

۱۰ غذای ساده و سالم برای کودک شما



تغذیه کودک به لحاظ حساسیت رشد و تأمین مواد مورد نیاز او از اهمیت بسیاری برخوردار است. همین لحظه باید بدانید که آماده کردن و پخت غذا برای کودک بسیار راحت‌تر از چیزی است که تصورش را می‌کنید و به زودی با ۱۰ مدل غذای کودک آشنا می‌شوید.

تغذیه کودک به لحاظ حساسیت رشد و تأمین مواد مورد نیاز او از اهمیت بسیاری برخوردار است. همین لحظه باید بدانید که آماده کردن و پخت غذا برای کودک بسیار راحت‌تر از چیزی است که تصورش را می‌کنید و به زودی با ۱۰ مدل غذای کودک آشنا می‌شوید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بسیاری از والدین برای تغذیه فرزند خود از مواد غذایی مکمل استفاده و فکر می‌کنند این غذا بهترین انتخاب است. همین لحظه باید بدانید که آماده کردن و پخت غذا برای کودک بسیار راحت‌تر از چیزی است که تصورش را می‌کنید و به زودی با ۱۰ مدل غذای کودک آشنا می‌شوید.

اولاً همیشه به یاد داشته باشید که غذای شما باید توسط پزشک متخصص اطفال مورد تأیید قرار گیرد. همچنین باید بدانید که لحظات غذا خوردن برای کودک اولین تجربه طعم و مزه برای اوست. به همین دلیل مهم است که او را در معرض طعم‌های مختلف قرار دهید تا بتواند با دنیای جدیدی روبرو شود.

در ادامه این مطلب با دستور‌هایی آشنا می‌شوید که می‌توانید آن‌ها را با غذا‌های قبلی که امتحان کرده‌اید، سازگار کنید. معمولاً پیشنهاد می‌شود مواد غذایی را به صورت تکی به دستور پخت اضافه کنید تا در صورت مشاهده حساسیت، قابل تشخیص باشد.

قبل از هر چیز باید بدانید که با توجه به سن کودک، مصرف کدام مواد غذایی مجاز هستند، به طور کلی این گونه پیشنهاد می‌شود:

تا سن ۶ ماهگی: فقط شیر مادر. حتی اگر برای شیر دادن از شیشه شیر استفاده می‌کنید، باید به تدریج در سن ۴ تا ۶ ماهگی مقدار کمی غذای کودک به آن اضافه کنید.
۶ ماهگی تا یک سال: میوه، سبزیجات، غلات، حبوبات، تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی و روغن زیتون
یک سال تا دو سال: پنیر نرم، ماست و شیر
سه سال به بالا: خشکبار، تکه‌های سیب، هویج خام و هر ماده غذایی که در سنین کمتر خطر خفگی به همراه دارد.

نکات مهم برای پخت غذای سالم کودک

در زمان خرید این نکات را در نظر بگیرید:

میوه و سبزیجات تازه بخرید: سعی حداکثر در طول سه روز این مواد را مصرف کنید تا خصوصیات خود را از دست ندهند. گوشت کم چرب انتخاب کنید: یکی از روش‌های پخت غذای سالم برای کودک خریدن گوشت لخم و کم چربی است تا از چربی اضافی جلوگیری شود. می‌توانید چربی را قبل از پخت جدا کنید. با پزشک اطفال مشورت کنید تا بهترین نوع و مقدار لازم برای کودک را بشناسید.

زمانی که پوره را برای تغذیه کودک انتخاب کرده‌اید، از تکه‌های کوچک گوشت نرم استفاده کنید: فراموش نکنید برای پیاده کردن برنامه غذایی کودک با پزشک او مشورت کنید تا از توصیه و پند‌های لازم آگاه شوید.

در زمان پخت این نکات را در نظر بگیرید:

میوه و سبزیجات را بشویید: سطح کار را تمیز کنید و برای هر ماده غذایی ابزار تمیز بردارید. باید از انتقال آلودگی مواد غذایی جلوگیری کرد.

در حین پخت مصرف نمک را کاهش دهید: مقدار نمکی که استفاده می‌کنید باید مقدار حداقل باشد تا از آسیب به کلیه کودک جلوگیری شود. تا یک سالگی، مصرف نمک در روز نباید بیش از یک گرم باشد. کودکان در سه سالگی می‌توانند نمک را به میزان دو گرم در روز مصرف کنند.

از روغن زیتون به جای دیگر چربی و روغن ها استفاده کنید: روغن زیتون حاوی اسید چرب تک غیر اشباع و ویتامین ای است. همچنین مصرف روغن زیتون تصفیه نشده در مقادیر کم و در شروع تغذیه مکمل همیشه توصیه می شود. روغن زیتون را می توان برای آب پز کردن، سرخ کردن و طبخ غذا به کار برد: مصرف این ماده به منظور استفاده حداقل چربی توصیه می شود.

از آب گوشت و سبزیجات پخته شده استفاده کنید: برای پخت برنج و دیگر غلات مانند کینوا استفاده از آب سبزیجات گزینه مناسبی هستند. آب مواد غذایی پخته شده طعم خوبی به غلات می دهد. به پوره شیر اضافه کنید: اگر در حال آماده کردن پوره برای کودکان هستید، شاید متوجه شوید که بافت پوره سفت شده است. پس در این حالت کمی آب یا شیر به آن اضافه کنید تا نرم تر شود. می توانید از شیری که کودکان تغذیه می کند یا حتی شیر مادر هم برای این منظور استفاده کنید. مقدار اضافی غذا را در فریزر قرار دهید: بعد از تهیه غذا مقدار مورد نیاز را کنار بگذارید و باقی مانده را در قسمت های کوچک درون فریزر نگهداری کنید تا در زمان نیاز استفاده شود.

۱۰ مدل غذا برای کودک

اکنون وقت آن رسیده است که با انواع مدل غذا برای کودک آشنا شوید.

برنج، مرغ و سبزیجات: به خواست خودتان نوعی از سبزیجات را انتخاب کنید، آن را همراه تکه های کوچک مرغ درون آب بپزید تا پخته شود. سپس مواد پخته شده را از درون آب بیرون بیاورید و برنج را درون آب سبزیجات و مرغ بپزید. بعد از آماده شدن همه مواد می توانید آن ها را با هم بکوبید تا به صورت پوره در بیاید، با چنگال له کنید یا به صورت تکه های کوچک به کودک خود بدهید.

پوره کدو: یک سیب زمینی بزرگ، یک کدوی بزرگ و یک پیاز را آب پز کنید (همه این سبزیجات باید پوست گرفته و خرد شده باشند). با استفاده از گوشت کوب برقی، دستی یا چنگال مواد را له کنید تا به بافت مورد نظرتان برسد.

عدس و سبزیجات: مقداری عدس را به همراه یک هویج پوست گرفته و خرد شده، نصف پیاز خرد شده و دو گوجه فرنگی پوست و هسته گرفته شده آب پز کنید. بعد از پخت این مواد، می توانید آن ها را له یا به همان صورت مصرف کنید.

نودل کوتاه و سس گوجه فرنگی: با استفاده از پیاز، گوجه فرنگی و هویج که به قطعات کوچک تقسیم شده اند، سس آماده کنید و آن ها را به نودل های کوچک و کوتاه اضافه کنید.

املت سبزیجات: اگر در حال حاضر تخم مرغ را به رژیم غذایی کودک خود اضافه کرده اید، می توانید با استفاده از سبزیجات آب پز شده و خرده شده املت آماده کنید. این غذا بسیار ساده، ولی خوشمزه است.

پوره سبزیجات و ماهی: یک کدوی کوچک، یک سیب زمینی، یک تره فرنگی و نصف پیاز را به همراه ۸۰ گرم فیله ماهی بدون استخوان آب پز کنید. بعد از آنکه همه مواد پخته شدند، آن ها را با هم مخلوط کنید.

گوشت قلقلی با سبزیجات: یک هویج، یک تره فرنگی، ۴۰ گرم لوبیا سبز و ۴۰ گرم گوشت بدون چربی را درون آب بپزید. آب اضافی را جدا کنید، مواد را آسیاب کنید و با مواد مخلوط شده کوفته های کوچک بسازید. به جای آنکه این کوفته ها را سرخ کنید، آن ها را درون فر قرار دهید. این کوفته های آماده شده را می توانید درون فریزر نگهداری کنید تا همیشه غذای سالم برای کودکان در عرض زمان کوتاهی آماده شود.

پوره سیب، گلابی و موز: یک سیب و گلابی را به صورت پوست گرفته، بدون هسته و به صورت مکعب های کوچک بپزید. بعد از نرم شدن، آن ها را از آب بیرون بیاورید و با موز ترکیب کنید. اگر می خواهید پوره میوه ها لطیف تر باشد، مقداری شیر به آن اضافه کنید. استفاده از شکر ممنوع است.

موز و پرتقال: تهیه این دسر بسیار ساده و راحت است. یک عدد موز را با چنگال له کنید و با آب نصف پرتقال ترکیب کنید. به همین سادگی!

ماست و میوه: پوره میوه یا میوه خرد شده تازه را با ماست به کودک بدهید. حتماً عاشق آن می شود.

ملاحظات کلی برای تهیه غذای کودک

برترین‌ها: تهیه و آماده کردن غذای سالم برای کودکان پیچیده نیست. تنها کافی است از مواد غذایی سالم، میوه و سبزیجات تازه، گوشت بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید و آن‌ها را بدون اضافه کردن روغن، نمک و شکر بپزید. به یاد داشته باشید معده فرزند شما کوچک است، پس نباید او را مجبور به خوردن کنید. شاید به نظر شما حجم غذای مصرف شده کم باشد، ولی برای کودک کافی است. پزشکان توصیه می‌کنند اجازه دهید خود کودک غذا بخورد، زیرا واقعاً به مقدار نیاز مصرف می‌کند.

منبع: [steptohealth](#)