



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی
واحد بهبود تغذیه جامعه



چگونه می توان غذای کودک زیر دو سال را مقوی کرد

سال ۱۳۹۴

• مقدمه:

مقوی کردن غذای کودک یعنی موادی به غذای او اضافه شود که انرژی آن را بیشتر کند . غذای کودک دچار اختلال رشد باید مقوی شود.



• موادی که انرژی غذا را بیشتر می کند

❖ روغن ها دارای انرژی هستند و افزودن مقدار کمی روغن به غذای کودکی که سرعت رشد او کم است توصیه می شود چون:

روغن باعث نرم شدن و بهتر شدن طعم غذا می شود و خوردن آن را برای کودک راحت تر می کند.



❖ افزودن کمی (کره، روغن زیتون، روغن نباتی مایع) بدون اضافه کردن حجم غذا، انرژی غذا را بیشتر میکند.

❖ به اندازه یک قاشق مربا خوری کره یا روغن به غذای کودک اضافه شود.



- بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت ، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها باید، آنها را از آب سوپ جدا کرده و له نمود ، سپس کم کم آب سوپ به آن اضافه گردد تا یک پوره غلیظ درست شود . غذا ها با آب کم پخته شوند.
- بر روی نان یا بیسکویت کودک که معمولا به عنوان میان وعده مصرف می شود کمی کره یا روغن گذاشته شود.



- زرده تخم مرغ پخته علاوه بر انرژی، ویتامین های گروه A و B و آهن نیز دارد در کودکان بالاتر از ۸ ماه، برخی از غذاها (مانند پوره های مختلف، ماکارونی، سوپ، کته) را می توان با زرده تخم مرغ مقوی و مغذی نمود.

- انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته (به استثنای بادام زمینی به دلیل ایجاد حساسیت) دارای انرژی پروتئین، ویتامین ها و املاح به میزان خوبی هستند. از این مواد غذایی به صورت پودر شده می توان جهت مقوی کردن غذای کودک بزرگتر از ۹ ماه استفاده کرد.



منابع: ➤

کتاب آشپزی آسان برای شیرخواران / دفتر بهبود تغذیه جامعه / ۱۳۹۲
