

به نام خدا

# تغذیه تکمیلی در شیرخواران

حسین عایمدی

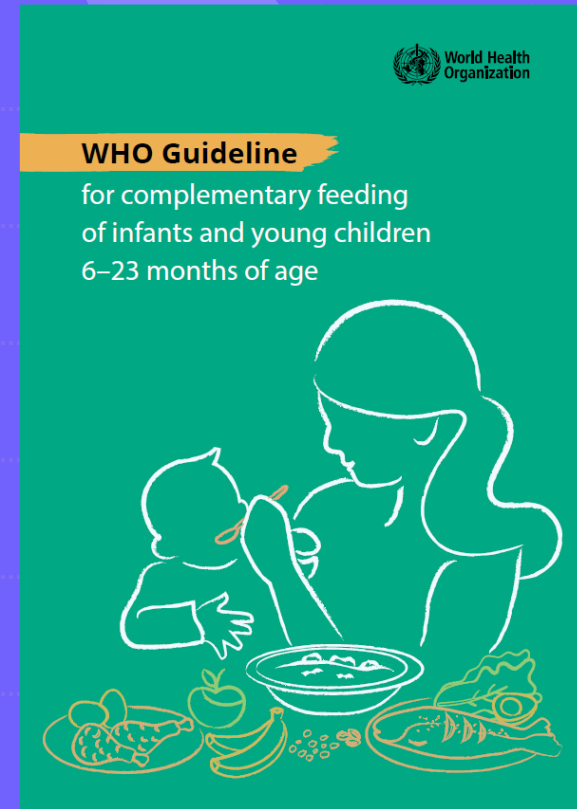
مرکز طبی کودکان



طوبی  
استخوانی

## تغذیه تکمیلی کودکان ویژه کارشناسان تغذیه

مؤلف: دکتر مینا مینائی، دکتری تخصصی تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه  
زیر نظر: دکتر زهرا عبداللهی، دکتری تخصصی تغذیه و مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه  
ناشر: اندیشه ماندگار  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰  
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۶۷-۱



Complementary Feeding: A Position Paper by the  
European Society for Paediatric Gastroenterology,  
Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on  
Nutrition

1-والدین کودکی که فرزند قبلیشان آلرژی به تخم مرغ داشته است درباره زمان مناسب شروع تخم مرغ به عنوان غذای کمکی در فرزند دومشان سوال می‌کند.  
نظر شما چیست؟

1.شروع در یک سالگی

2.شروع در ۹ ماهگی

3.شروع پس از تست آلرژی

4. شروع پس از چهار ماهگی

2- خانواده‌ای که فرزند قبایشان مبتلا به سلیاک بوده است درباره زمان مناسب شروع غذاهای حاوی گلوتن برای فرزند جدیدشان نظر شما را می‌پرسند توصیه شما چیست؟

1. شروع قبل سه ماهگی

2. شروع پس از ۴ ماهگی

3. شروع پس از یک سال

4. شروع با حجم کم

### 3-توصیه شما در مورد کاهش خطر مسمومیت با آرسنیک و مصرف برنج در شیرخواران چیست؟

1. عدم مصرف برنج
2. مصرف پس از یک سالگی
3. مصرف به صورت کته
4. مصرف به صورت آبکش

## 4-نظر شما درباره شروع غذای کمکی در شیرخواران نارس چیست؟

۱. ۶ ماهگی تقویمی

۲. ۶ ماهگی اصلاح شده

۳. ۸ ماهگی تقویمی

۴. ۴ ماهگی تقویمی

5-مصرف کدام یک از مواد غذایی زیر قبل از یک سالگی ممنوع است؟

1. ماهی

2. سفیده تخم مرغ

3. انبه و خربزه

4. آبمیوه طبیعی

6-مقدار توصیه شده حجم غذای کمکی در هر وعده در سن زیر

یک سال چقدر است؟

1. یک چهارم لیوان

2. یک دوم لیوان

3. سه چهارم لیوان

4. یک لیوان

## 7- حداقل در چه سنی شیرخوار آمادگی گوارشی-عصبی برای شروع غذای کمکی را دارد؟

1. چهار ماهگی

2. پنج ماهگی

3. ۶ ماهگی

4. هفت ماهگی

8-بین ۶ تا ۱۲ ماهگی در شیر خشک خواران، کدام شیر ارجح است؟

1. شیر خشک

2. شیر گاو

3. شیر بز

4. تفاوتی نمی‌کند؟؟؟؟؟؟

9-والدین شیرخوار ۱۳ ماهه‌ای شیر خشک خوار درباره حداکثر حجم و شیر مناسب برای شیرخوارشان سوال می‌کنند. توصیه شما چیست؟

1. شیر خشک بالای یک سال ۷۰۰ سی سی

2. شیر خشک بالای یک سال ۵۰۰ سی سی

3. شیر گاو ۵۰۰ سی سی

4. شیر گاو ۷۰۰ سی سی

10- شیرخوار ده ماهه ای با خوردن غذاهای جامد دچار اوغ زدن و استفراغ می‌شود. در بررسی با باریوم تنگی مری گزارش نشده است. توصیه شما چیست؟

1. حذف غذاهای جامد تا یک سالگی

2. گفتار درمانی

3. ادامه غذاهای جامد

4. ب و ج

## 11- نظر شما درباره مصرف آبمیوه طبیعی قبل از یک سالگی چیست؟

1. ممنوع است

2. مستحب است

3. مکروه است

4. مشروط است

12-حداکثر حجم مصرفی آبمیوه مجاز در کودک یک و نیم ساله چقدر است؟

۱. ۱۲۰ سی سی

۲. ۱۸۰ سی سی

۳. ۶۰ سی سی

۴. ۹۰ سی سی

13- مصرف کدام ماده غذایی را در سن زیر یک سال توصیه نمی‌کنید؟

1. چای

2. عصاره قلم

3. مغز پسته پودر شده

4. تخم مرغ پخته شده کامل

# 14-فاصله مناسب بین غذاها برای شروع غذای جدید در آغاز تغذیه تکمیلی چند روز است؟

1. هر یک تا دو روز

2. هر دو تا سه روز

3. هر سه تا ۵ روز

4. هر هفته

# 15- شیر مادر پس از یک سالگی چه مقداری از نیازهای غذایی شیرخوار را تامین می‌کند؟

1. تمام نیازها

2. نصف نیازها

3. یک سوم نیازها

4. یک پنجم نیازها

16- شیر مادر خوار چهار ماهه‌ای با شکایت شیر نخوردن در بیداری به شما مراجعه می‌کند. در معاینه در یک ماه اخیر وزن گیری ۵۰۰ گرم داشته است. کدام گزینه توصیه مناسبی نیست؟

1. شروع شیر خشک

2. شروع غذای کمکی

3. بررسی بیشتر

4. محیط آرام در هنگام تغذیه

**ANY QUESTION?**