

فرزند شما چه کمبودی دارد؟

همه پدر و مادرها سعی می‌کنند بهترین رژیم غذایی را برای فرزندان‌شان تامین کنند ...



همه پدر و مادرها سعی می‌کنند بهترین رژیم غذایی را برای فرزندان‌شان تامین کنند اما وقتی از رادیو و تلویزیون، روزنامه‌ها، دوستان و آشنایان و پزشک فرزندان توصیه‌های مختلفی را درباره تغذیه کودکان می‌شنوید، ممکن است گیج شوید؛ قدم اول برای رسیدن به جواب در مورد تغذیه مناسب، این است که اصول اساسی تغذیه صحیح را بشناسید. در اینجا 4 ماده غذایی اصلی که هر کودک در حال رشدی باید روزانه آنها را دریافت کند، به شما معرفی می‌شود و راه تامین آنها را هم برای فرزند دلبندتان یاد می‌گیرید.

کلسیم، چقدر و چرا؟

کلسیم به کودکان کمک می‌کند دندان‌ها و استخوان‌های محکمی بسازند. این ماده مغذی به‌خصوص در سال‌هایی که استخوان‌ها در حال رشد هستند، ضروری است یعنی تا قبل از سن بلوغ کودک به کلسیم بیشترین نیاز را دارد.

کمبودش چه علائمی دارد؟

کمبود کلسیم در کودکان باعث عقب ماندن آنها از رشد و ساخته نشدن استخوان‌ها و دیر در آمدن دندان‌ها و تاخیر بلوغ می‌شود. کودکانی که کمبود کلسیم دارند، ممکن است به ضعف و بی‌حالی و بیماری‌های گوارشی مانند سوءهاضمه و اسهال دچار شوند.

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

منبع اصلی کلسیم، شیر و لبنیات است اما بعضی از سبزی‌های پهن‌برگ و آبمیوه‌های غنی شده هم کلسیم دارند. برای تامین کلسیم مورد نیاز فرزندان می‌توانید راه‌های زیر را امتحان کنید:

به‌عنوان صبحانه به کودکان شیرکم‌چرب و غلات سبوس‌دار بدهید. می‌توانید برش‌های میوه مانند موز یا هلو را هم به این مخلوط اضافه و آن را خوشمزه‌تر کنید.

به‌عنوان میان‌وعده‌های بعد از مدرسه یا بین غذاها و عصرانه به کودکان ماست کم‌چرب، اسموتی یا پنیر بدهید.

اگر فرزندان با لبنیات میانه خوبی ندارد، از آبمیوه‌های غنی شده با کلسیم استفاده کنید.

یک دسر کلسیمی خوشمزه

کمی شیرکاکائویی کم‌چرب را به همراه موز و قطعه‌های یخ در مخلوط‌کن ریخته و یک اسموتی خوشمزه برای دسر یا میان‌وعده کوچولویتان درست کنید. با این کار می‌توانید مقدار دریافت کلسیم روزانه را برای کودکان بالا ببرید.

پروتئین به چه درد می‌خورد؟

همه سلول‌های بدن از پروتئین ساخته شده‌اند. بنابر این بدهی است که پروتئین یکی از حیاتی‌ترین مواد مغذی لازم برای کودکان است. پروتئین در همه غذاهایی که منشأ حیوانی دارند، یافت می‌شود، مانند گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات. همچنین پروتئین با مقدار کمتر در حبوبات، مغزها و غلات هم وجود دارد.

کمبودش چه علائمی دارد؟

همان‌طور که گفتیم پروتئین برای رشد مناسب کودکان ضروری است، بنابراین کمبود آن باعث لاغری و عقب‌ماندگی کودکان از رشد می‌شود. کودکانی که به مقدار کافی پروتئین دریافت نمی‌کنند، انرژی کافی برای فعالیت‌های روزمره و جست‌وخیز سالم را ندارند، به اندازه قد نمی‌کشند، بی‌حوصله و بی‌حال هستند و ممکن است دچار بی‌اشتهایی، اسهال و ریزش مو نیز بشوند.

چگونه پروتئین بیشتری به فرزندم برسانم؟

ممکن است فرزند شما کمی با گوشت مشکل داشته باشد اما تقریباً بدغذاترین بچه‌ها هم با تخم‌مرغ مشکلی ندارند. راه‌های زیر را به کار بگیرید تا پروتئین بیشتری را در رژیم غذایی روزانه فرزندتان بگنجانید:

نان تست، تخم‌مرغ نیمرو، پنکیک یا املت بهترین صبحانه برای بچه‌های بهانه‌گیر است و در عین حال مقدار خوبی پروتئین و آهن هم به بدن کودک شما می‌رساند.

کودک‌تان را به ماهی خوردن عادت دهید. با طعم‌دهنده‌های مختلف مثل سس سالسا می‌توانید ماهی را برای کودک خوشمزه‌تر کنید.

فیله مرغ پخته شده را ریز و به سالاد اضافه کنید.

آجیل را به عنوان یک میان‌وعده دوست‌داشتنی به فرزندتان معرفی کنید. حتی می‌توانید مغزهای متخلف را به ماست اضافه کرده و به کودک‌تان تعارف کنید.

یک ایده پروتئینی خوب

باز هم می‌گوییم برای تامین پروتئین لازم نیست حتماً به گوشت فکر کنید. شما می‌توانید میوه‌های خشک مثل موز، کشمش، سیب و مغزهایی مانند دانه سویا یا بادام‌زمینی را با غلات پر از فیبر مخلوط کنید و یک میان‌وعده مقوی برای کودک‌تان درست کنید.

آنتی‌اکسیدان‌های دوست‌داشتنی

مواد آنتی‌اکسیدان ضدسرطان و ضدپیری هستند و باعث شادابی ذهن و جسم می‌شوند. آنتی‌اکسیدان‌ها در میوه‌ها و سبزی‌های تازه یافت می‌شوند. موادی مانند بادام، انواع توت‌ها، مرکبات، هویج، اسفناج، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. برای این‌که به کودک‌تان آنتی‌اکسیدان کافی برسانید، می‌توانید از راه‌های زیر سود ببرید:

برای کودک‌تان آب‌پرتقال طبیعی بگیرید و زمان بازی و ورزش به او بدهید.

در کنار ناهار کودک‌تان، برش‌های فلفل دلمه‌ای رنگی، گوجه‌فرنگی و هویج قرار دهید. این کار به رنگی‌تر شدن بشقاب کودک‌تان و بیشتر شدن علاقه او به غذا کمک می‌کند و هم آنتی‌اکسیدان بیشتری به بدن او می‌رساند.

گوجه‌فرنگی را بازی بگیرید! در همه غذاها مثل ماکارونی، پیتزا و سوپ از گوجه‌فرنگی یا سس آن استفاده کنید.

شما می‌توانید برای کودک‌تان معجون قشنگی را در یک لیوان بلند درست کنید. لایه‌های مختلفی از ماست کم‌چرب، توت‌فرنگی یخ‌زده و بادام بو داده را روی هم بگذارید؛ حالا معجون شما آماده است.

آهن را فراموش نکنید

آهن یکی از مواد مغذی است که کمبودش در میان بچه‌ها بسیار شایع است. وظیفه آهن این است که اکسیژن را در خون حمل کند و به تمام بدن برساند. بنابراین کمبود آن می‌تواند برای همه قسمت‌های بدن زیانبار باشد.

علائم کمبود آهن چیست؟

کمبود آهن موجب کمخونی کودک می‌شود. کودکانی که کمبود آهن دارند، دچار خستگی، ضعف و بی‌حالی، رنگ‌پریدگی و کاهش رشد بوده و ممکن است حتی خلق و خوی آن‌ها نیز تحت‌تاثیر قرار بگیرد، به این ترتیب که خسته، بی‌حوصله و افسرده به‌نظر برسند. وقتی اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن نمی‌رسد، کودک توان جنب و جوش و بازی را ندارد و خیلی زود خسته می‌شود. علاوه بر این یادگیری کودک در مدرسه یا مهدکودک هم کاهش می‌یابد.

به فرزندتان آهن هدیه دهید

آهن در غذاهای زیادی یافت می‌شود، مثلاً گوشت، تخم‌مرغ، ماهی، جگر و عدس و سبزی‌ها با برگ تیره. نکته جالبی که باید درباره آهن بدانید آن است که جذب آن به همراه غذاهایی که ویتامین C دارند افزایش می‌یابد. بنابر این ریختن آبلیمو روی گوشت کباب شده، به جذب بهتر آهن برای کودک کمک می‌کند. از راه‌های زیر برای تامین بیشتر آهن برای فرزندتان کمک بگیرید:

املت یا نیمرو صبحانه را با آبلیمو خوشمزه‌تر کنید تا جذب آهن تخم‌مرغ افزایش پیدا کند.

برای سالاد از اسفناج استفاده کنید. می‌توانید کمی توت‌فرنگی هم روی آن بگذارید تا هم منظره قشنگ‌تری پیدا کند و هم از ویتامین C آن استفاده کنید.

اگر فرزند شما گوشت تکه‌ای را نمی‌پسندد، آن را چرخ کنید و به انواع غذاها و سوپ فرزندتان اضافه کنید.

فیله مرغ پخته شده را به همراه گوجه‌فرنگی و آبلیموی تازه با برگ‌های اسفناج و برش‌های کوچک پنیر، ساندویچ کرده و برای یک شام سبک یا میان‌وعده عصرانه به کودک‌تان تعارف کنید.