غـــذای خـانـگی کـودک

راهنمایی برای پخت غذای خانگی کودک

پختن غذای کودکتان آسان تر از آن است که فکر می کنید!

با پختن غذای کودک خود در خانه می توانید در مصرف صرفه جویی کنید و بر تنوع غلظت غذا کنترل داشته و از دادن بهترین غذای موجود به کودکتان اطمینان حاصل کنید.

بیایید شروع کنیم.

شما احتمالاً تا به حال تمام تجهیزات لازم برای تهیه غذای کودکتان را در اختیار دارید.

از ظرفهای مشترک می توان برای عمل آوردن غذا تا غلظت مناسب استفاده کرد.

- **از همزن و مخلوط کن** می توان برای نرم کردن غذا تا غلظت لازم استفاده کرد.
- **صافی مناسب** را میتوان برای نرم کردن پوره های پخته یا میوه های بسیار رسیده و بعضی سبزیجات استفاده کرد. غذا را از صافی با پشت قاشق رد کنید.
- **مخلوط کن غذای کودک یا ماشین غذای کودک** را می توان برای درست کردن پوره نرم غذا یا پوره نه چندان نرم گوشت استفاده کرد.
- **ازچنگال آشپزخانه/چاقو** میتوان برای کودکان بزرگتر استفاده کرد.غذاها را می توان با چنگال له کرد یا آنها را به خوبی با چاقو برید.

تمیز باشید! کودکان در مقایسه با بزرگترها و کودکان بزرگتر شانس بیشتری برای مریض شدن از غذا را دارند.

قبل و بعد از درست کردن غذای بچه دستهایتان، دستگاهها و مکان درست کردن غذا را با آب داغ و مواد شوینده بشویید.

آماده کردن غذا

سبزیجات و میوه ها را با آب تمیز سرد در حال جریان بشویید و هر هستهَ، تخم، پوست و پوست غیر قابل خوردن را بردارید. پوست های قابل خوردن قبل از پختن یا بعد از پختن برداشته شده میتوانند.

چربی، غضروف، پوست و استخوانها را قبل از پختن از گوشت، مرغ و ماهی جدا کنید. قسمتهای سخت و چربی قابل دید را میتوان بعد از پختن جدا کرد.

از ظرفهای متفاوت و تخته متفاوت برای بریدن غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، ماهی و غذاهای غیر گیاهی مانند میوه ها، سبزیجات و نانها استفاده کنید.

غذاها را تا حد نرم و لطیف شدن و پوره ها را تا غلظت مناسب بپزید.

به خاطر داشته باشید

- به غذای کودک عسل اضافه نکنید چرا که ممکن است سبب بیماریهای خیلی جدی شود. عسل را نباید به کودکان زیر یکسال خوراند.
- به کودک زیر ۱ سال سفیده تخم مرغ ندهید چرا که احتمال دارد به آن حساسیت نشان دهد.
- هیچ وقت به کودک خود مواد لبنی را که شیر خام و غیر پاستوریزه درست شده باشد را ندهید.
- به غذای تهیه شده برای کودک نمک، شکر، شیره، ادویه، سس گوجه، و یا چربی زیادی (مانند کره، ماگارین، چربی خوک یا خامه) اضافه نکنید.

راهنماییهای سرو کردن

غذا را به مدت ۱۵ دقیقه کنار بگذارید تا سرد شود و دهان بچه را نسوزاند. از یک قاشق تمیز برای امتحان کردن دمای غذای کودکتان استفاده کنید.

برای غذا دادن به کودک از یک ظرف کوچک استفاده کنید. با یک مقدار کوچک شروع کنید. شما همیشه می توانید در صورتی که کودک هنوز گرسنه باشد غذای بیشتری اضافه کنید.

غذای پسمانده باقی مانده در ظرف کودک را دور بریزید.

غذاهای پخته شده را بیش از دو ساعت در دمای اطاق باقی نگذارید.

نگهداری غذا

غذاهای خانگی کودک را بلافاصله بعد از پختن در یخچال نگه داشته یا آنها را منجمد کنید.

برای نگهداری تمامی غذاها را پیچیده یا بپوشانید، بر روی آنها برچسب زده و تاریخ و زمان درست شدن آنها را بر روی برچسب بنویسید.

گوشتها و زرده تخم مرغ نگه داشته شده در یخچال را در ظرف ۲۴ ساعت استفاده کنید. غذاهای تازه تهیه شده این مواد را در ظرف ۴۸ ساعت استفاده کنید.

منجمد کردن غذا

برای منجمد کردن در سایزهای سرو شدنی یکی از روشهای زیر را استفاده کنید:

روش قالب یخ: غذای پوره شده پخته را در قالبهای یخ ریخته، با پوشش پلاستیکی بپوشانید و منجمد کنید.

روش پوشش بیسکویت: ۲-۱ قاشق غذای پوره شده را بر روی پوشش بیسکویت در مکانهای متفاوت قراردهید، با پوشش پلاستیکی بپوشانید و منجمد کنید.

وقتی که غذا یخ زد، مکعب های غذای یخ زده یا تکه های غذا را در یک ظرف برچسب زده شده فریزر یا نایلون فریزر قرارداده، آنها را در فریزر قرار دهید.

غذاهای یخ زده را در ظرف یکماه استفاده کنید.

برای آماده کردن غذای یخ زده کودک

غذای یخ زده را در یخچال یا زیر آب سرد جاری از انجماد خارج کنید. غذای یخ زده کودک را در دمای اطاق یا در آب راکد ازحالت انجماد خارج نکنید.

گوشتها، مرغ و ماهی آب شده را در یخچال قرار داده و درظرف ۲۴ ساعت استفاده کنید. سایر غذاهای آب شده کودک را می توان در یخچال برای مدت ۴۸ ساعت نگه داشت.

قبل از خوراندن غذای خانگی یخ زده یا در یخچال نگهداری شده به کودک خود آن را کاملا گرم کنید.

غذا را با یک قاشق تمیز هم زده، دمای آن را امتحان کنید.

غذای پسمانده در ظرف کودک را دور بریزید.

غذای آب شده را دوباره منجمد نکنید.

منبع: تغذیه و تقویت کودک. یک راهنما برای استفاده در برنامه های دبلیو آی سی و سی اس اف،
http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. BOX 570, JEFFERSON CITY, MO 65102-0570

حصول نشریات متناوب برای افراد با ناتوانی جسمی ممکن است از طریق ارتباط با سازمان بهداشت و خدمات کهنسالان ماسوری با شماره ۶۲۰۴-۷۵۱-۵۷۳ صورت گیرد و افراد با مشکلات گفتاری می توانند با شماره ۷۱۱ تماس بگیرند.
یک فرصت برابر/ یک کارفرمای اقدام مثبت خدمات ارائه شده بدون تبعیض خواهد بود.

WIC-128 (07/12) Farsi