



## ایده‌هایی برای وعده اصلی و میان وعده غذایی برای فرزند 1 تا 3 ساله شما Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

### برخی ایده‌ها برای میان وعده غذایی کودک من چه هستند؟

- غلات کامل صبحانه یا حریره جو دوسر با شیر
- قطعاتی به اندازه‌ی لقمه از باقیمانده‌ی گوشت گوساله یا مرغ پخته شده و سبزیجات آرامیز شده
- اسموتی میوه‌ای با پایه شیر یا ماست در یک فنجان در باز
- ماست ساده حاوی برشهای میوه نرم تازه
- پوره سیب با بیسکویت غله کامل یا نان روتی
- پنیر رنده شده یا در قطعات کوچک همراه با کراکر کامل
- یک کلوچه مافین کوچک غله کامل با میوه تازه یا پنیر رنده شده
- کراکر کامل با پوششی نازک از کره مغز دانه‌ها و تخم‌های گیاهی
- آووکادوی له شده مالیده شده روی نان تست غله‌ی کامل
- بستنی یخی ماستی با میوه‌ای
- برش‌های مثلثی نان پیتا غله کامل با چاشنی بنشن

### برخی ایده‌ها برای وعده اصلی غذایی کودک من کدامند؟

- برش‌های مثلثی ساندویچ تخم‌مرغ، ماهی تون، سالاد مرغ، سرو شده با برشهای میوه
- حموس، نان پیتای غله کامل و سبزیجات آرامیز شده و سرد شده
- برنج قهوه‌ای همراه با قطعاتی از ماهی و نخود
- حریره جو دو سر همراه با شیر و سیب نرم
- پنکیک یا وافل غلات کامل همراه با لایه‌ی نازکی از کره‌ی مغزهای گیاهی و میوه
- املت یا تخم مرغ زده شده همراه با سبزیهای پخته شده و نان تست غلات کامل
- قطعات پخته توفو، سیب زمینی شیرین و پاستای غلات کامل
- فرنی کانجی یا برنج با قطعات کوچک گوشت، مرغ، یا ماهی
- نان تورتیای سیوس دار نرم پر شده با نخود یا گوشت آسیاب شده و سس گوجه فرنگی

### چه غذاهایی به فرزندم بدهم؟

از غذاهای سالمی که خودتان و سایر اعضای خانواده استفاده می‌کنید به کودک خود هم بدهید. غذاهایی با طعم و بافت‌های مختلف به کودک خود بدهید. گونه‌های خوراکی زیر را در غذای او بگنجانید:

1. سبزیها و میوه‌ها
  2. دانه‌های خوراکی (غلات و حبوبات) کامل
  3. خوراکی‌های پروتئینی
- مطمئن شوید غذایی که به او می‌دهید با مقداری کم یا بدون نمک و شکر آماده شده است. از غذاهای سالم با چربی بالاتر مانند ماهی سالمون، آووکادو و کره مغز میوه‌ها استفاده کنید.

برای یادگیری نحوه غذا دادن به کودک خود این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #69d](#) **کمک به تغذیه کودکان 1 تا 3 ساله.**

### چه چیزی برای نوشیدن به کودک خود بدهم؟

شما می‌توانید تا 2 سالگی یا بیشتر کودک خود را با شیر مادر تغذیه کنید.

- اگر کودکتان دیگر شیر مادر نمی‌خورد، 500 میلی‌لیتر (2 فنجان) شیر پاستوریزه کامل گاو (3/25٪ چربی) همراه با وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها به او بدهید. میزان شیر را کمتر از 750 میلی‌لیتر (3 فنجان) در روز نکنید. اگر کودکتان شیر گاو نمی‌خورد، در مورد گزینه‌های دیگر با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید
- هنگامی که فرزندتان 2 ساله شود، می‌توانید گزینه‌های شیر کم چربی، سرشیر، شیر 1 درصد یا 2 درصد را به او بدهید. همچنین می‌توانید نوشیدنی‌های سویای شیرین نشده را به او بدهید. شیر و نوشیدنی‌های سویا را به کمتر از 750 میلی‌لیتر (3 فنجان) در روز محدود کنید

آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است. در بین وعده‌های اصلی و میان وعده‌های غذایی به کودک آب بدهید.

کودکان به آب میوه یا نوشیدنی‌های شیرین مثل نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های میوه‌ای و نوشیدنی‌های با اسانس میوه که از پودر یا کریستال ساخته شده‌اند نیاز ندارند.

تمام آبمیوه‌های، از جمله آبمیوه‌های 100 درصد، دارای شکر بالا و فیبر پایین هستند. به جای آن به کودکان میوه‌ی کامل بدهید.

- سوپ سبزیجات، لپه، یا لوبیا همراه با بیسکویت یا نان گرد غله کامل
- آبگوشت ماهی با نان قلمی غلات کامل
- ماکارونی غلات کامل با پنیر و ماهی تون و نخود
- پاستای غلات کامل همراه گوجه فرنگی یا سس گوشت
- قطعات کوچک مرغ، گاو، خوک، یا توفو سرخ شده با سبزیجات پخته شده و برنج قهوه‌ای
- لوبیا پخته همراه تاکو نرم و نان تست غلات کامل
- چیلی، همراه با نان آرد کامل گندم یا ذرت
- دال یا عدس همراه با قاچهای گوجه فرنگی و برنج سیوس دار
- سبزیهای نرم، سس گوجه فرنگی و پنیر رنده شده روی یک پیتا، پیتزا یا مافین انگلیسی گندم کامل

### چگونه برای تغذیه سالم به کودک خردسال کمک کنم؟

- کودکان کمتر از 4 سال بیش از کودکان بزرگتر و بزرگسالان در معرض خطر خفه شدن قرار دارند. نای آنها کوچکتر است و کنترل کمتری بر بلع غذا دارند. همیشه وقتی کودکان در حال خوردن یا نوشیدن است کنار او بمانید. در خودرو یا کالسکه‌ی در حال حرکت به کودک خود غذا ندهید.

برای پیشگیری از خفگی:

- مراقب کودک خود باشید و مطمئن شوید که برای خوردن یا نوشیدن می‌نشیند
- آنها را تشویق کنید تا لقمه‌های کوچکی بخورند و غذا را خوب بجوند
- سبزیجات سفت مثل هویج را بیزید یا رنده کنید
- میوه‌ها را به برشهای کوچک تقسیم کنید. قبل از سرو کردن، هسته، مغز و پوست‌های سفت را بگیرید
- هرگونه استخوان را از ماهی یا گوشت قبل از سرو کردن بیرون آورید. می‌توانید برای پیدا کردن استخوان ماهی، آن را بین انگشتان خود بمالید
- خوراکی‌های گرد مانند انگور، گوجه فرنگی گیلاسی و هات داگ را ابتدا از طول ببرید و سپس قطعه قطعه کنید
- لایه نازکی از کره بادام زمینی روی نان تست یا بیسکویت بمالید
- غذاهایی که همراه سیخ خلال یا سیخ سرو می‌شوند به کودکان ندهید

از این نوع غذاها به کودک خود ندهید:

- بادام زمینی، مغزها، دانه‌ها یا پاپ کورن به صورت کامل

- دانه‌ی کامل انگور
- ماهی استخوان‌دار
- خشکبارهایی مانند کشمش
- آبنبات سفت یا قطره‌ی ضد سرفه
- آدامس یا مارشمالو
- کره بادام زمینی، کره دانه‌های مغزی با قاشق

برای آگاهی بیشتر درباره خفگی و کودکان خردسال پرونده زیر را ببینید: [HealthLinkBC File #110b جلوگیری از خفگی در خردسالان: برای مراقبتگران کودک.](#)

### چگونه غذا را به شیوه‌ای سالم آماده کنم؟

کودکان خردسال در معرض خطر بالای بیماری‌های غذاژرد (ناشی از غذا) هستند. باکتری‌هایی مانند *ای‌کولای*، *سالمونلا* و *لیستریا* وقتی غذا در دمای امن پخته شود از بین می‌روند. برای پیشگیری از بیماری‌های غذاژرد، خوراکی‌های زیر را به کودک خود ندهید:

- گوشت، ماهی یا ماکیان خام یا نیم پز. مطمئن شوید که گوشت، ماهی یا ماکیان در دمای درونی ایمن پخته شده‌اند
- تخم مرغ خام یا عسلی. این خوراکی ممکن است در مایونز، سس و تزئین غذای خانگی یا بستنی خانگی وجود داشته باشد
- شیر یا فراورده‌های شیری غیرپاستوریزه یا آب میوه غیرپاستوریزه
- جوانه‌های خام، مانند بونجه، شیدر، تربچه و ماش. تنها جوانه‌های کاملاً پخته شده به کودک بدهید.

### اگر کودک من حساسیت غذایی داشته باشد چه می‌شود؟

اگر پرسش یا نگرانی درباره‌ی حساسیت‌های غذایی دارید با پزشک کودکان، متخصص بیماری‌های کودکان، یا کارشناس رسمی تغذیه، یا پرستار بهداشت همگانی مشورت کنید.

### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی تغذیه فرزندتان، «نخستین گام‌های نوپایان» را ببینید:

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/ye](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/ye)

[ar/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/ye/ar/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf) (پی‌دی‌اف)

14.46 مگابایت)