

مواد غذایی برای رشد

19 تا 24 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
- غذاهای سفت تری را بجوم
- از قاشق بهتر استفاده کنم
- فنجان را با یک دست نگه دارم
- یاد بگیرم که از چنگال برای غذا خوردن استفاده کنم
- شروع کنم به گفتن "بیشتر" و "تمام شد"



"به من کمک کنید تا دو بار در روز مسواک بزنم و حداقل سالی یک بار به دندانپزشکی بروم."

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

حیوانات/نان روزانه 2 تا 3 اونس	1 اونس برابر است با:	این غذاها را به من بدهید:
سبزیجات 1 پیمانه در روز	1 پیمانه برابر است با:	مواد غذایی سبوسدار مانند نان گندم سبوسدار، تورتیای ذرت یا گندم سبوسدار، سیرپال، پاستای سبوسدار یا برنج قهوه ای
میوه 1 پیمانه در روز	1 پیمانه برابر است با:	سبزیجات سبز تیره یا نارنجی رنگ برای هر روز مانند هویج، سیب زمینی شیرین یا بروکلی سبزیجات پخته
شیر 2 پیمانه در روز	1 پیمانه برابر است با:	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
گوشت و لوبیا 1 1/2 اونس در روز	1 اونس برابر است با:	گوشت کاملاً پخته شده اما مرطوب و ریز شده لوبیای پخته شده و له شده WIC
حیوانات/نان روزانه 2 تا 3 اونس	1 اونس برابر است با:	برش نان یا 1 تورتیای 1/2 فنجان برنج پخته شده، پاستا یا سیرپال 1 پیمانه سیرپال خشک WIC 5 عدد بیسکویت
سبزیجات 1 پیمانه در روز	1 پیمانه برابر است با:	1 پیمانه سبزیجات پخته شده و خرد شده 1 پیمانه آب سبزیجات
میوه 1 پیمانه در روز	1 پیمانه برابر است با:	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
شیر 2 پیمانه در روز	1 پیمانه برابر است با:	1 1/2 اونس پنیر 1/3 پیمانه پنیر خرد شده 1 پیمانه ماست 2 پیمانه پنیر خامه ای
گوشت و لوبیا 1 1/2 اونس در روز	1 اونس برابر است با:	1/2 ران مرغ یا 1/2 نان همبرگر 1 اونس ماهی یا انواع دیگر گوشت 1 عدد تخم مرغ 1/4 پیمانه لوبیای پخته

خوراکی های سالم سرو کنید

- خوراکی ها کمک می کنند تا کودک شما رشد کند. از این خوراکی ها به او بدهید:
- چند قاچ میوه پوست کنده
 - مقداری خرده پنیر
 - بیسکویت، تورتیای نان سبوسدار
 - ماست یا پنیر خامه ای



"من دوست دارم روتین داشته باشم. هر روز در یک وقت مشخص به من غذا و خوراکی بدهید."

- غذاها را اینگونه سرو کنید:
- در اندازه و لقمه هایی که کودک شما به آسانی بتواند بردارد و بخورد
- نرم باشد و جویدن آن آسان باشد
- نرم و ساده باشد مانند ماست
- خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد
- غذاهای جدید را امتحان کنید. ممکن است 10 تا 15 بار طول بکشد تا فرزند شما یک گاز از غذای جدید بخورد.
- پیش از خوردن غذا و خوراکی مدتی فضا را آرام نگه دارید. کودکان هنگامی که در آرامش هستند، بهتر غذا می خورند.
- آماده باشید که ممکن است غذا بریزد. دستمال کاغذی یا پارچه در دسترس داشته باشید.

غذای سالم

ترکیبی از این غذاها به او بدهید:

- میوه و سبزیجات رنگارنگ، مانند گوجه فرنگی، فلفل شیرین و پرتقال
- آب، شیر کامل و آب میوه خالص. مصرف غذاها یا نوشیدنی هایی را که مقدار زیادی نمک یا شکر دارند، محدود کنید، مانند نوشابه، کلوچه یا چیپس سبب زمینی
- غذاهایی که منبع آهن هستند مانند گوشت، لوبیا و سیریاال و غلات غنی شده

این غذاها را می توانید پس از 1 سالگی به نوزاد خود بدهید:

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

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

از غذاهایی که ممکن است سبب بیمار شدن کودک شما شوند، خودداری کنید:

- گوشت، مرغ، بوقلمون یا ماهی خام یا نیم پز
- تخم مرغ خام یا عسلی
- گوشت های اغذیه (مانند کالباس برش خورده، بوقلمون یا همبرگر) مگر دوباره پخته یا بخار پز شوند
- آب میوه یا لبنیات غیر پاستوریزه—میکروب های این خوراکی ها از بین نرفته اند و ممکن است سبب بیماری کودک شما شوند

”گاهی بیشتر و گاهی کمتر می خورم. مقدار کمی غذا برای من سرو کنید. اگر گرسنه باشم باز هم غذا می خواهم!“



WIC #1284 Farsi (12/10)

نمونه منو و مقدار سرو

صبحانه	1 عدد تخم مرغ خاگینه 1/2 برش نان تست سیوسدار 1/2 فنجان شیر کامل
خوراکی صبحانه	1/4 تا 1/2 پیمانه نارنگی 1/4 تا 1/2 پیمانه سیریاال خشک WIC
ناهار	تاگوی نرم (1/2 تورتیای سیوسدار کوچک با 1 تا 2 قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده) 1/4 پیمانه هویج پخته شده 1/4 پیمانه سیب پخته شده قاج شده 1/2 فنجان شیر کامل
خوراکی بعدازظهر	3 تا 4 قاج خیار 1/2 شیرینی برنجی
شام	لوبیا قرمز و برنج (1/4 پیمانه لوبیا قرمز با 1/4 پیمانه برنج قهوه ای) 1/4 پیمانه لوبیا سبز 1/4 پیمانه خربزه قاج شده 1/2 فنجان شیر کامل
خوراکی	2 تا 3 بیسکویت سیوسدار 1/4 فنجان شیر کامل



عاداتهای سالم را شروع کنید

- سبزیجات بخورید. فرزندان رفتار والدین را تقلید می کنند.
- غذا را با هم مانند یک خانواده بخورید.
- برای خوردن غذا و خوراکی دور میز بنشینید.
- هر روز در وقتی معین سه وعده غذا و دو یا سه وعده خوراکی بخورید.
- هنگام خوردن غذا تلویزیون را خاموش کنید.
- پیش و پس از خوردن غذا دستهای خود را بشویید.

نکات زمان خوش غذا

- تصمیم بگیرید که چه غذایی و چه وقتی سرو کنید.
- بگذارید اضافی غذا در ظرفش باقی بماند. کودک شما تنها کسی است که می داند چقدر گرسنه یا سیر است و تصمیم می گیرد که چقدر بخورد، حتی وقتی غذایش تمام شده باشد.
- سعی نکنید با وعده دادن، بازی کردن یا به زور کودک را مجبور به خوردن کنید.
- از بشقاب، فنجان، قاشق و چنگال کوچک استفاده کنید. برای دستان کوچکش راحت تر و بهتر است.
- حداقل یکی از غذاهای مورد علاقه اش را نیز به او بدهید. اگر غذاهای دیگر را دوست نداشته باشد، چیزی دارد که بخورد.

سازمان بهداشت/درمان و خدمات سالمندان

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

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

