



تغذیه تکمیلی شیر خواران از ۶ تا ۱۲ ماهگی

تهیه کننده: دکتر علیرضا خیاط زاده

متخصص کودکان

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی

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

از سن ۶ ماهگی به بعد شیرخوار علاوه بر شیر مادر به غذاهای سالم، مناسب، کم حجم و پر انرژی نیاز دارد. این غذاها در شروع غلظتی کمی بیشتر از شیر مادر داشته و به تدریج بر مقدار، غلظت و تنوع آن افزوده می شود تا شیر خوار بتواند با طعم، مزه و قوام غذاها آشنا شده و عادت جویدن در او تقویت گردد. همچنین نحوه استفاده از وسایل لازم برای غذا خوردن نیز فرا گرفته شود تا کم کم 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 آماده سازی 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.

سن شروع غذای کمکی:

پایان ۶ ماهگی بهترین زمان برای شروع غذای کمکی است زیرا:

- ۱- شیر مادر بعد از ۶ ماهگی، به تنهایی قادر به رفع نیازهای غذایی کودک نیست چون در این سن وزن شیرخوار بیش از ۲ برابر وزن تولد می شود.
- ۲- ذخیره آهن بدن شیرخوار که در سه ماهه سوم حاملگی مادر ذخیره کرده بود در حوالی ۶ ماهگی به حداقل می رسد.
- ۳- دستگاه گوارش شیرخوار در حوالی ۶ ماهگی برای پذیرش غذای نیمه جامد آمادگی لازم را پیدا می کند.



- ۴- تکامل تغذیه ای بخشی از تکامل عمومی بدن است. در این سن دندان درآوردن، از بین رفتن رفلکس بیرون راندن غذا (تف کردن یا Extrusion Reflex) همراه با قدرت نشستن و گردن گرفتن، حرکات هدفدار دست و انگشتان که همه در نیمه دوم سال اول پدید می آید، شیرخوار را جهت پذیرش غذای کمکی آماده می کند.

خطرات زود شروع کردن غذای کمکی:

اگر غذای کمکی زودتر از موقع شروع شود وقایع نامطلوبی می تواند سلامتی شیرخوار را به خطر بیاندازد از جمله:

- احتمال ابتلا شیرخوار به اسهال زیاد می شود زیرا دستگاه گوارش شیرخوار هنوز کاملاً تکامل نیافته است، به علاوه ممکن است ماده غذایی تهیه شده نیز آلوده یا در تهیه و نگهداری آن دقت کافی نشده باشد.
- چون گنجایش معده شیرخوار کم است. غذای کمکی ممکن است جایگزین یک وعده شیر مادر شود لذا شیرخوار رغبت به مکیدن پستان مادر نداشته در نتیجه، هم شیر کمتری ترشح می شود و هم بدلیل کمبود انرژی و مواد غذایی دریافتی در مقایسه با شیر مادر، شیرخوار انرژی کمتری به دست می آورد. این خود باعث ایجاد سوء تغذیه و عدم رشد کافی او خواهد شد.
- احتمال بروز آلرژی (حساسیت) بیشتر می شود.



اگر غذای کمکی دیرتر از پایان ۶ ماهگی شروع شود به دلیل اینکه معمولاً شیر مادر به تنهایی قادر به تأمین نیازهای تغذیه ای کودک از پایان ۶ ماهگی به بعد نیست امکان کندی یا توقف رشد کودک وجود دارد. دیر شروع کردن غذای کمکی باعث می شود که از یک طرف شیرخوار عمل جویدن را یاد نگیرد و از طرف دیگر آشنا شدن شیرخوار به مزه و طعم انواع غذاها به تأخیر افتد. اکثر شیرخوارانی که در پایان ۶ ماهگی با غذای کمکی آشنا نشده و فقط تا مدت طولانی از شیرمادر استفاده کرده اند تمایلی به استفاده از غذاهای جامد ندارند و همین امر ممکن است سبب بروز سوء تغذیه و افت رشد آنها شود.

خصوصیات غذای کمکی مناسب:

- ۱- با حجم کم دارای انرژی بیشتری باشد.
- ۲- نرم بوده و هضم آن آسان باشد.
- ۳- قابل تهیه و در دسترس خانواده، ارزان و مناسب عادات غذایی خانواده باشد.
- ۴- تازه، پاکیزه و بهداشتی تهیه شود. کاملاً پخته و بعد از خنک شدن مصرف شود، بقیه غذا در ظرف سرپوشیده و در جای خنک نگهداری شود.
- ۵- امکان استفاده از آن در حجم کم و به دفعات وجود داشته باشد.



تکات اساسی در تهیه و نگهداری غذای کمکی:

- قبل از تهیه غذا باید دستها کاملاً با آب و صابون شسته شود
- هنگام غذا دادن به شیرخوار باید دستهای او نیز با آب و صابون شسته شود.
- غذای کمکی باید به مقدار لازم برای هر روز تهیه شود.
- غذای کمکی اضافی با پوشش مناسب و در ظرف تمیز در جای خنک نگهداری شود.
- نگهداری غذای کمکی اضافی در یخچال حداکثر تا ۲۴ ساعت اشکال ندارد.
- برای نگهداری غذای کمکی به مدت طولانی، آنرا در ظرف بزرگتری نگهداری کنید و فقط به اندازه یک وعده از آن را برداشته، گرم نموده و به شیرخوار دهید.



اصول تغذیه تکمیلی



- یک قانون کلی در تغذیه تکمیلی آن است که حتماً از موادی استفاده شود که بعدها در سفره خانواده وجود دارد.
- **توصیه می شود اصول زیر در تغذیه تکمیلی رعایت شود:**
 - ۱- بعد از تغذیه شیرخوار با شیرمادر، غذای کمکی به او داده شود و هرگز قبل یا در فواصل تغذیه با شیر مادر از غذای کمکی استفاده نشود.

۲- از یک نوع ماده غذایی ساده شروع شود و کم کم به مخلوطی از چند نوع افزایش یابد.

۳- از یک قاشق مرباخوری شروع و به تدریج بر مقدار آن اضافه شود. (به استثناء زرده تخم مرغ، که به اندازه یک نخود شروع می شود).

۴- مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار باید به تدریج به غذای شیرخوار اضافه شود.

۵- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵-۷ روز فاصله باشد تا شیرخوار اول به یک غذا عادت کند بعد غذای جدیدی به او داده شود این کار باعث می شود که اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی وجود داشته باشد شناخته شود و از طرف دیگر دستگاه گوارش شیرخوار فرصت می یابد که به مواد غذایی عادت کند.

۶- در شروع، غذاها باید نسبتاً رقیق و غلظت آنها کمی بیشتر از شیرمادر باشد و به تدریج بر غلظت آنها اضافه شود اینکار به یادگرفتن عمل جویدن کمک می کند.

۷- تنوع در غذای کمکی رعایت شود.

نحوه شروع و ادامه غذای کمکی

غذای کمکی در پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) شروع می شود. همزمان با شروع غذای کمکی، شیرمادر همچنان مکرر و بر حسب میل و تقاضای شیرخوار، ادامه داشته و حتی دفعات تغذیه با شیر مادر افزایش می یابد.

هفته اول ماه هفتم

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که روز اول از یک قاشق مرباخوری یکبار در روز (ظهر) شروع شده و کم کم به مقدار و دفعات اضافه میشود به طوری که روز دوم دو قاشق مرباخوری (یک قاشق ظهر و یک قاشق عصر)، روز چهارم ۴ قاشق مرباخوری (صبح و ظهر و عصر و شب هر بار یک قاشق)، روز پنجم ۸ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۲ قاشق) و روز ششم و هفتم ۱۲ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۳ قاشق) می رسد.

توجه

- ۱- با شروع غذای کمکی، دادن آب جوشیده خنک شده به دفعات و حجم مورد علاقه شیرخوار، لازم است.
- ۲- علاوه بر قطره ویتامین، دادن قطره آهن به میزان ۱۵ قطره در روز ضروری است.
- ۳- بعد از دادن قطره آهن به شیرخوار باید به او آب داده و دندانها تمیز شود تا از سیاه شدن دندانها جلوگیری شود.

طرز تهیه فرنی:

روش اول:

- ۱- آرد برنج یک قاشق مرباخوری سر صاف
 - ۲- شکر نصف قاشق مرباخوری سر صاف
 - ۳- شیر (ترجیحاً شیر مادر) ۵ قاشق مرباخوری
- آرد برنج باید اول با کمی آب و شکر (به میزان فوق) کاملاً پخته شود سپس ۵ قاشق مرباخوری شیر اضافه گردد. قوام فرنی باید کمی بیشتر از قوام شیر مادر باشد. اگر از شیری بجز شیرمادر استفاده می شود حتماً باید قبلاً جوشانده شود.

روش دوم:

- ۱- آرد برنج یک قاشق مرباخوری سر صاف
 - ۲- شکر نصف قاشق مرباخوری سر صاف
 - ۳- شیر پاستوریزه ۱۲۰ سی سی (معادل نصف لیوان معمولی)
- در این روش، اول ۱۲۰ سی سی شیر پاستوریزه را به مدت ۲۰ دقیقه می جوشانند، سپس آب جوشیده خنک شده را به آن اضافه می کنند تا حجم شیر مجدداً به ۱۲۰ سی سی برسد سپس آرد و شکر را به شیر اضافه می کنند و مجدداً حرارت می دهند تا قوام بیاید.

هفته دوم ماه هفتم

در این هفته می توان حریره بادام را به رژیم غذایی کودک اضافه نمود. شروع آن نیز مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری یکبار در روز است تا روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری در روز برسد. فراموش نشود که در این هفته به تدریج که مقدار و دفعات تغذیه با حریره بادام افزایش می یابد مقدار و دفعات تغذیه با فرنی کم می شود بنابراین در هر وعده و یا در تمام دفعات می توان حریره بادام را جایگزینی فرنی نمود.

طرز تهیه حریره بادام:



- بادام شیرین ۵ عدد
- آرد برنج یک قاشق مرباخوری سر صاف
 - شکر نصف قاشق مرباخوری سر صاف
 - شیر پاستوریزه ۱۲۰ سی سی معادل نصف لیوان معمولی

اول بادامها را حدود چند ساعت در آب جوش خیس کرده، پوست آنها جدا نموده و نرم می کنند (با رنده یا هر وسیله دیگری که در خانه وجود دارد) سپس همراه با آرد برنج و شکر در شیر آنقدر جوشانده تا قوامی مثل فرنی داشته باشد.

دو هفته آخر ماه هفتم

ضمن ادامه تغذیه با شیر مادر قبل از هر وعده غذای کمکی، در این هفته شیرخوار با غذای جدیدتری آشنا شده و سوپ به رژیم غذایی او اضافه می شود، بدین ترتیب که روز اول، صبح و عصر و شب هر بار از سه قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام استفاده می کند و ظهر یک قاشق مرباخوری سوپ می خورد. به این ترتیب هر روز یک قاشق مرباخوری به سوپ ظهر و شب اضافه می شود تا بر حسب اشتیاق کودک به ۳ تا ۶ قاشق مرباخوری در هر وعده برسد.

صبح	ظهر	عصر	شب
روز اول	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۱ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره
روز دوم	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۱ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره
روز سوم	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۲ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره
روز چهارم	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره
روز پنجم	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره
روز ششم	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره

برای سهولت کار و رعایت تنوع در غذای شیرخوار می توان یک روز در میان از فرنی و حریره بادام استفاده کرد.

طرز تهیه سوپ:

گوشت بدون چربی / به اندازه یک تکه خورشتی (معمولاً به اندازه یک تخم مرغ متوسط) به ترتیب اولویت و ارجحیت گوشت : گوسفند، مرغ، گوساله، برنج : یک قاشق مرباخوری، هویج متوسط: یک سوم
بعد از اینکه گوشت کمی پخته شد برنج و هویج اضافه می شود. پس از پختن کامل، باید همه مواد سوپ مخلوط و نرم کرد تا به غلظت فرنی برسد.

توجه:

- ۱- هر ۳ روز یکبار یک نوع سبزی به سوپ اضافه می شود مانند جعفری، گشنیز، لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس
- ۲- به سوپ، نمک، شکر یا چاشنی نباید اضافه کرد.
- ۳- بهتر است که کدو و لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ اضافه کنند.
- ۴- سبزیها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود. در ظرف را نیز می بندند تا ویتامین های آن از بین نرود.
- ۵- اسفناج تا یکسالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود.

دو هفته اول ماه هشتم



در این دو هفته برنامه قبل ادامه یافته و زرده تخم مرغ به رژیم غذایی شیرخوار اضافه می شود. بدین ترتیب که یک تخم مرغ را در آب به مدت ۲۰ دقیقه می جوشانند تا کاملاً سفت شود، سپس زرده سفت شده را از سفیده جدا نموده و روز اول به اندازه یک نخود از زرده تخم مرغ را در کمی آب جوشیده یا شیر مادر نرم و حل کرده سپس به شیرخوار می دهند. هر روز صبح همراه با فرنی

مقدار زرده تخم مرغ را به تدریج اضافه می کنند تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل برسد. از آن به بعد یا هر روز نصف زرده تخم مرغ همراه با ۳ قاشق مرباخوری فرنی (یا حریره) به کودک می دهند یا یک روز در میان یک زرده تخم مرغ به او داده می شود.

به عنوان مثال برنامه غذایی یک شیرخوار در اواخر این دو هفته به شرح ذیل است.

شب	عصر	ظهر	۱۰ صبح	صبح	
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	یک زرده کامل تخم مرغ	یک روز
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	روز بعد
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره + نصف زرده تخم مرغ	یا هر روز

در این زمان کم کم می توان از سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی، کدو حلوائی و نخود فرنگی (نخود سبز) نیز به فاصله هر روز به سوپ اضافه کرد ضمناً غلظت سوپ باید به اندازه حلیم باشد.

توجه:

سیب زمینی بعد از شستن کامل، با پوست به محتویات سوپ اضافه می شود، بعد از پختن، پوست آنرا جدا می کنند.

معمولاً یک چهارم سیب زمینی برای هر وعده سوپ و یک سیب زمینی متوسط برای سوپ تمام روز کافی است.

یک تکه کوچک از کدو حلوائی (به اندازه یک قوطی کبریت) برای سوپ تمام روز کفایت می کند.

استفاده از گوجه فرنگی به سوپ به فاصله سه روز از اضافه کردن یک نوع سبزی اشکالی ندارد.

بعد از آشنا کردن شیرخوار با طعم سبزی های نشاسته ای، ظهر و شب بعد از سوپ یک قاشق مرباخوری ماست هم به کودک داده شود.

توصیه می شود ماست با سوپ مخلوط نشود تا شیرخوار با طعم خود ماست آشنا شود.

به عنوان مثال ۳ نوع سوپ که تنوع مواد غذایی در محتویات آن رعایت شده است ذکر می گردد:

- ۱- گوشت مرغ، هویج، برنج، جعفری و سیب زمینی
- ۲- گوشت گوسفند، لوبیاسبز، برنج، گشنیز و گوجه فرنگی
- ۳- گوشت گوساله، کدو حلوائی، جعفری، سیب زمینی و گوجه فرنگی

دو هفته دوم ماه هشتم

- در این دوره، ماست به مقدار ۲ قاشق مرباخوری بعد از سوپ ظهر و ۲ قاشق مرباخوری بعد از سوپ شام داده می شود.
- هر سه روز یکبار می توان جو، بلغور، گندم، رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد.
- برای تنوع بخشیدن به غذای کودک باید، هر چند روز یکبار مواد تشکیل دهنده سوپ را تغییر داد.
- بعد از اضافه کردن جو، گندم و بلغور می توان به اندازه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ اضافه کرد. افزودن کره یا روغن مایع به غذای شیرخوار به ویژه شیرخوارانی که رشد کافی ندارند کمک کننده است.
- از سبزی های نشاسته ای و سایر سبزیها می توان پوره تهیه کرد و به جای یک وعده فرنی صبح یا عصر از پوره استفاده نمود.

مثال:

شب	عصر	ظهر	۱۰ صبح	صبح	
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ + ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ + ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره	یک زرده کامل تخم مرغ	یک روز: روز بعد:
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ + ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ + ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره	
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ + ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ + ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره یا پوره	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره + نصف زرده تخم مرغ	یا هر روز

طرز تهیه پوره سیب زمینی:

یک سیب زمینی متوسط را بعد از شستن کامل با پوست می پزند، بعد از پخته شدن پوست آنرا جدا می کنند سپس سیب زمینی را همراه با یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع نرم می کنند کم کم به آن شیر پاستوریزه که قبلاً جوشانده شده باشد اضافه می کنند تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد.

طرز تهیه پوره هویج:

پوره هویج هم مثل پوره سیب زمینی تهیه می شود با این تفاوت که اول یک هویج متوسط را کاملاً شسته و پوست کنده و با کمی آب می پزند و بعد کره یا روغن و شیر را اضافه می کنند.

دو هفته اول ماه نهم:

در این زمان، می توان حبوبات را نیز به سوپ شیرخوار اضافه کرد.

- معمولاً از عدس و ماش که هضم آسانتری دارد، شروع می شود.
- در صورت امکان می توان جوانه عدس یا ماش را به محتویات سوپ اضافه نمود.
- در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و ... بهتر است قبلاً آنها را خیس کرده، پوستشان را جدا نموده و بعد از پختن به سوپ اضافه نمود.
- هر سه روز یکبار می توان نوع حبوبات را تغییر داد.
- اگر از آرد حبوبات استفاده شود یک قاشق مرباخوری سر صاف کافی است.
- اضافه کردن روغن مایع به سوپ به مقدار یک قاشق مرباخوری برای شیر خوارانی که خوب وزن نمی گیرند مجدداً توصیه می شود.

دو هفته دوم ماه نهم:

در این دو هفته میوه به صورت آب میوه و از میوه های فصل و اول به مقدار یک قاشق مرباخوری در روز همراه با یک قاشق مرباخوری آب ساده و سالم شروع شده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص می رسد. آب میوه را می توان بعد از فرنی یا حریره ساعت ۱۰ صبح داد.



به عنوان مثال برنامه غذایی شیر خوار در اواخر این دوره به شرح زیر است:

شب	عصر	ظهر	۱۰ صبح	صبح	
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ+ ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره، فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ، ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره، ۶ قاشق مرباخوری آب میوه فصل	یک زرده کامل تخم مرغ	یک روز روز بعد یا هر روز
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ+ ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره، فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ، ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره یا فرنی یا حریره+ ۶ قاشق مرباخوری آب میوه فصل	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ+ ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره، فرنی یا حریره	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ، ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره یا فرنی یا حریره+ ۶ قاشق مرباخوری آب میوه فصل	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره+ نصف زرده تخم مرغ	

توجه: تا یکسالگی استفاده از کیوی، انواع توت، خربزه، آلبالو و گیلان به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار، توصیه نمی شود.

دو هفته اول ماه دهم

- در این دوره به جای آب میوه ساعت ۱۰ صبح می توان از خود میوه های مجاز استفاده کرد مثلاً از یک قاشق مرباخوری هلو، سیب، موز و ... شروع نموده و به سه قاشق مرباخوری رساند. میوه مورد نظر باید کاملاً رسیده و شسته باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته، آن را با پشت قاشق کاملاً نرم کرده سپس به شیرخوار می دهند.
- مقدار میوه را به تدریج زیاد کرده و به جای فرنی ساعت ۱۰ صبح، ۵ تا ۶ قاشق مرباخوری میوه به کودک داده می شود.
- در اواخر هفته دوم این ماه یک خرما رسیده (بدون پوست و هسته) بعد از غذای ظهر به عنوان دسر برای کودک لذت بخش است.
- کم کم مقدار سوپ بر حسب اشتهای کودک ظهر و شب هر بار حداکثر به ۶ تا ۸ قاشق مرباخوری می رسد.
- باید توجه نمود که هنوز گنجایش معده شیرخوار کم است، بنابراین اگر سوپ در حجم زیاد و بیش از ۸ قاشق در هر وعده باشد جای شیر مادر را که هنوز غذای اصلی اوست می گیرد.
- اگر معده کوچک شیرخوار هر وعده با حجم زیاد و با یک نوع پر شود محلی برای شیر مادر وعده بعد و یا سایر غذاها باقی نمی ماند و منجر به تغذیه کودک با زور و جبر می شود که خود مشکلات رفتاری تغذیه ای را به وجود می آورد.
- در این زمان شیرخوار را با غذاهایی که خود می تواند با دست بردارد و به دهان ببرد آشنا کرد مثل بیسکویت ساده، ماکارونی پخته شده، تکه هایی از سیب زمینی یا هویج پخته شده، کوفته قلقلی و ...

شب	عصر	ظهر	۱۰ صبح	صبح	
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ+ ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره تا تکه های بیسکویت یا تکه های نان	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ، ۲ قاشق مرباخوری ماست	۵ تا ۶ قاشق مرباخوری از میوه رسیده و نرم شده	یک زرده کامل تخم مرغ	یک روز
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ+ ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره تا تکه های بیسکویت یا تکه های نان	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ، ۲ قاشق مرباخوری ماست	۵ تا ۶ قاشق مرباخوری از میوه رسیده و نرم شده	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	روز بعد
۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ+ ۲ قاشق مرباخوری ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره تا تکه های بیسکویت یا تکه های نان	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ، ۲ قاشق مرباخوری ماست	۵ تا ۶ قاشق مرباخوری از میوه رسیده و نرم شده	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره+ نصف زرده تخم مرغ	یا هر روز

دو هفته دوم ماه دهم

در این زمان ضمن تنوع بخشیدن به سوپی که برای شیر خوار تهیه می شود می توان از کته نرم که در آبگوشت یا آب مرغ پخته می شود همراه با خود گوشت استفاده کرد. برای تنوع غذا به کته نرم می توان هر بار یک نوع از سبزیها یا حبوبات را اضافه نمود. گوشت ماهی که تیغهای آن کاملاً گرفته شده باشد همراه با کته نرم و سبزی می تواند بر تنوع غذایی کودک بیافزاید.

ماه یازدهم و دوازدهم

- تنوع غذا در تهیه سوپ یا کته، پوره و ... رعایت می شود، با توجه به اشتهای کودک می توان به مقدار غذای هر وعده او اضافه نمود، توصیه می شود که از دادن غذاهای سفره خانواده به علت داشتن نمک و چاشنی در این سن اجتناب شود.

توجه:

از پایان ۶ ماهگی و هم زمان با شروع غذای کمکی تا پایان ۱۲ ماهگی غذای اصلی شیرخوار هنوز شیر مادر است لذا تغذیه با شیر مادر به طور مکرر بر حسب تقاضا و تمایل شیرخوار در تمام شبانه روز و قبل از هر وعده غذای کمکی باید مورد توجه قرار گیرد.

از دادن مواد غذایی زیر تا یکسالگی باید اجتناب کرد چون گروهی ایجاد حساسیت نموده، برخی باعث خفگی شیرخوار شده و تعدادی نیز مشکلات دیگری به وجود می آورند.

۱- مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر یکسال ایجاد حساسیت کنند.

- شیر گاو (در تهیه فرنی اشکالی ندارد زیرا جوشاندن شیر مقدار مواد آلرژن موجود در شیر را کمتر می کند).
- سفیده تخم مرغ
- انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس و خربزه
- بادام زمینی
- ۲- مواد غذایی که در دوره شیرخواری مجاز نیست و ممکن است باعث خفگی شیر خوار شود:
- دانه کشمش
- دانه انگوار
- ذرت
- تکه های سوسیس
- آجیل
- تکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و ...
- تکه های گوشت

۳- مواد غذایی که ممکن است مشکلات دیگری ایجاد نمایند:

- قهوه/ بیقراری می دهد
- چای پررنگ/ بیقراری می دهد
- عسل/ باعث مسمومیت می شود. (بوتولیسم)

به طور کلی تا یکسالگی: عسل، شیر پاستوریزه، پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، فلفل و ادویه جات، ترشی ها، نمک، نوشابه های رنگی و گازدار، از حبوبات لپه و نخود، از گروه سبزی ها اسفناج و کلم توصیه نمی شود.

ارجحیت غذای کمکی خانگی و مقایسه آن با غذای کمکی تجارتي

غذای کمکی خانگی که در خانه تهیه می شود بر آنچه که به صورت تجارتي و در قوطی های آماده در دسترس خانواده ها قرار می گیرد ارجحیت دارد زیرا اگر چه غذاهای کمکی تجارتي تا زمانی که در قوطی باز نشده است تمیز و بهداشتی هستند، تهیه کردنشان آسان است، بیشتر بچه ها طعم آنها دوست دارند، بعضی انواع آنها نیز مخلوط بسیار خوبی از مواد مغذی هستند ولی مضراتی نیز دارند که به آنها اشاره می شود:

- خیلی گران هستند و در مقایسه با هزینه غذای کمکی که در خانه تهیه می شود قابل مقایسه نیستند.
- ممکن است در آب سرد نجوشیده حل شوند لذا در مناطقی که آب آلوده است احتمال بیماری زیادتر خواهد شد.
- اکثر اوقات برای نگهداری آنها در قوطی، موادی اضافه می کنند که برای شیرخوار مناسب نبوده و احتمال بیماری وجود دارد.
- طعم آن با طعم غذای خانواده متفاوت است و در سفره هیچ خانواده ای غذای کمکی تجارتي دیده نمی شود.
- ممکن است از تاریخ مصرف آن گذشته باشد.
- نحوه نگهداری آنها در کشتی، گمرک، انبارها و مغازه ها نامعلوم است.