

تغذیه و رشد در کودکان

اهمیت تغذیه سالم در کودکان بر کسی پوشیده نیست. تغذیه کودکان در رشد، تکامل و سلامتی آنان در دوران های بعدی زندگی نقش اساسی دارد. در واقع پایه و اساس سلامت انسان از دوران کودکی ریخته می شود. نیاز های تغذیه ای هر کودک با توجه به سن، جنس، میزان فعالیت بدنی، نتایج آزمایش ها، بیماری ها و... بایستی به صورت فردی ارزیابی گردد؛ اما در این نوشتار به بیان نکات کلیدی و مشترک در تغذیه کودکان می پردازیم.

پیش از هر چیز، توجه به این دو نکته ضروری است؛ خواب کافی و به موقع در شب و فعالیت بدنی و پرهیز از سبک زندگی نشسته. بسیاری از کودکان علیرغم تغذیه مناسب، رشد مطلوبی ندارند و دچار کوتاه قدی، ضعف عضلات، چاقی و... می باشند. جهت اثرگذاری مطلوب هورمون رشد روی کودکان، بایستی ساعت حداکثر ۱۰ شب خواب باشند. همچنین بایستی از سبک زندگی غیر فعال، تماشای زیاد تلویزیون، بازی های کامپیوتری و استفاده از موبایل پرهیز شود.

به جای آن بایستی فعالیت بدنی مثل پیاده روی،



تغذیه و رشد در کودکان

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت تغیه و رشد در کودکان

1402(84)

تهیه کننده	فائزه فیروز ابادی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	کراوس ۲۰۲۰

دوچرخه سواری، دو، شنا یا هر ورزش مورد علاقه کودک به صورت روزانه دنبال شود. رعایت این موارد علاوه بر اثر مستقیم روی رشد و سلامت، با اثر روی اشتها و ذائقه موجب افزایش احتمال تغذیه سالم در کودک نیز می گردد.

رعایت تنوع در تغذیه کودک اهمیت بالایی دارد؛ یعنی کودک بایستی از کلیه گروه های غذایی در رژیم روزانه خود استفاده نماید:

گروه لبنیات: انواع لبنیات کم چرب مثل شیر، ماست، دوغ، کشک، دوغ کفیر

گروه میوه ها: انواع میوه های فصل با رنگ های مختلف

گروه سبزیجات: انواع سبزیجات با رنگ های مختلف (خیار، گوجه، کلم، کاهو، سبزی خوردن، سبزی خورشی، کدو، بادمجان، قارچ، فلفل دلمه ای و...)

گروه نان و غلات سبوس دار: انواع نان سبوس دار، برنج و ماکارونی

گروه گوشت ها: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، تخم مرغ، پنیر، حبوبات

گروه چربی ها: روغن ها و چربی های سالم
مثل انواع مغزیجات و روغن های گیاهی مثل
روغن زیتون

همچنین کودکان بایستی علاوه بر وعده های اصلی صبحانه، ناهار و شام، میان وعده های مفید مثل انواع میوه ها و سبزیجات، مغز ها، لبنیات کم چرب، ساندویچ های سالم و مواردی از این قبیل مصرف کنند.

تغذیه در دوران کودکی، پایه و اساس عادات غذایی فرد در دوران بزرگسالی است؛ بنابراین مهم است که عادات غذایی سالمی در کودک ایجاد کنید. کودک مانند لوح سفیدی است بنابراین ذائقه او را به درستی شکل دهید. کودک خود را به شیرینی جات، خوراکی های شور و چرب عادت ندهید. از معرفی داوطلبانه مایعات شیرین مثل آبمیوه های صنعتی، نوشابه، دلستر، شیر کاکائو و... به کودک پرهیز کنید. از فست فود ها مثل سوسیس، کالباس و همبرگر در تهیه غذای کودک استفاده نکنید.

4

ارزیابی وضعیت تغذیه ای کودکان و نوجوانان، بایستی توسط مشاور تغذیه صورت پذیرد؛ بدین صورت که پس از ارزیابی قد و وزن، با مقایسه آن با نمودار ها، وضعیت رشد کودک مشخص شود. در بسیاری از موارد والدین می پندارند که کودک دچار کم وزنی است، در حالی که وزن او نرمال است، و همچنین گاهی اوقات والدین از به اصطلاح «تپل بودن» فرزند خود خوشحالند و آن را نشانه سلامتی او می دانند، در حالی که کودک آن ها دچار اضافه وزن یا چاقی است که می تواند زمینه ساز بروز مشکلات سلامتی در آینده باشد. به همین دلیل مهم است که ارزیابی توسط متخصص صورت گیرد. والدین نباید اصرار به «تپل» شدن فرزندان خود داشته باشند. افزایش تعداد سلول های چربی در دوران کودکی، فرد را به شدت مستعد چاقی در دوران بزرگسالی کرده و کاهش وزن او را با دشواری همراه می سازد.

5

در صورتی که کودک مطابق ارزیابی های انجام شده دچار سوء تغذیه وزنی تشخیص داده شد، راهکار هایی جهت افزایش وزن کودک وجود دارد؛ مانند افزایش انرژی غذا ها با افزودن چربی های سالم مثل روغن زیتون، مغز ها و لبنیات پرچرب و همچنین میوه های خشک. هرگز سر خود مکمل مصرف نکنید. در صورت وجود کمبود در کودک و نیاز او به مکمل، پزشک یا مشاور تغذیه آن را برای شما تجویز می کند. استفاده از مغز های سالم به علت خطر خفگی در کودکان زیر ۳ سال ممنوع است و باید به صورت آسیاب شده در ماست، فرنی



6