

چه چیز را باید بدانید؟

* در ۶ ماه اول، شیرخوار تان را بصورت خالص با شیر خود تغذی نمایید (به وی شیر، غذا، یا مایعات دیگر، حتی آب هم ندهید).



- * زمانیکه طفل تان به ۶ ماهگی رسید، تغذی با شیر مادر را نظر به مطالبه در جریان روز و شب ادامه دهید.
- * حد اقل تا زمانیکه طفل ۲ ساله میگردد، شیر مادر جز مهم از رژیم غذایی طفل میباشد.
- * در زمان تغذی یک طفل ۶ الی ۱۲ ماهه، همیشه شیر مادر را قبل از دادن غذاهای دیگر به وی بدهید.
- * بعد از سن ۶ ماهگی طفل باید ویتامین A دو بار در سال دریافت نماید. با مراقبت کننده صحتی تان مشوره نمایید.

زمانیکه طفل شما آغاز به خوردن مینماید

* به طفل تان ۱ الی ۲ قاشق سوپخوری غذای نرم را سه مرتبه در روز بدهید. دفعات، مقدار، غلظت و تنوع غذا را به تدریج افزایش دهید.



* فرنی طفل و غذای مخلوط شده را با شیر مادر، میوه جات و سبزیجات غنی سازید و غذای حیوانی را هر قدر زود و هر قدر زیاد که امکان داشته باشد آغاز نمائید.

* طفل تان به غذاهای متنوع ضرورت دارد.



* شیرخواران معمولاً به مقدار بسیار کم روغن ضرورت دارند (نه بیشتر از نیم قاشق چایخوری در روز).



آماده کردن و ذخیره نمودن مصئون

* دستان تان را قبل از تهیه نمودن غذا و تغذی طفل، با آب جاری و صابون بشویید. دستان طفل نیز باید شسته شود. دستان تان را بعد از پاک نمودن طفل و رفتن به تشناب بشوئید.



* تمام کاسه ها، پیاله ها و دیگر ظروف را با آب پاک و صابون بشویید. ظروف را قبل از استفاده بپوشانید.



* غذا را در یک محل پاک تهیه نمائید و آنرا بصورت پوشانده نگهدارید. طفل باید کاسه و پیاله جداگانه داشته باشد.



* غذا را فوراً بعد از تهیه نمودن استفاده نمائید.

* غذای را که برای مدت بیشتر از یک ساعت نگهداری گردیده است، خوب حرارت دهید.



* اطفال به تدریج غذا خوردن را می آموزند. یک بزرگسال یا طفل بزرگتر باید طفل را ترغیب نماید تا غذای کافی بخورد و خود را مطمئن سازد که غذا بصورت پاک حفظ گردیده است.