

تغذیه مناسب و رشد کودک

نه تنها بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به اضافه وزن، بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌ها هستند بلکه کودکان نیز از این مشکلات مستثنی نیستند.



نه تنها بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به اضافه وزن، بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌ها هستند بلکه کودکان نیز از این مشکلات مستثنی نیستند.

با درک این موضوع والدین باید بیشتر مراقب کودکان و تغذیه آن‌ها باشند. یکی از راهکارهای مقابله با این واقعیت پیشگیری از وقوع اتفاقات احتمالی برای کودک در آینده است.

ورزش و یک رژیم غذایی متعادل که بر پایه تغذیه صحیح باشد از بهترین شروط مبارزه و پیشگیری از این بیماری‌ها هستند.

هرگز فکر نکنید سن شروع تغذیه مناسب برای کودکان خیلی زود است.

دادن یک تغذیه مناسب به کودک می‌تواند حتی قبل از شروع کودک به خوردن غذاهای جامد شروع شود.

در ابتدایی‌ترین مرحله تغذیه کودک می‌توانید شیر مادر را به جای شیر خشک انتخاب کنید. شیر مادر یکی از خالص‌ترین و طبیعی‌ترین منابع تغذیه برای هر کودک است.

شیر مادر سرشار از ترکیباتی است که با باکتری‌های مختلف در بدن مبارزه کرده و از ابتلای کودک به انواع بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و علاوه بر آن حاوی مواد مغذی است که هم از لحاظ روحی و هم از لحاظ جسمی باعث رشد و تقویت کودک می‌شوند.

همانطور که کودک بزرگ‌تر می‌شود، روش صحیح تغذیه صحیح را با انتخاب مناسب غذاها برای وی ادامه دهید به عنوان مثال به جای اینکه به وی غذاهای آماده یا سرخ کرده بدهید غذاهای آب‌پز شده و پوره شده بدهید. مانند پوره سیب‌زمینی، پوره هویج و غیره.

به کودکان نوپا هر چند وقت یک بار یک غذای جدید معرفی کنید تا بتوانند با طعم مختلف غذاها آشنا شوند و در ضمن این کار اگر کودکان به غذای خاصی آلرژی داشته باشد راحت‌تر آن را بشناسید. [مفاهیم : آلرژی غذایی چیست؟]

اگر کودک شما نسبت به برخی غذاها آلرژی دارد به وی تخم‌مرغ و آجیل ندهید چرا که این دو ماده غذایی از جمله غذاهای معمول آلرژی‌زا محسوب می‌شوند.

از دادن غذاهای دارای سدیم و قند بالا به کودک خودداری کنید.