

مواد غذایی برای رشد

12 تا 18 ماهگی

نوزاد شما دارد می آموزد که غذاهای جامد بیشتری بخورد و فعالیتش هم بیشتر شده است. تغذیه مناسب آنچه را که نوزاد شما برای رشد مناسب، سلامتی کامل، و انرژی لازم برای حرکت، بازی و یادگیری نیاز دارد، تامین می کند.

من می توانم:

- بیشتر غذاهایی را که خانواده می خورد، بخورم
- با فنجان بنوشم
- فنجان را با دو دست نگه دارم
- سعی کنم با قاشق غذا بخورم
- با انگشتانم غذا بخورم
- تصمیم بگیرم که لازم است چه مقدار غذا بخورم



”غذای من را به تناسب مقدار تحرک به من بدهید. لازم است هر روز 30 تا 60 دقیقه تحرک داشته باشم.“

هر روز چه غذایی و چه مقدار به کودک نوپای خود بدهیم

این غذاها را به من بدهید:	1 اونس برابر است با:	حبوبات/نان روزانه 2 تا 3 اونس
خوراکی های سیوسدار مانند نان سیوسدار، تورتیای سیوسدار گندم یا ذرت، سیریل، پاستای سیوسدار یا برنج قهوه ای	1 برش نان یا 1 تورتیای کوچک 1/2 پیمانه برنج قهوه ای، پاستا یا سیریل پخته شده 1 پیمانه سیریل خشک WIC 5 عدد بیسکویت	
	1 پیمانه برابر است با:	سبزیجات 1 پیمانه در روز
مصرف روزانه سبزیجات سبزی تیره یا نارنجی رنگ مانند هویج، سیب زمینی شیرین یا بروکلی؛ سبزیجات پخته	1 پیمانه سبزیجات پخته شده و خرد شده 1 پیمانه آب سبزیجات	
	1 پیمانه برابر است با:	میوه 1 پیمانه در روز
مصرف روزانه غذاهایی که منبع ویتامین C هستند مانند پرتقال، توت فرنگی یا خربزه میوه های پخته یا خام نرم مانند سس سیب یا خربزه روزانه 4 اونس یا کمتر آب میوه یا سبزیجات در یک فنجان	1 پیمانه میوه جات ریز شده، نرم یا پخته شده 1 عدد موز کوچک 1 فنجان آب میوه ی خالص 1/2 پیمانه میوه خشک شده	
	1 پیمانه برابر است با:	شیر 2 پیمانه در روز
تا سن 2 سالگی یک فنجان شیر کامل 16 اونس زیاد است	1 فنجان شیر کامل 1/2 اونس پنیر 1 پیمانه ماست پرچرب 2 پیمانه پنیر خامه ای	
	1 اونس برابر است با:	گوشت و لوبیا 1 1/2 اونس در روز
گوشت کاملا پخته شده اما مرطوب و ریز شده لوبیای پخته شده و له شده WIC	1/2 ران مرغ یا 1/2 نان همبرگری کوچک 1 اونس ماهی یا انواع دیگر گوشت 1 عدد تخم مرغ 1/4 پیمانه لوبیای پخته	

تغذیه نوزاد از شیر مادر

تغذیه نوزاد از شیر مادر کار بسیار خوبی است! تغذیه از شیر مادر پس از سال اول زندگی هم برای شما و هم برای نوزادتان بسیار مفید است. شیر مادر کالری و مواد مغذی اساسی را تامین نموده و از مریض شدن نوزاد پیشگیری می کند. اگر شما و نوزاد می خواهید به تغذیه از شیر مادر ادامه دهید، این کار را پس از غذا خوردن او انجام دهید.

”شکم من کوچک است. باید هر دو تا سه ساعت غذا بخورم.“

نیاز کودک شما نسبت به غذا روز به روز و از یک غذا تا غذایی دیگر متفاوت است. با مقداری اندک شروع کنید (1 تا 2 قاشق غذاخوری تا 1/4 پیمانه) و بگذارید خود کودک به شما بگوید که بیشتر می خواهد یا نه.

غذای سالم

این غذاها را می‌توانید پس از یک سالگی به کودک خود بدهید:

- تخم مرغ
- ماهی
- سویا
- شیر کامل
- گندم
- صدفداران دریایی

نکته: اگر در خانواده شما سابقه حساسیت به غذایی خاص وجود دارد، پزشک شما باید شروع تغذیه از این غذاها را تأیید کند.

از دادن غذاهایی که ممکن است سبب خفگی نوزاد شما شوند، خودداری کنید:

- غذاهای چسبنده مانند کره گیاهی و شیرینی مارش مالو
- غذاهای لغزنده مانند هات داگ، شکلات، قرص های سرماخوردگی و دانه های انگور
- خوراکی های کوچک و سفت مانند آجیل، دانه ها، پاپ کرن، چوب شور و کشمش
- تکه های درشت سبزیجات خام و گوشت پخته شده

”به من:

- روزانه 16 اونس شیر کامل،
- حداکثر 4 اونس آب میوه،
- و آب بین غذاها و خوراکی ها بدهید“



نمونه منو و مقدار سرو

صبحانه	1/4 پیمانه سیریلال WIC 1/4 پیمانه گلابی خرد شده نرم 1/2 پیمانه شیر کامل
خوراکی صبح	1/4 تورتیای سیوسدار 1 تخم مرغ کاملاً آب پز شده
ناهار	1 اونس بوقلمون و 1 اونس پنیر خرد شده 4 بیسکویت سیوسدار 1/4 پیمانه لوبیا سبز 1/2 موز 1/2 فنجان شیر کامل
شام	1 تا 2 قاشق غذاخوری مرغ پخته شده 1/4 پیمانه بروکلی پخته شده 1/4 پیمانه هویج پخته شده 1/4 پیمانه برنج پخته شده 1/2 فنجان شیر کامل
خوراکی	2 تا 3 عدد بیسکویت سیوسدار 1/4 فنجان شیر کامل



وقت فنجان رسیده!

پس از اولین جشن تولد از بیشتر شیشه برای راحتی استفاده می‌شود تا تغذیه گرفتن از شیر را از اواخر سال اول شروع کنید تا کودک نوپای شما تا پایان 14 ماهگی دیگر از شیشه استفاده نکند.

از این سه گام استفاده کنید:

- از شیر دادن های روزانه با شیشه بکاهید
- هنگام بیدار شدن از خواب با شیشه شیر ندهید
- هنگام رفتن به رختخواب با شیشه شیر ندهید

بین هر گام چند روز فاصله بیندازید تا کودک شما به تغییر روتین عادت کند.

نکاتی برای مادران جهت آسان نمودن تغییر:

- شیشه را دور بیندازید یا از جلوی چشم دور کنید. تنها با فنجان شیر بدهید.
- به جای شیشه به او خوراکی یا غذا بدهید؛ برای مثال به جای شیشه صبح به او صبحانه با یک فنجان شیر کامل بدهید.
- از لیوان های در دار استفاده کنید. از فنجانهای دسته دار و ته سنگین استفاده کنید.
- روتین زمان خواب را تغییر دهید. به جای شیشه دادن اسباب بازی مانند خرس عروسکی به او بدهید یا کتاب داستان برایش بخوانید.

او را بسیار تشویق و حمایت کنید مانند ”دیگه پسر بزرگ شده، مثل مامانی با فنجان می‌خوره“.



”استفاده از شیشه پس از یک سالگی می‌تواند منجر شود به:

- خرابی دندان ها
- کمبود آهن در خون من
- در اثر شیر زیاد
- اضافه وزن“

WIC #1283 Farsi (12/10)

سازمان بهداشت/درمان و خدمات سالمندان

کارفرمایی که شرایط برابر/فرصتهای شغلی بدون تبعیض های جنسیتی و طبقاتی فراهم می‌آورد، خدمات ما بدون اعمال هرگونه تبعیض ارائه می‌شود.

معلولین می‌توانند با شماره 6204-751-573 تماس گرفته و انواع دیگر این نشریه را تهیه کنند. شهروندان مبتلا به نارسایی های شنیداری و گفتاری می‌توانند با شماره 711 تماس بگیرند.

