



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

تغذیه در کودکان

۲

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



- میوه (به صورت تازه یا کمپوت خانگی یا آب میوه خانگی) بدون شکر
- سبزی هایی مثل هویج ، کاهو ، خیار ، باقلا ، شلغم و لبو
- شیر و بیسکویت
- حریره بادام ، شیر برنج یا فرنی

وعده نهار :

با توجه به نقش مواد نشاسته ای در تأمین انرژی ، مواد غذایی مانند نان سبوس دار ، سیب زمینی ، برنج و ماکارونی سبوس دار به مقدار مناسب در برنامه غذایی روزانه کودک گنجانده شود ؛ به عنوان مثال :

* بریان مرغ یا گوشت (گوشت گوسفند یا مرغ را آب پز کرده سپس آن را چرخ می کنیم و با کمی روغن مایع گیاهی حرارت ملایم می دهیم .)

* ماهی های کوچک (کیلکا) که به طور کامل پخته و دم و سر واستخوان آنها جدا شود ، منبع خوبی برای تغذیه کودک هستند .

- * انواع پلوهای مخلوط مانند لوبیا پلو و کلم پلو ، استامبولی ، عدس پلو
- * سبزی پلو با ماهیچه ، مرغ یا ماهی
- * تاس کباب

جهت وعده شام موارد زیر را می توانیم به کودک بدهیم :

۱. ماکارونی سبوس دار (با گوشت و سویا)
۲. سالاد سبزیجات
۳. کوفته و سیب زمینی و هویج
۴. خوراک حبوبات
۵. تخم مرغ
۶. شیر برنج
۷. ساندویچ مرغ همراه با سبزی یا سالاد
۸. انواع آش و سوپ
۹. بهتر است قبل از خواب ، نصف لیوان شیر و یا نصف موز به کودک داده شود .
۱۰. انواع کوکوهای تهیه شده با حرارت ملایم
۱۱. انواع خورش و پلو

*کانال تلگرام بیمارستان :

@zahrayemarziye

صبحانه وعده غذایی اصلی :

خوردن صبحانه یکی از مهمترین عادات غذایی است که در ابتدای کودکی شکل می گیرد . قسمت مهمی از انرژی کودک از صبحانه تأمین می شود .

دادن شام در ابتدای شب به کودک و خوابیدن او در ساعت معینی از شب می تواند به تحریک اشتهاى او برای خوردن صبحانه کمک کند .

مهم بودن صرف صبحانه برای اعضای خانواده می تواند تشویق کننده کودک برای خوردن صبحانه باشد .

گذشتن وقت کافی برای خوردن صبحانه (۲۰ تا ۳۰ دقیقه) از اهمیت زیادی برخوردار است .

انواع صبحانه سالم و مغذی :

نان و پنیر و خیار و گوجه / نان و پنیر و گردو / تخم مرغ آب پز / عدسی

میان وعده ها (از جمله مهمترین وعده های غذایی کودک) :

بخشی از انرژی روزانه کودکان باید از میان وعده ها (صبح و بعد از ظهر) تأمین شود . انتخاب مواد غذایی مغذی و پر انرژی می تواند پاسخی از تغذیه طبیعی کودکان باشد .

صرف مواد غذایی در فاصله هر ۲ تا ۳ ساعت برای نگه داشتن غلظت قند خون کودک در حد طبیعی ضروری است .

چون کودک در حال رشد است نیاز به پروتئین دارد که می توانیم آن را از منابع پروتئین حیوانی (گوشت ، تخم مرغ ، ماهی ، جگر و لبنیات) و از منابع پروتئین گیاهی (حبوبات و سویا) تأمین نماییم .

برای فراهم نمودن املاح و ویتامین های مورد نیاز کودک ، استفاده از سالاد و سبزیجات به همراه غذا و میوه یا آب میوه طبیعی (بخصوص مرکبات) به عنوان میان وعده توصیه می شود .

میان وعده عصر :

موارد زیر مثال های از میان وعده هایی است که می توانیم ساعت ۵ الی ۶ بعد از ظهر به کودک بدهیم :

- نان و تخم مرغ
- خوراک لوبیا یا عدس
- نان و پنیر و خرما / نان و پنیر و مربا و شیر
- بستنی پاستوریزه
- نان و حلیم عدس به همراه کمی روغن گیاهی
- غلات بو داده (کم نمک و کم روغن)
- نان و ماست چکیده
- نان و حلوا شکری
- شیرو خرما یا شیر موز
- بیسکویت یا کیک خانگی
- انواع آجیل و خشکبار مثل نخودچی ، کشمش ، خرما ، بادام ، گردو ، فندق ، بادام ، پسته ،