



ضرورت اصلاح رژیم غذایی در دوران پیش دبستانی

اصلاح رژیم غذایی و محدود کردن مواد قندی به دلیل کاهش خطر چاقی و پوسیدگی‌های دندان در دوران پیش دبستانی ضروری است.

اصلاح رژیم غذایی و محدود کردن مواد قندی به دلیل کاهش خطر چاقی و پوسیدگی‌های دندان در دوران پیش دبستانی ضروری است.

به گزارش ایسنا، انجمن علمی تغذیه کودکان اعلام کرد: بسیاری از عوامل خطری که با بیماری‌های عروق کرونر قلب در دوران بزرگسالی همراه هستند، ریشه در دوران کودکی دارند و مطالعات انجام گرفته، تأثیر بالا بودن کلسترول خون در دوران کودکی را در بروز بیماری‌های قلبی نشان داده است که می‌توان با اصلاح رفتارهای خطرناک که از دوران کودکی آغاز می‌شوند، کاهش داد.

محدود کردن شدید مصرف چربی در کودکان به منظور جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی در آینده، صحیح نبوده و می‌تواند تأثیر منفی بر رشد وی داشته باشد لذا برای دسترسی به مقدار توصیه شده چربی در رژیم روزانه، مطمئن‌ترین راه آن است که ضمن استفاده از گروه‌های غذایی مختلف، از انواع کم‌چربی مواد غذایی استفاده شود.

وجود کربوهیدرات‌های غنی از فیبرهای غذایی مانند نان، سبزی‌ها و میوه‌ها در رژیم غذایی کودکان در این دوران امری ضروری است ولی مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی می‌تواند سبب بروز اسهال و یا جلوگیری از اشتهای کودک برای مصرف سایر مواد غذایی شود.

بر اساس این گزارش، رعایت تعادل در مصرف نمک برای کودکان پیش دبستانی نیز لازم است زیرا بین میزان مصرف سدیم در دوران کودکی و فشار خون رابطه‌ای کم، اما قابل اهمیت وجود دارد و از آنجا که احتمال بروز کمبود سدیم در کودکان پیش دبستانی بسیار کم است بنابراین بهتر است والدین مصرف میان وعده‌های پر نمک مانند چیپس و پفک را حذف و یا بسیار محدود کنند.

نکته بهداشتی روز: کاستن از میزان نمک مصرفی

گفتنی است: مصرف کلسیم به مقدار کافی در کودکان پیش دبستانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که باید مورد توجه قرار گیرد و هرگز نباید مصرف زیاد نوشیدنی‌ها و آب میوه‌ها، جایگزین مصرف شیر شوند.