

کوچولو به دنیای خوشمزه غذاها خوش امدی

دفترچه آموزشی
(برنامه شروع غذای کمکی کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه)

www.ketab.ir

نویسنده:

دکتر زینت شاکری فوق تخصص نوزادان و کودکان

سرشناسه	شاگری، زینت، ۱۳۴۳.
عنوان و نام پدیدآور	کوچولو به دنیای خوشمزه غذاها خوش آمدی: دفترچه آموزشی
مشخصات نشر	(برنامه شروع غذای کمکی کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهه) نویسنده زینت شاگری.
مشخصات ظاهری	تهران: اهل سخن، ۱۴۰۲.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۱۰۰۴-۹۰۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان دیگر	دفترچه آموزشی (برنامه شروع غذای کمکی کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهه).
موضوع	کودکان -- تغذیه Children -- Nutrition نوزاد -- تغذیه Infants -- Nutrition غذای کودک Baby foods دستورالعمل‌های آشپزی Formulas, recepies, etc
رده بندی ککهر	KJ۲۰۶:
رده بندی دیویی	۶۴۹/۲:
شماره کتابشناسی ملی	۹۵۵۹۷۱۸۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

نام کتاب: کوچولو به دنیای خوشمزه غذاها خوش آمدی
دفترچه آموزشی (برنامه شروع غذای کمکی کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهه)

مؤلف: زینت شاگری

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۰۰۴-۹۰۳

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۲۸ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

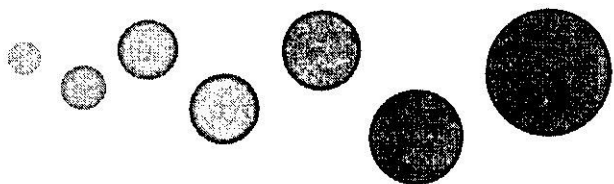
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



در این کتاب، سفری آموزنده به دنیای تغذیه کودکان را با شما آغاز می‌کنم. از اهمیت شیر مادری در ایام نخستین تا معرفی مواد غذایی مختلف، هر قدم از این مسیر را با آگاهی و عشق توضیح می‌دهم. هدف من این است که با این اطلاعات، والدین بتوانند برنامه‌ای تغذیه‌ای مناسب برای کودکان خود داشته باشند و رشد سالم و سعادت‌مندی را برای آنها فراهم کنند.

این کتاب یک راهنمای قابل اعتماد برای والدین است تا با اطلاعات به روز، کودکان خود را به بهترین شکل ممکن تغذیه کنند و از لحظات خاص این دوره زندگی لذت ببرند.

www.ketab.ir



مقدمه:

تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی برای رشد و تکامل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این زمان تغذیه شیرخوار منحصراً با شیر مادر بوده و کودک نیازی به استفاده از هیچ گونه ماده غذایی و حتی آب ندارد و تنها شیر مادر، آغوش مادر، استفاده از آفتاب، قطره A، D و واکسیناسیون از ضروریات و تأمین‌کننده کلیه نیازهای غذایی، جسمی، روانی و عاطفی است.

از سن ۶ ماهگی به بعد شیرخوار علاوه بر شیر مادر به غذاهای سالم، مناسب، کم‌حجم و پراثری نیاز دارد. این غذاها در شروع غلظتی کمی بیشتر از شیر مادر داشته و به تدریج بر مقدار، غلظت و تنوع آن افزوده می‌شود تا شیرخوار بتواند با طعم، مزه و قوام غذاها آشنا شده و عادت جویدن در او تقویت گردد. (از پوره و میکس کردن غذا اکیداً پرهیز کنید) همچنین نحوه استفاده از وسایل لازم برای غذا خوردن نیز فراگرفته شود تا کم‌کم بعد از یک‌سالگی بتواند از غذاهای سفره خانوادگی بر اساس رشد و تکامل خود استفاده نماید. از ۶ تا ۱۲ ماهگی هنوز غذای اصلی شیرخوار شیر مادر است و غذای کمکی همراه با شیر مادر برای آماده‌سازی و تکامل روانی، اجتماعی وی نقش بسزایی دارد. بنابراین استفاده از یک الگوی صحیح برای غذاها و ایجاد عادت غذایی مناسب بسیار ضروری و قابل توجه است.