



صبحانه مهم ترین وعده غذایی کودکان

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران اعلام کرد: صبحانه مهم ترین وعده غذایی روزانه کودکان است و این وعده غذایی نباید از برنامه تغذیه کودکان حذف شود.

جام جم آنلاین: مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران اعلام کرد: صبحانه مهم ترین وعده غذایی روزانه کودکان است و این وعده غذایی نباید از برنامه تغذیه کودکان حذف شود. به گزارش ایرنا، کودکانی که صبحانه مصرف می کنند نیازهای تغذیه ای روزانه خود را تامین کرده و وزن مطلوب خواهند داشت.

براساس این گزارش، راه های فراوانی برای طراحی یک الگوی غذایی سالم وجود دارد و اصلی ترین الگو شامل غذاهای گیاهی، گنجاندن غلات متنوع به خصوص غلات کامل در برنامه غذایی می شود.

این دانشگاه در گزارش خود، برنج، ماکارونی، ذرت و نان های سبوس دار را به عنوان بخش اصلی غذای کودکان یاد کرده و افزود، سبزیجات، میوه ها و گوشت و لبنیات نیز حتماً باید در برنامه غذایی کودکان گنجانده شود.

این دانشگاه به والدین توصیه کرد در صورت خودداری کودکان از مصرف برخی غذاها، کمبود موادمغذی ناشی از حذف آن را از طریق غذاهای دیگر آن گروه و یا سایر گروه ها تامین کنند. به طور مثال اگر کودکی تحمل لاکتوز (قند شیر) را ندارد، باید مواد غذایی حاوی کلسیم را در غذای کودکان جایگزین کرد.

برخی از منابع کلسیم شامل ماست، شیر، پنیر، کنسرو ماهی، سوپ شیر و سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج است و برخی از منابع مانند گوشت های بدون چربی (به خصوص گاو)، جگر، دل و قلوه، ماهی ساردین، اسفناج و لوبیای خشک پخته شده و عدس نیز حاوی میزان زیادی آهن است که پیشنهاد می شود در برنامه غذایی روزانه به خصوص صبحانه کودکان گنجانده شود.