



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

تغذیه در کودکان

۱

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



* برای اینکه در دادن غذای جدید به کودک موفق باشیم بهتر است غذای جدید را ابتدا فرد بزرگتر خانواده بخورد تا الگویی برای کودک باشد ، همچنین اجازه دهیم کودک آن را بچشد ، بو کند و حتی لمس کند .



* از تزئینات غذایی برای تحریک اشتهای کودک استفاده شود .

* استفاده از نمک ید دار تصفیه شده در تهیه غذا بهترین وسیله برای پیشگیری از اختلالات مربوط به کمبود ید است . بهتر است نمک در انتهای طبخ به غذا اضافه شود .



*کانال تلگرام بیمارستان :
@zahrayemarziye

* انتظار نداشته باشیم کودک نوپا در تمام مدت غذا خوردن نشسته باشد بلکه او فقط ۵ تا ۱۰ دقیقه حالت نشسته را تحمل کرده و پس از ترک محل صرف غذا ، مجدداً بر می گردد .

* اشتهای کودک مانند خلق و خوی او متغیر است ، بنابراین اگر یک روز کمتر از روزهای دیگر غذا خورد ، نگران نشویم .

* برای تحریک اشتهای کودک بهتر است به او اجازه دهیم تا اگر غذای بیشتری می خواهد به زبان بیاورد .



* صحبت کردن کودک خرد سال در حین غذا خوردن با همسالانش ، مشوق خوبی برای غذا خوردن است .

چگونه یک برنامه غذایی مناسب برای کودک

خود تنظیم کنیم؟

به گونه ای برنامه ریزی کنیم که کودک ما روزانه از ۵ وعده غذایی (شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده) مقوی و مغذی استفاده نماید .

در سال های ابتدایی زندگی افزایش وزن ، قد ، دو تغییر اساسی در رشد کودکان به حساب می آیند . در این دوران استخوان ها رشد طولی پیدا می کنند و بر حجم ماهیچه ها افزوده می شود ، به طوری که کودک تقریباً روزانه ۶ گرم افزایش وزن خواهد داشت .

این افزایش وزن از طریق استفاده از غذاهایی تأمین خواهد شد که بتواند پاسخگوی نیاز کودک به انرژی ، پروتئین ، قندها ، چربی ها ، ویتامین ها و مواد معدنی باشد .



رفتار تغذیه ای خانواده با کودک :

اگر بخواهیم در تغذیه کودک موفق باشیم سلامت او را تأمین نماییم بهتر است اهداف زیر را در تغذیه دنبال کنیم :

* نیاز های تغذیه ای کودک را برآورده سازیم .

* حس استقلال را در خوردن برآورده نماییم .

* واکنش های مناسب و یکنواختی در مقابل رفتارهای کودک نشان دهیم .

* ذائقه او را به انواع مواد غذایی عادت دهیم .

* محیط سرشار از محبت و صمیمیت و به دور از جنجال فراهم نماییم .

* سفره غذا را در شرایط مناسبی که خاطره دلپذیری ایجاد کند آماده نماییم .

* خستگی ، بی حرکتی و خواب ناکافی کودک مهمترین عامل از بین بردن اشتهای اوست ، بنابراین بهترین زمان برای صرف غذا بعد از استراحت می باشد .

* کودک در محیط آرام بهتر غذا می خورد بنابراین از بلند کردن صدای رادیو و تلویزیون ، رفت آمد

زیاد ، امر و نهی کردن ، به کار بردن روش های تربیتی در هنگام غذا خوردن کودک پرهیزیم .

* دادن غذای یکنواخت و تکراری سبب بیزاری کودک می شود پس بهتر است تنوع را در برنامه غذایی کودک رعایت نماییم .

* سعی کنیم با واکنش های مناسب در مقابل رفتارهای کودک ، او را متوجه صحیح یا غلط بودن رفتارش بنماییم .

* به خاطر داشته باشیم کودکان از رفتارهای تغذیه ای اطرافیان تقلید می کنند بنابراین از اظهار بی علاقتی در مورد مصرف مواد غذایی که مورد علاقه مان نیست در مقابل کودک پرهیزیم .

* به خاطر داشته باشیم بازی با غذا ، ریخت و پاش آن ، غذا خوردن با دست ، بخشی از مراحل طبیعی تغذیه کودک ۱ تا ۳ ساله است .

