

دستورالعمل تهیه غذای کمکی

کودکان و نوزادان

تهیه کننده:

دکتر سارا نخعی زاده

متخصص کودکان و نوزادان (دارای بورس تخصصی)

www.nakhaeizadeh.ir

برنامه غذایی شیرخوار در هفته اول ماه ۷					
روز	وعده	صبح	ظهر	عصر	شب
روز ۱		-----	۱ قاشق مرباخوری فرنی	-----	-----
روز ۲		-----	۱ قاشق مرباخوری فرنی	۱ قاشق مرباخوری فرنی	-----
روز ۳		-----	۱ قاشق مرباخوری فرنی	۱ قاشق مرباخوری فرنی	۱ قاشق مرباخوری فرنی
روز ۴		۱ قاشق مرباخوری فرنی	۱ قاشق مرباخوری فرنی	۱ قاشق مرباخوری فرنی	۱ قاشق مرباخوری فرنی
روز ۵		۲ قاشق مرباخوری فرنی	۲ قاشق مرباخوری فرنی	۲ قاشق مرباخوری فرنی	۲ قاشق مرباخوری فرنی
روز ۶		۳ قاشق مرباخوری فرنی	۳ قاشق مرباخوری فرنی	۳ قاشق مرباخوری فرنی	۳ قاشق مرباخوری فرنی
روز ۷		۳ قاشق مرباخوری فرنی	۳ قاشق مرباخوری فرنی	۳ قاشق مرباخوری فرنی	۳ قاشق مرباخوری فرنی

طرز تهیه فرنی:

- (۱) آرد برنج ۱ قاشق مرباخوری سرصاف
- (۲) شکر نصف قاشق مرباخوری سرصاف
- (۳) آبجوش ۱۲۰ سی سی (معادل نصف لیوان معمولی)

فرنی باید رقیق باشد.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته دوم ماه ۷					
روز	وعده	صبح	ظهر	عصر	شب
روز ۸		۳ قاشق مرباخوری فرنی	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری فرنی	۳ قاشق مرباخوری فرنی
روز ۹		۳ قاشق مرباخوری فرنی	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری فرنی
روز ۱۰		۳ قاشق مرباخوری فرنی	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام
روز ۱۱		۳ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری فرنی ۱ قاشق مرباخوری حریره بادام
روز ۱۲		۳ قاشق مرباخوری حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری حریره بادام
روز ۱۳		۳ قاشق مرباخوری حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری حریره بادام	۲ قاشق مرباخوری حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری حریره بادام
روز ۱۴		۳ قاشق مرباخوری حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری حریره بادام

طرز تهیه حریره بادام:

- (۱) بادام شیرین
(۲) آرد برنج
(۳) شکر
(۴) آب جوش
- ۵ عدد
۱ قاشق مرباخوری سرصاف
نصف قاشق مرباخوری سرصاف
۱۲۰ سی سی معادل نصف لیوان
- اول بادام‌ها را حدود چند ساعت در آب جوش خیس کرده، پوست آن را جدا نموده. با رنده یا هر وسیله دیگر که در خانه وجود دارد نرم می‌کنند. سپس همراه آرد، برنج و شکر در شیر آن قدر می‌جوشانند تا قوامی مثل فرنی پیدا کند.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته سوم ماه ۷					
روز	وعده	صبح	ظهر	عصر	شب
روز ۱۵		۲ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۱ قاشق مرباخوری سوپ + ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام
روز ۱۶		۲ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۱ قاشق مرباخوری سوپ + ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۱ قاشق مرباخوری سوپ + ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام
روز ۱۷		۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۱ قاشق مرباخوری سوپ + ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ قاشق مرباخوری سوپ + ۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره
روز ۱۸		۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ تا ۴ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ تا ۴ قاشق مرباخوری سوپ
روز ۱۹		۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ تا ۵ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ تا ۵ قاشق مرباخوری سوپ
روز ۲۰		۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ
روز ۲۱		۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ	۳ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری سوپ

طرز تهیه سوپ:

- ۱- گوشت بدون چربی
 - ۲- برنج
 - ۳- هویج متوسط
- به اندازه یک تکه خورشتی
- ۱ قاشق مرباخوری
- یک سوم هویج
- سوپ باید بعد از پختن له شود مانند حلیم شود سپس به شیرخوار خوراندن شود.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته چهارم ماه ۷					
روز	وعده	صبح	ظهر	عصر	شب
روز ۲۲		۲ قاشق فرنی با حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی با حریره بادام	۲ تا ۶ قاشق سوپ
روز ۲۳		قاشق فرنی با حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی با حریره بادام	۲ تا ۶ قاشق سوپ
روز ۲۴		قاشق فرنی با حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی با حریره بادام	۲ تا ۶ قاشق سوپ
روز ۲۵		قاشق فرنی با حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی با حریره بادام	۲ تا ۶ قاشق سوپ
روز ۲۶		قاشق فرنی با حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی با حریره بادام	۲ تا ۶ قاشق سوپ
روز ۲۷		قاشق فرنی با حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی با حریره بادام	۲ تا ۶ قاشق سوپ
روز ۲۸		قاشق فرنی با حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی با حریره بادام	۲ تا ۶ قاشق سوپ

* منظور قاشق مرباخوری است.

در این هفته: سبزیجات طبق دستور زیر به سوپ قبلی اضافه می‌شود:

۱- هر ۳ روز یک بار یک نوع سبزی به سو اضافه می‌شود، جعفری، گشنیز، لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس و

۲- به سوپ، نمک- شکر یا چاشنی نباید اضافه کرد.

۳- بهتر است کدو، کرفس و لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ اضافه کنند.

۴- اسفناج تا یک سالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته اول ماه ۸						
روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۱	۲ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۲	۲ قاشق حریره + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق حریره	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق حریره	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۳	۲ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۴	۲ قاشق حریره + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق حریره	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق حریره	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۵	۲ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۶	۲ قاشق حریره + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق حریره	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق حریره	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۷	۲ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی	۲ تا ۶ قاشق سوپ	

تخم مرغ را در آب به مدت ۲۰ دقیقه می جوشانند تا کاملاً سفت شود سپس زرده سفت شده را از سفیده آن جدا نموده و روز اول به اندازه یک نخود از زرده تخم مرغ را در کمی آب جوشیده با شیر مادر نرم و حل کرده و سپس به شیرخوار می دهند. هر روز صبح زرده تخم مرغ را به تدریج اضافه می کنند تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل برسد.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته دوم ماه ۸						
روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۸	یک زرده کامل تخم مرغ	۳ قاشق حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق حریره	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۹	۵ تا ۶ قاشق فرنی	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۱۰	یک زرده کامل تخم مرغ	۳ قاشق حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق حریره	۳ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۱۱	۵ تا ۶ قاشق فرنی	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۱۲	یک زرده کامل تخم مرغ	۳ قاشق حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق حریره	۲ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۱۳	۵ تا ۶ قاشق فرنی	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق فرنی	۳ تا ۶ قاشق سوپ	
روز ۱۴	یک زرده کامل تخم مرغ	۳ قاشق حریره بادام	۳ تا ۶ قاشق سوپ	۳ قاشق حریره	۳ تا ۶ قاشق سوپ	

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

برنامه غذایی شیرخوار در هفته سوم ماه ۸						
روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۱۵	۳ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق مرباخوری پوره سیب زمینی	۳ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست
روز ۱۶	۳ قاشق حریره + نصف زرده تخم مرغ	۲ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست
روز ۱۷	۳ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره	۳ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست
روز ۱۸	۳ قاشق حریره + نصف زرده تخم مرغ	۲ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست
روز ۱۹	۳ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره	۳ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست
روز ۲۰	۳ قاشق حریره + نصف زرده تخم مرغ	۲ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست
روز ۲۱	۳ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره	۳ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۲ تا ۶ قاشق سوپ + ۲ قاشق ماست

طرز تهیه پوره سیب زمینی:

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

برنامه غذایی شیرخوار در هفته چهارم ماه ۸						
روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۲۲	یک زرده کامل تخم مرغ	۶ قاشق پوره	۳ قاشق مرباخوری پوره سیب زمینی	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست
روز ۲۳	۶ قاشق پوره	۶ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست
روز ۲۴	یک زرده کامل تخم مرغ	۶ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست
روز ۲۵	۶ قاشق پوره	۶ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست
روز ۲۶	یک زرده کامل تخم مرغ	۶ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست
روز ۲۷	۶ قاشق پوره	۶ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست
روز ۲۸	یک زرده کامل تخم مرغ	۶ قاشق پوره	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ + ۴ قاشق ماست

هر سه روز یک بار می توان جو، بلغو گندم، رشته فرنگی را که قبلاً پخه و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد.

بعد از اضافه کردن جو، گندم و ... بهتر است به اندازه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ اضافه نمود. افزودن کره با روغن مایع به غذای شیرخوار به ویژه شیرخوارانی که رشد کافی ندارند به رشد آنان کمک می کند.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته اول ماه ۹						
روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۱	۲ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق مرباخوری فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۲ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲	۲ قاشق پوره + نصف زرد تخم مرغ	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۳	۳ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۴	۳ قاشق پوره + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۵	۳ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۶	۳ قاشق پوره + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۷	۳ قاشق فرنی + نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست

در این زمان می‌توان حبوبات را به سوپ شیرخوار اضافه کرد. معمولاً از عدس و ماش که هضم آسان‌تری دارند شروع می‌شود. هر سه روز یک بار می‌توان نوع حبوبات را تغییر داد.

اضافه کردن کره یا روغن مایع به سوپ به مقدار یک قاشق مرباخوری برای شیرخوارانی که خوب وزن نمی‌گیرند، مجدداً توصیه می‌شود.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته دوم ماه ۹

روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۸	مرباخوری فرنی ۶ قاشق	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	مرباخوری فرنی ۴ قاشق ماست + ۶ قاشق سوپ	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	۴ قاشق ماست + ۶ قاشق سوپ
روز ۹	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل
روز ۱۰	مرباخوری فرنی ۶ قاشق	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	مرباخوری فرنی ۴ قاشق ماست + ۶ قاشق سوپ	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	۴ قاشق ماست + ۶ قاشق سوپ
روز ۱۱	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل
روز ۱۲	مرباخوری فرنی ۶ قاشق	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	مرباخوری فرنی ۴ قاشق ماست + ۶ قاشق سوپ	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	۴ قاشق ماست + ۶ قاشق سوپ
روز ۱۳	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل	تخم مرغ یک زرده کامل
روز ۱۴	مرباخوری فرنی ۶ قاشق	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	مرباخوری فرنی ۴ قاشق ماست + ۶ قاشق سوپ	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	مرباخوری فرنی ۳ قاشق	۴ قاشق ماست + ۶ قاشق سوپ

اضافه کردن کمی پیاز رنده شده یا خورد شده به سوپ برای رفع بوی مرغ یا گوشت اشکالی ندارد. افزودن چند قطره آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به سوپ و غذای کودک، هم آن را خوش طعم می کند و هم جذب آهن را افزایش می دهد.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته سوم ماه ۹						
روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۱۵	مرباخوری فرنی	۵ قاشق	۳ قاشق فرنی + ۱ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۱۶	یک زرده کامل تخم مرغ	۳ قاشق فرنی+ ۲ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۱۷	مرباخوری پوره	۵ قاشق	۳ قاشق فرنی+ ۳ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۱۸	یک زرده کامل تخم مرغ	۳ قاشق فرنی+ ۲ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۱۹	مرباخوری فرنی	۵ قاشق	۳ قاشق فرنی+ ۵ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲۰	یک زرده کامل تخم مرغ	۳ قاشق پوره+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲۱	مرباخوری پوره	۵ قاشق	۳ قاشق پوره+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق پوره	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست

میوه به صورت آب میوه تازه و تهیه شده در منزل و از میوه‌های فصل و اول به مقدار یک قاشق مرباخوری در روز همراه با یک قاشق مرباخوری آب سالم و ساده و شروع شده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص می‌رسد. آب میوه را می‌توان بعد از فرنی یا حریره بادام میان وعده صبح (۱۰ صبح) داد.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته چهارم ماه ۹

روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۲۲		۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲۳		۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲۴		۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق مرباخوری پوره	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲۵		۳ قاشق فرنی+ نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق پوره+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق فرنی+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲۶		۴ قاشق فرنی+ نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲۷		۳ قاشق فرنی+ نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست
روز ۲۸		۳ قاشق فرنی+ نصف زرده تخم مرغ	۳ قاشق فرنی+ ۶ قاشق آب میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست

برنامه غذایی شیرخوار در هفته اول ماه ۱۰						
روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۱	۳ قاشق فرنی+ نصف زرده تخم مرغ	۱ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق مرباخوری فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۲	۳ قاشق فرنی+ نصف زرده تخم مرغ	۲ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۳	۵ قاشق فرنی	۳ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۴	یک زرده کامل تخم مرغ	۴ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۵	۵ قاشق فرنی	۵ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۶	یک زرده کامل تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۷	۵ قاشق فرنی	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست	۳ قاشق فرنی	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	

در این روز به جای آب میوه ساعت ۱۰ صبح می توان از خود میوه های مجاز استفاده کرد. مثلاً از یک قاشق مرباخوری هلو، سیب، موز، ... شروع نمود و به ۳ قاشق مرباخوری رساند و به تدریج مقدار میوه زیاد شود و به جای فرنی ساعت ۱۰ صبح، ۶ قاشق مرباخوری میوه نرم شده و له شده به کودک داده شود.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته دوم ماه ۱۰

روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۸	۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری پوره+ نان	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۹	۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری پوره+ نان	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۱۰	۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری پوره+ نان	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۱۱	۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری پوره+ نان	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۱۲	۴ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری پوره+ نان	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۱۳	۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری پوره+ نان	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	
روز ۱۴	۳ قاشق پوره+ نصف زرده تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۶ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری پوره+ نان	۶ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست	

در این اینجا خرمای رسیده که پوست و هسته آن را جدا کرده باشند بعد از غذای ظهر به عنوان دسر برای کودک لذت بخش است.

در این زمان شیرخوار باید با نان، بیسکویت ساده، ماکارونی پخته شده، تکه‌هایی از سیب زمینی یا هویج پخته شده، کوفته قلقلی و ... آشنا شود.

برنامه غذایی شیرخوار در هفته سوم ماه ۱۰

روز	وعده	صبح	میان وعده (۱۰ صبح)	ظهر	عصر	شب
روز ۱۵	۶ قاشق فرنی	۶ قاشق فرنی	۶ قاشق مرباخوری میوه	۸ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۲ قاشق مرباخوری فرنی+ بیسکویت	۸ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما
روز ۱۶	یک زرده کامل تخم مرغ	یک زرده کامل تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۸ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری فرنی+ بیسکویت	۸ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما
روز ۱۷	۶ قاشق فرنی	۶ قاشق فرنی	۶ قاشق مرباخوری میوه	۸ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۲ قاشق مرباخوری فرنی+ بیسکویت	۸ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما
روز ۱۸	یک زرده کامل تخم مرغ	یک زرده کامل تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۸ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری فرنی+ بیسکویت	۸ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما
روز ۱۹	۶ قاشق فرنی	۶ قاشق فرنی	۶ قاشق مرباخوری میوه	۸ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۲ قاشق مرباخوری فرنی+ بیسکویت	۸ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما
روز ۲۰	یک زرده کامل تخم مرغ	یک زرده کامل تخم مرغ	۶ قاشق مرباخوری میوه	۸ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۳ قاشق مرباخوری فرنی+ بیسکویت	۸ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما
روز ۲۱	۶ قاشق فرنی	۶ قاشق فرنی	۶ قاشق مرباخوری میوه	۸ قاشق سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما	۲ قاشق مرباخوری فرنی+ بیسکویت	۸ قاش سوپ+ ۴ قاشق ماست+ ۱ عدد خرما

در این زمان ضمن تنوع بخشیدن به سوپی که برای شیرخوار تهیه می شود می توان از کته نرم که در آب

گوشت یا آب مرغ پخته می شود همراه با خود گوشت استفاده کرد.

برای تنوع غذا بهتر است به کته نرم هر بار یک نوع از انواع سبزی ها یا حبوبات را اضافه نمود. گوشت ماهی

که تیغ های آن کاملاً گرفته شده باشد همراه با کته نرم و سبزی می تواند بر تنوع غذایی کودک بیفزاید.