

مقایسه دستور عمل جدید و قدیم تغذیه تکمیلی

گروه سلامت خانواده و جمعیت شهرستان

دستور عمل جدید	دستور عمل قدیم	
۳-۵ روز	۵-۷ روز	فاصله اضافه کردن مواد غذایی جدید
قطع به مدت ۲-۳ روز	قطع به مدت ۱-۲ هفته	نحوه برخورد با بی میلی کودک
۲-۳ قاشق مرباخوری یک وعده در روز	۱ قاشق مرباخوری و یک وعده در روز	مقدار شروع

دستور عمل جدید	دستور عمل قدیم			ترتیب مواد غذایی به تفکیک ماه
<p>به ترتیب: فرنی، حریره بادام پوره گوشت (قرمز، پرندگان، ماهی)</p> <p>پوره سبزیجات (کدو حلوایی، هویج، سیب زمینی و...)</p> <p>پوره میوه (سیب، گلابی، انبه، طالبی، هلو، آلو، زرد آلو، موز)</p> <p>تخم مرغ کامل (زرده و سفیده)</p> <p>سوپ که می توان عدس و ماش اضافه نمود</p> <p>ماست، پنیر کم نمک</p>	دو هفته آخر	هفته دوم	هفته اول	
	سوپ (گوشت قرمز یا مرغ، هویج برنج)	حریره بادام	فرنی	ماه هفتم
	ماست، پوره سبزیجات		<p>زرده تخم مرغ اضافه کردن سبزی های نشاسته ای به سوپ</p> <p><u>نان</u></p>	ماه هشتم

نتیجه:

- در ابتدا باید غذاهای یک جزئی (یک ماده غذایی) یا حداقل اجزا مانند فرنی به شیرخوار داده شود. (ساده، با طعم ملایم)
- تاکید بر بافت و قوام غذا
- ماه هفتم همه **گروههای غذایی** به کودک معرفی می شوند.
- بعد از **تحمل** غذاهای یک جزئی یا حداقل اجزا مانند: فرنی، پوره گوشت و... می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی مانند سوپ، حلیم، آش به شیرخوار داد.

دستورعمل جدید	دستورعمل قدیم		ترتیب مواد غذایی به تفکیک ماه
<p>غذاهای انگشتی: تکه گوشت کاملاً پخته و ریز شده، کوفته قلقلی با پست قاشق له شده، ماکارونی پخته، نان، بیسکویت ساده</p>	دو هفته آخر	دو هفته اول	
	آبمیوه (در کارت رشد ماه هشتم)	حبوبات - بیسکویت	ماه نهم
	کته نرم و...	میوه مجاز	ماه دهم

تعداد وعده ها و حجم ماده غذایی دستور عمل جدید:

	حجم غذا در هر وعده				
معادل ۸ تا ۱۰ قاشق غذا خوری فرنی یا ۸ قاشق غذا خوری سر صاف برنج پخته	یک دوم لیوان معادل ۱۲۰ سی سی	۱ تا ۲ میان وعده	۲ تا ۳ وعده	شیر مادر	۶ تا ۸ ماهگی
	یک دوم لیوان معادل ۱۲۰ سی سی	۱ تا ۲ میان وعده	۳ تا ۴ وعده	شیر مادر	۹ تا ۱۲ ماهگی
	سه چهارم تا یک لیوان ۱۸۰ تا ۲۴۰ سی سی	شیر مادر	۱ تا ۲ میان وعده	۳ تا ۴ وعده	سال دوم
	بر اساس سهم های تعیین شده	۲ تا ۳ میان وعده	۳ وعده	-	۲ تا ۵ سال

مواد غذایی نامناسب یا ممنوع زیر یکسال:

ماده غذایی	دلیل	دستور عمل قدیم	دستور عمل جدید
عسل	خطر بوتولیسم	غیر مجاز	غیر مجاز
شیر پاستوریزه	آلرژن	غیر مجاز	غیر مجاز
سفیده تخم مرغ	آلرژن	غیر مجاز	مجاز
برخی میوه ها انواع توت، مرکبات و...	آلرژن	غیر مجاز	مجاز
ماهی	آلرژن	غیر مجاز	مجاز
اسفناج	نیترات	غیر مجاز	مجاز
آبمیوه طبیعی	نامناسب (موجب اسهال، نفخ، اختلال رشد و..)	نامناسب	پر رنگ تر به نامناسب بودن اشاره شده
آب نبات، کشمش، گیلاس و...	احتمال خفگی	غیر مجاز	غیر مجاز
نمک و ادویه	ذائقه سازی	غیر مجاز	غیر مجاز
تنقلات کم ارزش (چیپس، پفک و شیرینی و...)	ذائقه سازی، فاقد مواد مغذی و بالا بودن کالری	غیر مجاز	غیر مجاز
چای، قهوه، دم کرده های گیاهی	مانع جذب مواد مغذی مانند آهن	غیر مجاز	غیر مجاز

مواد آلرژن:

- شیر گاو، سویا، بادام زمینی، فندق، گردو، پسته، کره بادام زمینی، ماهی، تخم مرغ
- شایعترین در شیرخواران: شیر گاو، بادام زمینی و تخم مرغ

شیرخواران در معرض خطر آلرژی:

شیرخوارانی که حداقل یکی از بستگان درجه اول سابقه آلرژی داشته باشد.

نحوه ارائه مواد آلرژن:

- دادن مواد آلرژن به شرطی است که:
- تمام مواد غذایی غلات، گوشت، سبزی و میوه را مصرف و تحمل کرده است.
- مقدار جزئی به کودک داده شود و اگر مشکلی گزارش داده نشد افزایش تدریجی
- منجر به بروز واکنش های آلرژیک (کهیر، اگزما، خس خس سینه) نشود.
- مواد آلرژیک در منزل به کودک داده شود و نه در مهد کودک و...

دارونامه خانه بهداشت و اضافه شدن مکمل زینک سولفات



شکل دارویی	۲ تا ۶ ماه	بالای ۶ ماه	مقدار تحویل
شربت ۵ میلی گرم در ۵ سی سی	۱۰ سی سی	۲۰ سی سی	دو شیشه
شربت ۲۰ میلی گرم در ۵ سی سی	۲,۵ سی سی	۵ سی سی	یک شیشه

در درمان اسهال حاد به منظور:
جبران نقص ایمنی و عوارض ناشی از اسهال حاد
تاثیری بر کم آبی ندارد.

