



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

سرشناسه: مینائی، مینا، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه تکمیلی: ویژه کارشناسان تغذیه / مولف مینا مینائی؛ زیر نظر زهرا عبداللهی.
مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۳۶ص: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۷-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: کودکان - تغذیه - Children - Nutrition / غذای کودک Baby foods
رده بندی کنگره: RJ۲۰۶
رده بندی دیویی: ۶۴۹/۳
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۸۴۰۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

تغذیه تکمیلی کودکان ویژه کارشناسان تغذیه

مولف: دکتر مینا مینائی، دکتری تخصصی تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه
زیر نظر: دکتر زهرا عبداللهی، دکتری تخصصی تغذیه و مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۷-۱

۱۵۱



انتشارات اندیشه ماندگار

قم - خیابان صفاییه (شهید) - انتهای کوی بیگدلی - نبش کوی شهید گلدوست - پلاک ۲۸۴
تلفن: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳-۰۲۵/۲۷۷۲۶۱۶۵-۲۷۷۲۲۱۲۲

تغذیه تکمیلی کودکان

ویژه کارشناسان تغذیه



با سپاس فراوان از:

دکتر حامد برکاتی، مدیر کل محترم دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
دکتر غزال شریعت پناهی، عضو محترم هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر ناریا ابوالقاسمی، کارشناس محترم اداره سلامت کودکان

فهرست

۶	تغذیه در شش ماه اول زندگی
۸	تغذیه تکمیلی شیرخواران
۱۰	اصول تغذیه تکمیلی
۱۵	آلرژی در شیرخواران
۱۷	نقش گروه‌های غذایی در رشد و سلامت شیرخوار
۲۰	نیازهای تغذیه‌ای کودکان ۶ تا ۲۴ ماهه
۲۹	تغذیه در سال دوم
۳۲	توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودک ۱ تا ۲ سال
۳۴	برخی از نکات مهم در رفتارهای غذایی کودکان
۳۶	منابع

مقدمه

دو سال اول زندگی دوران بسیار حیاتی برای ارتقای رشد و تکامل کودکان، شکل‌گیری ترجیحات غذایی و الگوهای غذایی آنان می‌باشد. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که بیشترین میزان اختلال رشد، کمبود ریز مغذی‌ها و بیماری‌های شایع کودکان در این سنین رخ می‌دهند. به طوری که تغذیه نامطلوب در سال‌های اول زندگی از علل مرگ و میر و تاخیر رشد ذهنی و جسمی کودکان بوده و در دراز مدت این کمبودهای تغذیه‌ای موجب آسیب عملکرد ذهنی، ظرفیت کاری و سلامتی دوران نوجوانی و بزرگسالی می‌گردد.

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، شروع تغذیه تکمیلی زمانی است که شیر مادر به تنهایی قادر به تامین نیازهای تغذیه‌ای شیرخوار نبوده و باید سایر مایعات و مواد غذایی همراه با شیر مادر در تغذیه کودک استفاده شوند. این زمان دوره بسیار حساسی است زیرا در حالی که رشد و تکامل به طور سریع رخ می‌دهد، کودک در معرض کمبودهای تغذیه‌ای قرار داشته و شیر مادر به تنهایی قادر به تامین نیازهایش نمی‌باشد. از سوی دیگر کودک در این دوران مواد غذایی، طعم‌ها و مزه‌های جدید را تجربه می‌کند که می‌تواند در عادات غذایی او در بزرگسالی تاثیر گذاشته و نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر مانند چاقی، بیماری‌های قلب و عروق و پرفشاری خون داشته باشد.

بهبود الگوی تغذیه کودکان از طریق تغذیه انحصاری با شیر مادر، تغذیه تکمیلی مناسب و تداوم تغذیه با شیر مادر تا دو سالگی از مداخلات پیشگیرانه و موثر در بهبود تغذیه کودکان می‌باشند. بدیهی است برای بهبود بخشیدن به الگوی تغذیه کودکان، راهنمایی و مشاوره با مادران امری ضروری است. به طوری که مشاوره تغذیه با مادر در زمینه اهمیت تغذیه با شیر مادر، تغذیه تکمیلی مناسب و رفتارهای تغذیه‌ای نقش مهمی در بهبود وضع تغذیه کودکان دارد. تغذیه تکمیلی مناسب با تامین بخشی از مواد مغذی مورد نیاز کودک، ایجاد الگوی غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای مناسب و ارتقای رشد و تکامل کودک یکی از مداخلات تغذیه‌ای در پیشگیری و کنترل انواع سوء تغذیه (کم وزنی، کوتاه قدی، لاغری، اضافه وزن و چاقی) به شمار می‌رود. بدیهی است، با توجه به اهمیت و نقش آموزش و مشاوره تغذیه مادران در بهبود وضع تغذیه کودکان، ارتقای دانش و مهارت تغذیه‌ای کارشناسان تغذیه شاغل در سیستم بهداشتی کشور به منظور ارتقای کیفیت خدمات و مراقبت‌های تغذیه‌ای امری ضروری است.

کتاب حاضر درسنامه‌ای در زمینه مباحث جدید تغذیه تکمیلی کودکان است که با استفاده از آخرین منابع علمی و کتاب‌های مرجع تدوین گردیده است. امید است با تدوین این محتوای آموزشی، ضمن ارتقای دانش تغذیه‌ای کارشناسان تغذیه، گام موثری در راستای بهبود وضع رشد و تغذیه کودکان کشورمان برداشته شود.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت