگتر شد، می توان مقداری خامه نیز به موز اضافه کرد. در صورتی که ظرف های پخت با بخار و یا زنبیل های مخصوص اینکار را ندارید، موز را داخل سبدي فلزی قرار داده و آنرا در ظرفی حاوی آب بگذارید و حدود ۲۰ دقیقه با در بسته حرارت دهید.

#### کمپوت زردآلو (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۳ تا ۴ عدد زردآلوی رسیده

۲ حبه قند

زرد آلو را شسته، هسته هایش را جدا کنید. سپس آن را در ظرفی حاوی نصف لیوان آب قرار داده و ۱۵ دقیقه حرارت دهید.

زرد آلوی پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید و در بشقاب بریزید.

حبه های قند را زیر شیر آب مرطوب کرده و داخل قابلمه ای به صورت کارامل در آورید. سپس آن را روی کمپوت بریزید.

#### کمپوت گیلاس (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۱ مشت گیلاس قرمز و رسیده

۱ قاشق سوپخوری شکر

گیلاس را بشویید و پس از جدا کردن ساقه و هسته هایش، در ظرفی حاوی آب و یک قاشق سوپخوری شکر، حرارت دهید.

گیلاس ها پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

کمپوت را در بشقاب بریزید و در صورت تمایل مقداری پنیر یا ماست کرم دار به آن اضافه کنید.

توجه: گیلاس، خون را تمیز کرده و مورد علاقه ی کودکان است.



## کمپوت انجیر تازه (نه ماهگی)

مواد لازم:

۲-۳ عدد انجیر کاملاً رسیده (له نشده)

۱ بسته شکر وانیل دار (یک قاشق مرباخوری)

۴/۱ لیمو ترش

۱ قاشق سوپخوری خامه

پوست انجیرها را بگیریید و آنها را چهار قسمت کنید. سپس انجیر، شکر وانیل دار، چند قطره لیمو ترش و دو قاشق سوپخوری آب را در ظرفی به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید و گاهی هم بزنید.

انجیر پخته را در بشقابی بریزید و کاملاً نرم کنید. بعد از اینکه انجیر خنک شد، خامه را به آن اضافه کنید.

توجه: این کمپوت مغذی، ولی ملین است.

## کمپوت مخلوط میوه (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۲/۱ سیب

۲/۱ گلابی

۱ عدد آلو سیاه

۱ ساقه کوچک انگور

کمی شکر وانیل دار

۴/۱ لیمو ترش

میوه ها را شسته و پوست بگیریید. حبه های انگور را از شاخه جدا کنید.

میوه ها را با کمی شکر وانیل دار در ظرفی ریخته و دو تا سه قاشق آب نیز به آنها اضافه کنید و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی آتش

ملایم بپزد. گاهی نیز آنها را هم بزنید.

میوه های پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

توجه: در فصل های مختلف، می توان کمپوت هایی متنوع تهیه کرد. می توان ترکیب کمپوت را با توجه به میوه های فصل عوض کرد. در

زمستان با سیب، گلابی، موز، یک قطعه آناناس، مقداری شکر وانیل دار، آب پرتقال و یا آب گریپ فروت می توانید کمپوت مخلوط میوه

تهیه کنید.

### کمپوت میوه های قرمز (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۵۰ گرم توت فرنگی

۵۰ گرم تمشک

۵۰ گرم انگور فرنگی

۱ قاشق سوپخوری شکر وانیل دار

میوه ها را جدا جدا تمیز کرده و پس از شستن در قابلمه ای همراه با شکر و دو قاشق سوپخوری آب، به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم حرارت دهید.

میوه های پخته را توسط مخلوط کن به صورت کمپوتی نرم در آورید.

میوه های قرمز سرشار از ویتامین C بوده و مورد علاقه کودکان هستند.

### کمپوت آلوی قطره طلا (شش ماهگی)

مواد لازم:

۲۵۰ گرم آلوی قطره طلا

۱ قاشق مرباخوری شکر یا عسل گلابی

آلوه را بشویید و هسته ی آنها را جدا کنید. سپس همراه با نصف لیوان آب به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید.

آلوی پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

کمپوت را در ظرفی مخصوص بریزید و عسل گلابی یا شکر را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید و به کودک بدهید.

### کمپوت سبزی (پنج ماهگی)

پیشنهاد کمپوت سبزی کمی غیر معمولی به نظر می رسد، ولی چون اغلب کودکان به سوپ و پوره های دارای طعم نمکی علاقه ای نشان نمی دهند، سبزی ها را می توان به صورت شیرین به آنها داد.

مواد لازم:

۱۰۰ گرم کدوی حلوائی

۴/۱ کاهوی نرم

۲/۱ کدو

۱ عدد گوجه فرنگی

## ۲ فاشق سوپخوری شکر

پوست ضخیم، دانه و الیاف کدو حلوائی را جدا کنید. برگ های غیر سالم کاهو را حذف کرده و بقیه را بشویید. گوجه فرنگی و کدو را با پوست بشویید و با بخار بپزید.

کدو حلوائی و کدوی معمولی را به قطعات کوچک تقسیم کنید. دانه و پوست گوجه فرنگی را جدا کنید. کاهو را کاملاً ریز کرده و همراه با مواد دیگر و دو قاشق سوپخوری شکر و مقدار کمی آب، در قابلمه ای ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه روی شعله ملایم حرارت دهید. گاهی نیز آن را هم بزنید.

سبزی های پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

توجه: در ترکیب پوره یا کمپوت سبزی می توان با اضافه و یا کم کردن بعضی از سبزی ها، تغییرات بسیاری به وجود آورد.

## کمپوت هلو (سه تا چهار ماهگی)

مواد لازم:

۲ عدد هلوی رسیده

۱ قاشق مربا خوری شکر وانیل دار

۲/۱ لیمو ترش

پوست و هسته هلو را جدا کرده و گوشت آن را چهار قسمتی کنید. سپس آنها را در قابلمه ای ریخته، شکر وانیل دار و آب لیمو را نیز به آن اضافه کنید. این مخلوط را به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید (درب ظرف باید بسته باشد).

هلوی پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

هلو، میوه ای زود هضم بوده و مورد علاقه کودکان است. در صورت امکان هلوی صورتی را به هلوی سفید ترجیح دهید.

## کمپوت گلابی (سه تا چهار ماهگی)

مواد لازم:

۲ عدد گلابی آبدار

گلابی را پس از شستن، پوست بکنید. دانه و قسمت های اضافی آن را جدا کنید و در جهت طولی به چهار قطعه تقسیم کنید (یا به قطعاتی ریزتر). سپس آنها را در قابلمه ای همراه با یک قاشق سوپخوری آب به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید (حرارت ملایم باشد).

گلابی پخته را توسط مخلوط کن، نرم کنید.

### کمپوت گلابی با وانیل (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۲ عدد گلابی آبدار

۲/۱ شاخه وانیل (یا ۲/۱ قاشق مربا خوری پودر وانیل)

این کمپوت را مشابه کمپوت گلابی تهیه کنید. اگر از وانیل تازه استفاده می کنید، شاخه آن را پس از پختن گلابی، خارج کنید. سپس گلابی را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

اگر از پودر وانیل استفاده می کنید، آن را مستقیماً روی کمپوت بریزید.

### کمپوت سیب (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۱ یا ۲ عدد سیب (گلاب یا قندک)

۲/۱ لیموترش

سیب را پوست کنده و چهار قسمت کنید. دانه ها و قسمت های سفت آن را جدا کرده و به قطعات ریز تقسیم کنید.

بلافاصله مقداری آب لیمو روی سیب ها بریزید تا سیاه نشوند. سیب ها را در قابلمه ای حاوی کمی آب به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حرارت دهید تا کاملاً بپزد.

سیب پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

توجه: سیب اولین میوه ای است که به کودک داده میشود. سیب رسیده، ضد عطش و صاف کننده ی خون بوده و سبب سهولت هضم میشود.

### کمپوت کیوی (نه ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد سیب

۱ عدد کیوی

مقداری شکر وانیل دار

سیب را پوست کنده و چهار قسمت کنید. دانه ها و قسمت های سفت آن را جدا کنید. کیوی را پوست کنده و چهار تکه کنید.

میوه ها را همراه با شکر وانیل دار و دو قاشق سوپخوری آب، در قابلمه ای به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید.

میوه های پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

توجه: کیوی سرشار از ویتامین C است. طعم ترش کیوی ممکن است برای کودک جالب نباشد. بنابراین سعی کنید کیوی کاملاً رسیده را انتخاب کنید.

### کمپوت سیب و گلابی با عسل (یک سالگی)

مواد لازم:

۱ عدد سیب

۱ عدد گلابی نرم

۱ قاشق مرباخوری عسل

پوست میوه ها را نکنید و آنها را چهار قسمت کنید. دانه و قسمت های اضافی آنها را دور بریزید. میوه ها را به قطعاتی کوچک و یا باریک تقسیم کرده و در قابلمه ای همراه با یک قاشق سوپخوری آب به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً پخته و نرم شوند. میوه های پخته را توسط مخلوط کن به صورت کرم یا پوره در آورید. پوره را در بشقاب بریزید و عسل را با آن مخلوط کنید.

توجه: عسل ماده ای بسیار مغذی است. اگر از میوه های شیرین استفاده می کنید اضافه کردن عسل ضروری نیست.

### کمپوت آلو (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۱۰۰ گرم آلو

آلو را پس از شستن، ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا با افزایش حجم آن راحت تر بتوانید هسته ها را جدا کنید.

آلوی بدون هسته را در قابلمه ای همراه با یک لیوان آب به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید.

آلوی پخته و آب باقی مانده را توسط مخلوط کن به صورت کرم یا پوره در آورید.

توجه: از این میوه می توان در دوره ی ابتلای کودک به یبوست استفاده کرد. این میوه دارای مقدار قابل توجهی منیزیم و پتاسیم است.

### کمپوت ریواس (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۱۲۰ گرم ریواس

۲ قاشق سوپخوری شکر

ساقه های ریواس را کاملاً پاک کرده و بشویید.

ریواس را در ظرفی بریزید. شکر را اضافه کنید و پس از مخلوط کردن آنها به مدت ۱۲ ساعت در جایی خنک قرار داده و هر چند گاه آن را هم بزنید.

پس از گذشت این مدت، ریواس و شکر را در قابلمه ای بریزید و یک لیوان آب به آن اضافه کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید. اگر آب ظرف زیاد بود، در آن را موقع حرارت دادن بردارید. ریواس کاملاً پخته را توسط مخلوط کن به صورت پوره در آورید.

### کرم آنگلز (شش ماهگی)

مقادیر و اندازه های پیشنهادی برای تهیه این کرم، حداقل مقدار لازم است. برای سهولت کار می توانید این کرم را با یک لیتر شیر، ۲۰۰ گرم شیر، ۱۲ زرده تخم مرغ و یک قاشق مرباخوری وانیل تهیه کرده و به اندازه یک پیمانه از آن را برای کودک کنار بگذارید. مواد لازم (برای دو ظرف):

۴/۱ لیتر شیر

۴/۱ شاخه وانیل (یا ۴/۱ قاشق مرباخوری پودر وانیل)

۳ عدد زرده تخم مرغ

۵۰ گرم شکر

شیر را همراه با وانیل در قابلمه ای بجوشانید. مواظب باشید که شیر سر نرود. سپس قابلمه را کنار بگذارید تا نیم گرم شود.

در این فاصله، زرده های تخم مرغ را با شکر آن قدر هم بزنید تا رنگ آن سفید شود.

شیر را کم کم به تخم مرغ اضافه کنید (اگر شیر گرم باشد، تخم مرغ را سفت می کند).

مخلوط شیر و تخم مرغ را که به صورت کرم در آمده است، روی حرارت قرار دهید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود (نباید به مرحله جوشیدن برسد).

کرم را از روی حرارت بردارید و پس از خنک شدن مصرف کنید.

### کرم آنگلز با شکلات (هشت ماهگی)

پس از تهیه کرم آنگلز، شکلات خوراکی را در حالی که کرم هنوز گرم است، به آن اضافه کرده و آن قدر هم بزنید که خوب مخلوط شود.

کرم شکلاتی (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۴/۱ لیتر شیر

۲ قاشق سوپخوری شکر

۲ تله مربعی شکل شکلات خوراکی (حدود ۱۰ گرم)

۱ عدد تخم مرغ

شیر را با شکر بجوشانید. مواظب باشید شیر سر نرود. سپس شیر را از روی حرارت کنار بگذارید و شکلات ها را در آن حل کنید. تخم مرغ را با همزن بزنید و شیر و شکلات را کم کم به آن اضافه کنید. عمل هم زدن را قطع نکنید. این مخلوط را در ظرفی بریزید و در آن را با کاغذ آلومینیومی مسدود کنید و به مدت ۲۰ دقیقه در بخار قرار دهید. توجه: این کرم را به روش بن ماری نیز می توان تهیه کرد. در این صورت مدت پخت آن ۳۰ دقیقه است.

### کرم واژگون (دوازده ماهگی)

این کرم در واقع همان کرم انگلز است، با این تفاوت که در آن از سفیده های تخم مرغ نیز استفاده شده است.

مواد لازم:

۴/۱ لیتر شیر

۴/۱ وانیل (یا ۴/۱ قاشق مربا خوری پودر وانیل)

۳ عدد تخم مرغ

۵۰ گرم شکر

۵ گرم کره

شیر و شاخه ی وانیل را آن قدر حرارت دهید تا بجوشد. سپس بگذارید نیم گرم شود.

تخم مرغ ها را (سفیده و زرده) با شکر مخلوط کرده و با همزن آن قدر بزنید تا بصورت کرم در آید. شیر را به تدریج در آن بریزید. (در این موقع شاخه وانیل را کنار بگذارید). این مایع را پس از مخلوط شدن در ظروف مخصوص پخت بریزید.

فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و ظرف حاوی کرم را به مدت ۴۰ دقیقه (یک ساعت اگر ظرف بزرگ باشد) در فر حرارت دهید.

این کرم را می توان به روش بن ماری نیز حرارت داد. در این صورت سینی فلزی فر را از آب گرم پر کرده و ظرف حاوی کرم را داخل سینی قرار دهید.

کرم را پس از پختن از فر خارج کرده و آن را در بشقاب کودک برگردانید.

### کرم با مربا (دوازده ماهگی)

برای تهیه کرم، کمترین اندازه های لازم پیشنهاد شده است. شما بر اساس این دو اندازه ها می توانید با توجه به سن کودک و اشتهای او، یک تا دو عدد کرم را آماده کنید.

مواد لازم: (برای ۱۲ کرب):

۱۰۰ گرم آرد

۳ عدد تخم مرغ

۳۰ گرم کره

۴/۱ لیتر شیر

مقدار بسیار کمی نمک

مربا به انتخاب خودتان

مقداری زردآلو، مربای میوه های قرمز و غیره

آرد و نمک را در ظرفی بریزید. حفره ای در وسط آن ایجاد کنید. تخم مرغ ها را درون آن بشکنید و با چنگال و یا همزن آن قدر هم بزنید تا مخلوط کاملاً یکنواخت و نرم شود.

کره آب شده را به مخلوط بالا اضافه کرده و به تدریج شیر را نیز در آن بریزید و خوب هم بزنید. این خمیر مایع را به مدت ۳۰ دقیقه کناری بگذارید.

پس از این مدت، ظرفی لب تخت و یا تابه مخصوص کرب را روی حرارت قرار دهید (قطر تابه باید حدود ۲۰ سانتی متر باشد) کف تابه را کمی چرب کنید. با ملاقه مقداری مایع کرب را روی تابه بریزید و آن را در تمام سطح تابه پخش کنید و هر دو طرف آن را بپزید. تا پایان یافتن خمیر، به همین ترتیب عمل کنید. هر بار قبل از ریختن مایع کرب، کف تابه را چرب کنید (چرب کردن ته تابه با یک تکه چربی گوسفند راحت تر است).

روی کرب که برای کودک کنار می گذارید، مقداری مربا بریزید و آن را با قاشق به کودک بدهید.

### عسل گلابی (پنج ماهگی)

مواد لازم:

۵۰۰ گرم گلابی

۲۵۰ گرم شکر

گلابی ها را پس از شستن در ظرفی رنده کرده (قسمت های سفت و دانه ها باید جدا شوند) سپس شکر را به آن اضافه کنید.

مخلوط گلابی و شکر را در ظرفی (ته آن ضخیم باشد) به مدت یک ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید. گاهی نیز آن را هم بزنید تا گلابی رنگ طلایی به خود بگیرد. این حالت، عسل گلابی نام دارد.

توجه: این عسل مانند مربا قابل نگهداری است، ولی پس از باز شدن در ظرف آن حداکثر باید تا ۱۵ روز مصرف شود.



## موس موز و توت فرنگی (شش ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد موز

۱ مشت توت فرنگی

مقداری شکر وانیل دار

پوست موز را جدا کنید. توت فرنگی ها را با دقت و ظرافت بشویید و دم آنها را بگیرید. میوه ها و شکر وانیل دار را توسط مخلوط کن کاملاً مخلوط کنید تا به صورت کرم اسفنجی شکلی درآید.

## شیربرنج با کارامل (نه ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ سانتی لیتر شیر

۴۰ گرم برنج

۱ عدد زرده تخم مرغ

۲ حبه قند

کمی شکر وانیل دار

شیر را در ظرفی بجوشانید. وانیل را در شیر گرم بریزید.

برنج (قبلاً باید شسته شود) را داخل شیر بریزید و حرارت دهید تا کاملاً بپزد. سپس از روی حرارت کنار بگذارید.

در این فاصله، کارامل را تهیه کنید. دو حبه قند را زیر شیر آب مرطوب کرده و فوری در ظرفی با ته ضخیم (آلومینیومی نباشد) روی حرارت ملایم قرار دهید تا به صورت کارامل فندق رنگ در آید.

کارامل را در ظرفی بریزید و ته و کناره های آن را به کارامل آغشته کنید.

برنج را در ظرف آغشته به کارامل بریزید و بگذارید ۱۲ ساعت بماند و کارامل به برنج نفوذ کند. پس از این مدت، می توانید دسر را به کودک بدهید.

## موس موز و نارگیل (نه ماهگی)

مواد لازم:

۱ عدد موز رسیده

۱ قاشق نارگیل رنده شده

پوست موز را جدا کرده (الیاف سفید رنگ اطراف آن را دور بریزید) و آن را به قطعاتی کوچک تقسیم کنید.  
موز و نارگیل را همراه با چند قطره آب لیمو توسط مخلوط کن، خوب مخلوط کنید تا به صورت پوره ای سبک و اسفنجی درآید.

### شیر و تخم مرغ (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ سانتی لیتر شیر

۱ قاشق سوپخوری شکر

۱ عدد تخم مرغ

چند قطره بهار نارنج

شیر و شکر را بجوشانید. توجه کنید شیر سر نرود.

تخم مرغ را هم زده و آب بهار نارنج را به آن اضافه کنید. سپس این محلول را در شیر بریزید. در تمام مدت از بهم زدن محلول غفلت نکنید.  
کرم حاصله را در ظرف های مخصوص ریخته و در آنها را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید. سپس آنها را به مدت ۱۰ دقیقه با بخار داخل فر بپزید. این دسر را می توان نیم گرم و یا سرد مصرف کرد.

موس شکلات (دوازده ماهگی)

موس شکلات، دسری بسیار مغذی است و تنها در شرایطی استثنایی باید در فهرست غذایی کودک گنجانده شود. در اعیاد و جشن های خانوادگی که این دسر معمولاً جای بخصوصی دارد، نمی توان کودک را از مزه کردن آن محروم کرد.  
در اینجا، روش تهیه این دسر با محتوای سبک تر توضیح داده می شود، اما به هر حال تأکید می کنیم که در مصرف آن نباید زیاده روی کرد.

مواد لازم:

۱۰ گرم شکلات

۱۰ گرم کره

۱ عدد تخم مرغ

۱ قاشق سوپخوری شکر

۲ قطعه مربع شکل از یک بسته شکلات

۱ قاشق مرباخوری خامه آبکی

شکلات را به روش بن ماری و همراه با کره آب کنید. همین که شکلات حل شد، آن را از روی آتش برداشته و کنار بگذارید (شکلات نباید حرارت زیاد ببیند و به حالت پختن برسد). سپس آن را خوب هم بزنید تا کاملاً یکنواخت شود.

زرده تخم مرغ و شکر را آن قدر با همزن بزنید تا مخلوطی یکنواخت به دست آید. سپس آن را با شکلات مخلوط کنید.

سفیده تخم مرغ را جداگانه آن قدر هم بزنید تا کاملاً اسفنجی شکل شده و از ظرف بیرون نریزد.

سفیده را نیز با ظرافتی خاص به مخلوط (شکلات، کره، زرده تخم مرغ) بالا اضافه کنید.

خامه را با همزن خوب بزنید و به مخلوط اضافه کنید.

موس شکلات را داخل ظرف های مخصوص ریخته و به مدت ۲ تا ۳ ساعت در یخچال نگهدارید تا خوب جا بیفتد.

قبل از دادن موس شکلات به کودک، باید از مدتی قبل آن را از یخچال خارج کنید.

### تخم مرغ برفی (دوازده ماهگی)

ماده اساسی این دسر، کرم آنگلیز است. (به دستور تهیه مراجعه کنید) تنها، سفیده تخم مرغ روی آن مانند قطعه برفی غلطان قرار می گیرد که شکل ظاهری آن را خوش آیند و مزه اش را گوارا می سازد.

مواد لازم:

مواد لازم برای تهیه ی این دسر، همان موادی است که در تهیه ی کرم آنگلیز به کار می رود، فقط سفیده تخم مرغ و یک قاشق شکر به آن اضافه شده است.

کرم آنگلیز را بر طبق روش تهیه آماده کنید. (صفحه ی ۱۵۲)

سفیده تخم مرغ را آن قدر با همزن بزنید تا کاملاً سفت شود. در طول همزدن سفیده، شکر را به تدریج اضافه کنید. سفیده ی آماده نباید از ظرف بیرون بریزد.

در ظرفی جداگانه، مقداری آب یا شیر را بجوشانید و سفیده تخم مرغ را قاشق قاشق در آب یا شیر جوشان بیندازید.

سفیده های بسته شده را با کفگیر سوراخ دار خارج کرده و روی صافی بگذارید تا آب یا شیر اضافی آن جدا شود. سپس آنها را روی کرم آنگلیز قرار دهید.

برای مصرف کودک فقط یک عدد از این سفیده ها کافی است.

### بیسکویت لیمو (دوازده ماهگی)

تهیه این بیسکویت در شکل های گوناگون (شکل حیوانات، درخت سرو، ستاره و یا حتی آدمک) و عرضه آن به کودک، حس کنجکاوی او را تحریک می کند. به این ترتیب، او را به کشف و شناسایی شکل های جدید وادار می کنید.

مواد لازم (برای ۵۰ عدد بیسکویت):

۱۰۰ گرم شکر

۱ عدد تخم مرغ

مقدار بسیار کمی نمک

۲۵۰ گرم آرد

۶۵ گرم کره

۱ عدد لیمو ترش

شکر، تخم مرغ و نمک را در ظرفی با هم مخلوط کرده و با چنگال یا همزن خوب بزنید.

آرد را به مخلوط بالا اضافه کرده و آن قدر بزنید تا خمیری یکنواخت به دست آید.

کره را به قطعات کوچک تقسیم کرده و آن را با خمیر طوری مخلوط کنید تا به صورت خمیری سبک و نرم در آید.

خمیر را روی سطحی صاف پهن کنید.

لیمو ترش را زیر شیر آب خوب برس بکشید و پس از آنکه خشک شد، پوست آن را رنده کرده و روی خمیر بریزید و از طریق فشار

دادن، آنها را به خمیر بچسبانید.

خمیر باید ۲ تا ۳ میلی متر ضخامت داشته باشد. این خمیر را به شکل های گوناگون ببرید.

اشکال بریده شده را روی سینی فر که قبلاً چرب شده باشد، قرار دهید و آن را به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه در فر گرم شده (با دمای ۲۲۰

درجه سانتی گراد) حرارت دهید.

همین که رنگ خمیرها طلایی شد، آنها را یک به یک از سینی جدا کنید.

توجه: این بیسکویت ها را به مدت طولانی می توان نگهداری کرد.

### شیر برنج (چهار ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ سانتی لیتر

۱ قاشق سوپخوری شکر

۴۰ گرم برنج (نیم دانه)

شیر را بجوشانید. مواظب باشید شیر سر نرود. شکر را در شیر بریزید تا حل شود.

برنج را (باید قبلاً شسته باشد) به شیر اضافه کنید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزد.

شیر برنج پخته را توسط مخلوط کن به صورت کرمی نرم در آورید. این کرم را در ظرف های کوچکی بریزید و بگذارید خنک شود و به

کودک بدهید.

## شیربرنج و عسل (دوازده ماهگی)

مواد لازم:

۲۰ سانتی لیتر شیر

۱ قاشق مرباخوری عسل

۴۰ گرم برنج (نیم دانه)

شیر را در ظرفی بجوشانید و عسل را در آن حل کنید.

برنج را به مدت ۱۵ دقیقه در شیر حرارت دهید تا بپزد.

شیربرنج پخته را در ظرف هایی بریزید و بگذارید تا خنک شود. در این مدت، شیر توسط برنج جذب خواهد شد.

این غذا را می توان همراه با سس میوه های تازه مصرف کرد. میوه های تازه شامل: زردآلود، گیلاس، هلو و آلوی قطره طلا را پس از جدا کردن هسته هایشان با مخلوط کن به صورت پوره ای نرم در آورید.

چند پیشنهاد برای معطر کردن و تنوع مزه ی ماست

اضافه کردن:

یک قاشق مربا خوری شکر معمولی یا شکر نیشکر.

یک قاشق مربا خوری عسل گلایی (به طرز تهیه مراجعه فرمایید).

یک قاشق مربا خوری عسل طبیعی.

یک قاشق مربا خوری پوره ی میوه های تازه (زرد آلو، هلو، گیلاس، آناناس، آلوی قطره طلا و غیره)

یک قاشق سوپخوری (حدود ۲۰ گرم) نارگیل تازه ی رنده شده.

یک قاشق مربا خوری خمیر فندق.

یک قاشق سوپخوری سبزی های معطر (جعفری، نعناع، شوید، پیازچه، ترخون، ریحان و غیره).

چند قطره بهار نارنج.

۲/۱ سیب خام رنده شده با چند قطره لیمو ترش.

یک عدد کنسرو ساردین بدون پوست همراه با آب لیمو.

یک قاشق مربا خوری خمیر بادام هندی.

و مواد دیگری که به نظرتان می رسد.

یاد آوری: به تعادل و هم آهنگی کافی بین مواد قندی موجود در صبحانه، ناهار، دسر ویا عصرانه اهمیت زیادی بدهید.

موقعی که کودک خیلی کوچک است، غذاهای او باید سبک و زود هضم باشند. وقتی کودک بزرگتر شد (از یک سالگی به بعد) می توان از

مواد غذایی گوناگون استفاده کرد، ولی باید تمام شرایطی را که برای تغذیه ای متعادل فرصت دارد، در استفاده از این مواد رعایت کرد.

## چند پیشنهاد برای عصرانه

اگر می خواهید از بیسکویت به عنوان عصرانه ی کودک استفاده کنید، نباید آن را هر روز و به طور مداوم به او بدهید. ضمناً تناوب مصرف آن را با فرآورده های شیر و یا انواع کمپوت میوه، به وجود آورید به طوری که همگی با هم در یک روز مصرف نشوند. به جای بیسکویت، بهتر است از نان که ارزش غذایی بیشتری دارد، استفاده کنید. برای جلوگیری از یکنواختی، می توان از نان های مختلف (نان جو، نان سبوس دار، نان تست، نان فانتزی، نان گردو، نان روستایی و غیره) استفاده کنید. به هر حال تا حد امکان از مصرف بیسکویت که حاوی قند فراوان است، خودداری کنید. نان را می توانید به شکل های گوناگون مصرف کنید، مثلاً:

نان + کره

نان + کره که کمی شکر به آن اضافه شده باشد

نان + کره + شکلات

نان + کره + نارگیل رنده شده

نان + پنیر

نان + کره دار چین دار

نان + کره + کنسرو ساردین بدون پوست

نان + کره + مربا

و دیگر مواردی که به نظرتان می رسد.

## دانستی ها

کودک، معمولاً پس از خوردن غذا دچار عوارضی مانند آروغ زدن، بالا آوردن و سکسکه میشود. این عوارض، پدیده هایی عادی بوده و نباید نگران شد، اما اگر این عوارض تداوم یابند یا بر شدت آنها افزوده شود یا دفعات آنها مرتباً تکرار شود، حتماً باید با پزشک مشورت کرد. این عوارض در واقع پاسخ هایی هستند که ارگانسیم نوپای کودک در برابر تمام مواد و شرایط خارجی نشان می دهد. چند روزی بیشتر طول نمی کشد تا کودک به تدریج خود را با این شرایط هماهنگ کند، یعنی:

ظرفیت هضمی او از شیری که تغذیه می کند، با ریتم غذایی، مقدار غذا و مدت آن، هماهنگ می شود.

خود را با شرایط خارجی و محیط جدید تطبیق می دهد.

برای مصرف نوزادان تا چهار ماهه، شیرهای متعددی وجود دارد که عبارتند از:

شیر مادر

شیرهایی که ترکیب آنها مشابه شیر مادر است.

شیرهایی که در شرایطی خاص مصرف می شوند (شیر دلو بدون پروتئین، شیرهای شیرین، شیرهای بدون لاکتوز، شیرهای غیر شیرین و...) در چند ماهه اول، مادران به دلیل رو به رو شدن با واکنش های کودک در برابر غذا، نگران می شوند. این واکنش ها عبارتند از: سسکه: این عارضه، پی در پی رخ میدهد و معمولاً پس از هر بار شیر خوردن و یا گریه کردن ظاهر میشود. علت آن، باز شدن معده و بزرگ شدن حجم آن است. در این مواقع باید کودک را به روی شکم خواباند و با ضربه های آهسته دست بر پشتش، او را وادار به آروغ زدن کرد. بالا آوردن: در این عارضه، کودک مقداری از شیر را با آروغ زدن بالا می آورد. این عارضه در اکثر مواقع اهمیت خاصی ندارد، اما اگر ادامه یابد باید با پزشک مشورت کرد. چه بسا باید به دستور پزشک، شیر او را عوض کنید.

استفراغ: این عارضه به ندرت اتفاق می افتد. علت آن، تغذیه بیش از حد شیر است، ولی اگر تداوم یابد و با نشانه هایی دیگر (بالا بودن دمای بدن، نداشتن اشتها، فریاد، گریه، اسهال و...) همراه باشد، حتماً باید با پزشک مشورت کرد.

عدم تحمل شیر: اگر کودک به راحتی نتواند شیر را تحمل کند، دچار استفراغ، کولیک، دفع مکرر مدفوع و مدفوع آبکی می شود. در این موارد باید با پزشک مشورت کرد.

بعد از چهار ماهگی و زمانی که کودک از غذاهای دیگری غیر از شیر تغذیه می کند، ممکن است علائمی همچون حساسیت به مواد غذایی را نشان دهد. موادی که ممکن است در کودک ایجاد حساسیت کنند، عبارتند از:

سبزی ها: مانند اسفناج، گوجه فرنگی و...

میوه ها: مانند توت فرنگی و...

پروتئین حیوانی: مانند ماهی، بعضی از پیتزاها و...

البته ممکن است کودک به مواد غذایی دیگر نیز حساسیت نشان دهد. بنابراین بهتر است مواد غذایی مختلف را به تدریج وارد رژیم غذایی او کنید. مواد حساسیت زا را به آسانی شناسایی کنید. در این گونه مواقع، باید مواد حساسیت زا را حداقل به مدت ۱۵ روز و یا بیشتر (بر حسب مورد) تا برگشت حساسیت زا را حداقل به مدت ۱۵ روز و یا بیشتر (بر حسب مورد) تا برگشت کودک به حال طبیعی، از رژیم غذایی او حذف کنید. این مدت ممکن است ۹ تا ۱۲ ماه نیز طول بکشد.

کودک در پی ابتلا به برخی بیماری ها مانند: برونشیت، اوتیت و یا بستری شدن در بیمارستان، ممکن است اشتهاى خود را از دست بدهد. برگشت او به حال طبیعی، پس از بهبودی کامل حتمی است و نباید نگران شوید. در این گونه مواقع، باید غذاهای سبکی برای او تهیه کرد که هضم آسان تری داشته باشند. تازمانی که کودک کوچک است، فقط باید شیر به او داد و از دادن هر گونه غذای دیگری خودداری کرد.

کودکی که در بیمارستان بستری است، علاوه بر خستگی حاصل از بیماری، به دلیل تغییر محیط زندگی، رو به رو شدن با قیافه های جدید و ناآشنا، انجام آزمایش ها و معاینات مختلف، آرامش و آسایش خود را از دست می دهد. این وضعیت با برگشتن به خانه و قرار گرفتن در محیط همیشگی و آشنا و نیز حضور دائمی مادر در کنار او بر طرف شده و کودک دوباره احساس امنیت و آرامش خواهد کرد. اینجاست

که باید عدهای مورد علاقه او را تهیه کرده و با ظرافت خاص و مهربانی از او پذیرایی کنید. او به تدریج اشتهای خود را به دست می آورد و از حضور در کنار دیگران احساس شادی و شوق کرده و تغذیه اش به حالت طبیعی بر می گردد.

## گفتار آخر

آیا تغذیه خوب و کافی، باعث زیبایی، هوشمندی و خوشبختی کودک شما خواهد شد؟ کمی جدی باشیم و مطلب را جدی تر در نظر بگیریم. تغذیه، در پرورش کودک همه چیز نیست و به تنهایی نمی تواند باعث شکوفایی صفات نیکوی فرزند شما شود. با این وجود، تمام عشق و علاقه ای که در تهیه یک غذا اعمال می شود، تمام ملاحظاتی که در دادن شیر، یک قاشق سوپ و یا یک تکه نان به کودک عرضه می شود، گرمای بازویی که او را در خود نگه می دارد، دستی که گونه های او را نوازش می دهد، اهمیت زیادی دارد. نمی توان گفت که این برخوردهای محبت آمیز بی فایده اند.

در اهمیت ساعات غذا خوردن هنوز هم می توان سخن ها گفت! البته قصد ندارم که بگویم فقط سر میز غذاست که ما با کودکان خود ارتباط برقرار می کنیم؛ نه چنین چیزی حقیقت ندارد! اولی زمان صرف غذا اهمیت زیادی دارد. شما دیگر آموخته اید که از تمام لحظه های زمان غذا خوردن، در برقراری رابطه متعادل و هماهنگ با کودک خود استفاده کنید. شما به کودک چیزهای زیادی درباره خود، دیگر افراد خانواده و اطرافیان می آموزید. برای او غذاهای متنوع با مزه های متفاوت و ظاهر دلپذیر آماده می کنید. او این غذاها را پسندیده و یا از خوردن آنها خودداری کرده است، ولی به هر صورت یاد گرفته که غذاها را بچشد، یکی را بر دیگری ترجیح دهد و غذاهای دلخواه خود را انتخاب کند. شما نیز انتخاب غذایی او، بر خورد روحی او و حتی خشم او را پذیرفته اید.

## به نظر من، راه و رسم پرورش کودک این است که:

باید به او یاد بدهید که انتخاب کند. شما باید انتخاب او را در صورتی که مسئله ای برای دیگران به وجود نیاورد، قبول کنید. شخصیتی که به این ترتیب در کودک شما رشد می کند، به شکرانه حضور، رفتار و پشتیبانی شما، مطلوب و سالم شکل می گیرد. قدرت انتخاب غذا (بافت غذایی، رنگ غذا، طعم غذا و...) تأثیر زیادی بر احساس و خصوصیات کودک شما دارد. بعدها، هیجانی که از دیدن یک تابلو، یک منظره و یا مجلس از خود نشان می دهد، شاید تولد دوباره ی احساسی است که شما توانسته اید به هنگام خردسالی او در وی به وجود آورید. به همین دلیل و دلایل متعدد دیگر، زمان صرف غذا از اهمیت خاصی برای رشد کودک برخوردار است. رضایت و شادمانی دو جانبه مادر و فرزند و رابطه ی هماهنگ و هم نوازی آنها، در ساختن زندگی آتی کودک نقش بسیار مؤثری دارد. هرچه صمیمیت، گرمی، محبت و احترامی که کودک در دوران کودکی از آن بهره مند می شود بیشتر باشد، ساختار زندگی آتی او از استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود.