



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

راهنمای تغذیه کودک یک تا دو ساله ویژه مادران

مولفین: فرشته فزونی، سحر اسماعیلی دورانی
دکتر فرناز اهدایی‌وند، میسائیلی

زیر نظر: دکتر احمد رضا فرسار
معاون امور بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای تغذیه کودک یک تا دو ساله ویژه مادران / مولفین فرشته فزونی، سحر اسماعیلی دورانی ،
فرناز اهدایی وند، مینا مینایی زیر نظر دکتر احمد رضا فرسار (برای) دانشگاه علوم و خدمات بهداشتی
درمانی شهید بهشتی معاونت امور بهداشتی ، یونسف

مشخصات نشر : تهران : انتشارات یاسمین ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری : ۳۲ ص : مصور (رنگی)

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۱۴-۹-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

ادداشت : مولفین فرشته فزونی، سحر اسماعیلی دورانی ، فرناز اهدایی وند، مینا مینایی
یادداشت : کتابنامه : ص ۳۲

موضوع : کودکان - تغذیه

موضوع : کودکان تغذیه - نیازها

موضوع : نوزاد - تغذیه

شناسه افزوده : فرسار احمد رضا، ۱۳۳۸ ناظر

شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی ، معاونت بهداشت
شناسه افزوده : یونسف

شناسه افزوده : (United Nations children's Fund Unicef)

رده بندی کنگره : RJ۲۰۶۱۲۴ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی : ۶۹۴/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۵۹۴۵۷

راهنمای تغذیه کودک یک تا دو ساله ویژه مادران

ناشر : انتشارات یاسمین

مولفین : فرشته فزونی، سحر اسماعیلی دورانی، دکتر فرناز اهدایی وند، مینا مینایی

زیر نظر : دکتر احمد رضا فرسار

چاپ اول : ۱۳۹۱ ه. ش. - تهران

تیراژ : ۵۰۰۰ جلد

طراحی و چاپ : کانون تبلیغاتی نارستان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۱۴-۹-۳

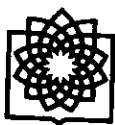
ISBN: 978 - 600 - 92214 - 9 - 3



تمام حقوق چاپ و نشر این کتاب برای ناشر و مولف محفوظ است .
هرگونه نقل قول از کتاب منوط به ذکر ماخذ می باشد .

مقدمه

- ۶ اهمیت تغذیه صحیح کودک در سال دوم زندگی
- ۸ استهای کودک یک تا دو ساله چگونه است؟
- ۹ نکات مهم در تغذیه کودک یک تا دو ساله
- ۱۰ برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی
- ۱۴ مقوی و مغذی کردن غذای کودک
- ۱۶ برنامه غذایی پیشنهادی روزانه کودک
- ۱۹ ۱۰ توصیه مهم در بهداشت غذای کودک
- ۲۱ نکات ایمنی در تغذیه کودک در سال دوم زندگی
- ۲۳ آیا ادامه مصرف قطره های مولتی ویتامین و آهن در این سنین لازم است؟
- ۲۴ نحوه از شیر گرفتن کودک
- ۲۷ تغذیه کودکان بد غذا
- ۳۲ منابع



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

unicef 





مقدمه

رشد و تکامل یکی از ویژگی های دوران کودکی به خصوص پنج سال اول زندگی می باشد. مخصوصاً در طول دو سال اول زندگی بیشترین رشد سلول های مغزی رخ می دهد و ارتباطات عصبی شکل می گیرد که اثرات مطلوبی بر توانایی های یادگیری در سال های آتی عمر خواهد داشت. بنابراین تغذیه مناسب کودکان در این دوران، فرصت مناسبی را برای رشد و تکامل مطلوب فراهم می کند. برخی از نیازهای اساسی جهت ارتقای رشد و تکامل کودکان عبارتند از: تغذیه مناسب (تغذیه با شیر مادر، تغذیه تکمیلی، تغذیه در سال های اول و دوم زندگی، تغذیه کودک ۲ تا ۵ سال، تغذیه در سنین دبستان)، مراقبت های بهداشتی مادر و کودک (مراقبت های مادر در دوران بارداری و شیردهی، پایش رشد کودکان، واکسیناسیون و...)، دسترسی به آب سالم، مراقبت های روانی - اجتماعی (ایجاد محیطی امن و آرام برای کودکان، کاهش استرس های محیطی و مشکلات عاطفی، رفتاری)، حمایت در برابر خشونت، سوء استفاده و تبعیض (توجه و مراقبت یکسان به دختران و پسران). بنابراین فراهم نمودن تغذیه مناسب کودکان در این دوران، فرصت تکامل مطلوب را که حق طبیعی هر کودک است فراهم می کند. کودکی که به خوبی تغذیه شده باشد، سرشار از انرژی است و نسبت به محیط اطراف خود کنجکاو می باشد، می خواهد یاد بگیرد و از بازی کردن لذت ببرد. تغذیه مناسب گرچه لازمه رشد و تکامل مطلوب کودک است ولی وجود محیط مناسب و پر محبت توأم با امنیت روانی، توجه و مراقبت خانواده، تشویق و امکان بازی کردن و یادگیری، محافظت از بیماری ها و بهره مندی از مراقبت های پزشکی در صورت ابتلا به بیماری نیز ضروری می باشد. مداخلات انجام شده در راستای ارتقای رشد و تکامل کودکان منجر



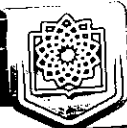
به افزایش بهره هوشی، بهبود رفتارهای کودک، ارتقای وضعیت تحصیلی او می گردد. همچنین این مداخلات موجب تقویت ارتباط والدین و کودک، ایجاد محیطی مناسب در خانواده، ارتقای آموزش والدین و افزایش درآمد آنان می شود. آموزش والدین در زمینه تغذیه و رشد و تکامل امری ضروری است. سوء تغذیه در کشورهای در حال توسعه مهم ترین علت مستقیم و غیرمستقیم مرگ کودکان ۵ تا ۱۴ سال است به طوری که از هر صد کودکی که در این سنین جان خود را از دست می دهند، ۵۶ نفر در اثر سوء تغذیه به کام مرگ می روند. بیش از یک سوم مرگ و میر کودکان با سوء تغذیه مرتبط می باشد. همچنین خطر مرگ و میر در کودکان مبتلا به سوء تغذیه شدید بیش از ۹ برابر کودکانی است که سوء تغذیه ندارند با توجه به این که تنها یک سوم این مرگ ها ناشی از دسترسی ناکافی به مواد غذایی است و حدود دو سوم به دلیل ناآگاهی در زمینه تغذیه است. این کتابچه با هدف افزایش دانش تغذیه ای شما والدین علاقمند به بهبود تغذیه فرزند دلبندتان تهیه شده است. امید است با تغذیه مناسب بتوانیم شادابی و سلامتی را به گل های زندگی هدیه کنیم.

هم چنین از صندوق کودکان ملل متحد (یونیسف) که همواره در جهت سلامت کودکان تلاش می کند و ما را در چاپ این مجموعه یاری نموده اند سپاسگزاری می نمایم.

دکتر احمد رضا فرسار

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی





اهمیت تغذیه صحیح کودک در سال دوم زندگی

دومین سال زندگی کودک با راه افتادن، رشد سریع مغز، بیان چند کلمه و قدرت ابراز سلیقه در انتخاب غذا همراه بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است. در این سن عادات غذایی او شکل می‌گیرد و ایجاد عادات‌های غذایی خوب مثل مصرف غذاهای کم نمک و تنوع غذایی به حفظ سلامتی او در سال‌های بعدی زندگی کمک می‌کند. همچنین در این سن، رفتار تغذیه‌ای کودک نیز تغییر می‌کند و در مورد نحوه غذا خوردنش دخالت می‌کند و احساس استقلال بیشتری دارد. کودک یاد می‌گیرد که چگونه از قاشق به صورت صحیح استفاده کند. در گرفتن فنجان مهارت پیدا می‌کند و می‌تواند مایعات را از فنجان بنوشد. کودک در این سن دوست دارد استقلال خود را نشان دهد و می‌خواهد خودش غذا بخورد. دوست دارد ریخت و پاش کند و از دستش برای برداشتن غذا استفاده کند. خانواده نقش مهمی در تغذیه صحیح کودک دارد و رفتار صحیح والدین به ویژه مادر در هنگام غذا دادن به کودک در شکل‌گیری عادات صحیح غذایی موثر است.

از سال دوم زندگی

ذائقه کودک شکل می‌گیرد بنابراین بهتر است

از دادن غذاهای شور، پر ادویه و سرخ کرده به

کودک خودداری شود.