



Aga Khan Education Board
for the United Kingdom | akeb@iiuk.org

Every Step, together

تغذیه مکمل

پیشکش کننده: داکتر شقایق اشرفی دوست

Oct/2021



تقدیم کننده: داکتر شفیق اشرفی دوست
ECD GPA certificate, MD, MPH, AFHEA, PhD (Health policy & Management)

تجربه کاری در خدمات صحی آقا خان در افغانستان به شمول
پروگرام ECD با هماهنگی خدمات تعلیم و تربیه آفاخان.

از سال ۲۰۰۳-۲۰۱۴ عضو کونسل آقا خان در افغانستان و عضو
کمیته صحت در افغانستان.

فعال عضو کمیته ECED بورد تعلیم و تربیه آقا خان
در کشور انگلستان.

Every Step, *together*

EARLY YEARS | PRIMARY | SECONDARY | TERTIARY | LIFE-LONG LEARNING



غذای کامل چه است؟

- با رشد و فعال شدن نوزاد، شیر مادر کافی نیست. غذاهای مکمل برای تأمین این نیازها ضروری است که به نام تغذیه مکمل یاد می شود.
- برای رشد خوب و سالم ماندن، کدام غذاها، چه مقدار و چند بار
- شیر مادر غذای اصلی در طول سال اول و یک غذای مهم در سال دوم است.
- شیر مادر عوامل ضد عفونی در برابر اسهال و سایر بیماریها.



ادامه ..



- در پایان این دوره (2 سالگی) ، شیر مادر به طور کامل با غذاهای خانواده جایگزین می شود.
- دو نوع : غذاهای مخصوص تهیه شده و غذاهای معمولی خانوادگی.
- شروع غذای مکمل در دورشش ماهگی
- وقتی از 4 ماهه گی شروع میشود که کودک مکرراً از شیر مادر تغذیه می کند اما به زودی گرسنه به نظر می رسد یا وزن مناسبی ندارد.

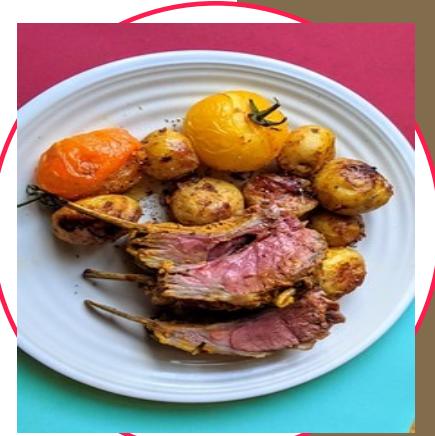


برای اینکه ضروریات تغذی کودک برآورده شود باید غذای کامل:

به موقع - زمانی که ضرورت انرژی و مواد مغذی توسط شیر مادر کفایت نکند معرفی شود.

کافی - انرژی کافی ، پروتئین و مواد مغذی مصون - از نظر بهداشتی نگهداری و آماده شوند.

به درستی تغذیه می شود - با علائم اشتها و سیری کودک مطابقت دارند و تعداد و عده های غذایی نظر به سن





WHO توصیه

نوزادان از 6 ماهگی علاوه بر شیرمادر،
غذای کمکی دریافت کنند. پاسخگو به
گرسنگی کودک، تشویق

- 2 تا 3 بار در روز بین 6 تا 8 ماه
- 3 تا 4 بار در روز بین 9 تا 24 ماه
- 2-1 بار سنک در روز برای سنین 12 تا 24 ماه





• با افزایش سن نوزاد ، سازگاری و تنوع غذا . در 8

ماهگی "غذاهای انگشتی"

- در 12 ماهگی ، غذاهای خانواده به شمول منبع حیوانی مانند گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ و لبندیات
- از خوردن غذاهایی که ممکن است باعث خفگی شوند ، مانند انگور کامل یا زردک خام خودداری کنید.
- به جای دادن نوشیدنی هایی با ارزش غذایی کم بیشتر غذاهای غنی از مواد مغذی بدهید.



Aga Khan Education Board
for the United Kingdom | akeb@iiuk.org

Every Step, *together*

EARLY YEARS | PRIMARY | SECONDARY | TERTIARY | LIFE-LONG LEARNING

سوالات

در اجتماع شما غذای کامل را اطفال در کدام سن شروع می کنند؟

- آیا پیش از ۴ ماه بسیار زود نیست؟
- آیا بعد از ۶ ماه زیاد ناوقت نیست؟





دادن زودهنگام غذاهای کمکی خطرناک است زیرا:

- جای شیر مادر را میگیرد. نیازهای غذایی برآورده نمیشود.
- فاکتورهای محافظتی کمتری در شیر مادر
- خطر اسهال، زیرا غذاهای کمکی شاید پاک نباشد.
- آبگین اند، و نیازهای کودک برآورده نمی شود.
- تغذیه کمتر با شیر مادر، خطر بیشتردار دار شدن

Every Step, *together*



شروع دیر هنگام تغذیه کمکی نیز خطرناک است زیرا:

- کودک غذای اضافی مورد نیاز برای پر کردن خلای انرژی و مواد مغذی را دریافت نمی کند
- رشد کودک متوقف و یا آهسته می شود.
- افزایش خطر سوء تغذیه و کمبود مواد مغذی



Resources

- Beal T, White JM, Arsenault JE, Okronipa H, Hinnouho GM, Murira Z, Torlesse H, Garg A. Micronutrient gaps during the complementary feeding period in South Asia: A Comprehensive Nutrient Gap Assessment. *Nutr Rev.* 2021 Mar 9;79(Suppl 1):26-34. doi: 10.1093/nutrit/nuaa144. PMID: 33693912; PMCID: PMC7947968.
- Imdad A, Yakoob MY, Bhutta ZA. Impact of maternal education about complementary feeding and provision of complementary foods on child growth in developing countries. *BMC Public Health.* 2011 Apr 13;11 Suppl 3(Suppl 3):S25. doi: 10.1186/1471-2458-11-S3-S25. PMID: 21501443; PMCID: PMC3231899.
- World Health Organisation (WHO). Complementary Feeding: Family foods for breastfed children. 2000, Department of Nutrition for Health and Development.





Aga Khan Education Board
for the United Kingdom | akeb@iuk.org

Every Step, together

تشکر
سوال