

## کودک نوپا بفرمایید سرمیز غذا

حدود سن يك سالگي کودکان باید کم‌کم برای 3 وعده غذایی، به همراه خانواده بر سر میز غذا حضور یابند با اینکه او نصف یا بیشتر...



حدود سن يك سالگي کودکان باید کم‌کم برای 3 وعده غذایی، به همراه خانواده بر سر میز غذا حضور یابند با اینکه او نصف یا بیشتر از نصف کالري روزانه خود را از شیر مادر یا شیر خشک دریافت می‌کند، غذای معمول که بر سر سفره آورده می‌شود، در شکل‌گیری عادات غذایی او نقش خواهد داشت. این زمان مناسبی است تا کیفیت غذایی که خود و خانواده میل می‌کنید را به دقت بررسی کنید. در زمان معرفی غذای سفره خیلی نگران مقدار و تنوعی که کودک قبول می‌کند یا مقداری که از آنها می‌خورد، نباشید. سعی کنید چربی‌ها، شکر و نمک را محدود کنید. بیشتر از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. به سمت گوشت کم چربی و نان‌های سبوس‌دار بروید و این شروع خوب تغذیه‌ای فرزندان را حفظ کنید. با ورود کودکان به مرحله نوپابودن، شروع به خوردن غذاهای معمولی خواهد کرد و اغلب کودکان شیر خشکی در این مرحله از شیر گاو استفاده خواهند کرد، مگر اینکه به هر دلیلی دچار آلرژی به آن باشند. (استفاده از شیر مادر می‌تواند تا 2 سالگی ادامه پیدا کند و در شرایطی هم که برای مادر و هم کودک مفید تشخیص داده شود، می‌توان این زمان را طولانی‌تر کرد).

از آنجایی که کودکان برای رشد به چربی در رژیم غذایی احتیاج دارند، لازم است که تا 2 سالگی از شیر کامل بنوشند. سپس، اگر روند رشدشان متناسب باشد، می‌توانید از شیر کم چربی یا بدون چربی استفاده کنید. در این مرحله باید به خاطر داشته باشید که رشد کودک در حال کند شدن است و 3 وعده کوچک غذایی به همراه 2 میان وعده در هر روز، احتمالاً برای تامین سوخت فعالیت‌ترین نوپا هم کافی خواهد بود. مغذی‌ترین غذاهای ممکن را سرو کنید، اما توقع نداشته باشید که کودکان در هر وعده که سر میز می‌نشینند يك وعده غذایی کامل بخورد. این احتمال وجود دارد که اگر غذا و میان وعده مغذی به کودک ارائه شود، طی چند روز یا حتی يك هفته نیازهای تغذیه‌ای خود را تامین کند.

اجازه ندهید که کودکان خود را با مواد غذایی بدون ارزش تغذیه‌ای و کالری‌دار سیر کنند، اما او را مجبور به خوردن چیزی که نمی‌خواهد هم نکنید. با اینکه در این مرحله می‌توانید غذاهایی که تاکنون ممنوعیت داشتند (مثل سیر، بعضی میوه‌ها، سفیده تخم مرغ) را ارائه کنید، در همین حال نیز مراقب عکس‌العمل‌های آلرژیک هم باشید. شما همچنان باید بر غذا خوردن کودک نظارت داشته باشید چرا که احتمال خفگی وجود دارد. در این مقطع هنوز باید از غذاهایی که باعث خفگی می‌شود، مثل ذرت بو داده، آب‌نبات‌های سفت، سوسیس، پاستیل، هویج قطعه‌قطعه شده، انگور، کشمش و مغزها اجتناب کنید یا این غذاها را به‌طور کامل خرد و ریز کنید و یا صبر کنید تا کودک کمی بزرگ‌تر شود.

کودکم باید چه مقدار از غذای سفره را تغذیه کند؟

او هنوز بیشتر مواد مغذی مورد نیاز خود را از شیر مادر، شیرخشک یا شیر کامل گاو دریافت می‌کند. وقتی که کودک عادت به خوردن غذا با قاشق کرد، مقدار کمی غذا (حدود يك چهارم وعده غذایی يك فرد بالغ) به او ارائه دهید و در صورت تمایلش، به این مقدار اضافه کنید. به دنبال علائمی باشید که حاکی از اتمام خوردن کودک هستند: مانند بی‌علاقگی، برگرداندن سر، یا دور کردن غذا از خود و او را مجبور به بیشتر خوردن نکنید. در این مقطع باید پذیرای دورانی باشید که کودک در لحظه فقط يك نوع غذا را درخواست می‌کند. اینکه کودک فقط يك نوع غذا را برای هر وعده غذایی درخواست کند یا برای مدت يك ماه اصرار به يك نوع خاص صبحانه داشته باشد، اصلاً چیز غیرعادی نیست.

در همین حال نیز ممکن است کودکان نوپا در عرض يك لحظه در مورد چیزی که برای خوردن خوب تشخیص می‌دهند، تغییر عقیده دهند؛ مثلاً يك روز فرزندان عاشق يك نوع غذای خاص است و روز بعد همان غذای خاص را به شکل سم می‌بینند و نمی‌پذیرد. آرامش خود را حفظ کنید، به معرفی غذاهای مغذی جدید ادامه دهید و به خاطر داشته باشید که روزی این رفتارها پایان خواهد یافت.

دوباره تاکید می‌کنیم که ممکن است کودک شما در این سن، آنچه از نظر شما يك غذای متعادل نام دارد را در هر وعده دریافت نکند، اما در طول زمان مواد مورد نیاز برای سلامت خود را دریافت می‌کند.

اکثر پزشکان توصیه می‌کنند که از يك سالگی به بعد شیشه را کنار بگذارید. وقتی که شما احساس آمادگی کردید، می‌توانید کودک را از مرحله گرفتن سینه یا شیشه شیر، مستقیماً به گرفتن لیوان مخصوص کودکان منتقل کنید. لیوانی بخرید که دردار باشد و 2 دسته بزرگ هم داشته باشد. ابتدا لیوان را با آب به فرزندان بدهید و طریقه نوشیدن از لیوان را به او بیاموزید. ممکن است در مراحل اولیه به سرعت این تغییر را قبول نکند، اما اگر شما شیشه شیر را برای همیشه از جلوی چشم او بردارید و فقط لیوان را بدهید، به سرعت پیام شما را دریافت خواهد کرد. هرگز اجازه ندهید که کودک با شیشه شیر به خواب برود، این مسئله احتمال بروز خرابی دندان‌ها و عفونت گوش را افزایش می‌دهد.

کالري مورد نیاز فرزندم چقدر است؟

در این مقطع نیاز کالریک نوپای شما در حال کند شدن است. حدود 1000 کالري در روز که بین 3 وعده غذایی اصلی و 2 میان وعده تقسیم می‌شود برای تغذیه مناسب کودک باید کافی باشد. بیشتر کودکان شیر خشکی در این سن از شیر گاو استفاده می‌کنند و بسیاری از کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند (نه همه آنها) از شیر گرفته می‌شوند. این بدان معناست که در این مرحله معرفی غذاهای سالم به کودک از اهمیت بیشتری برخوردار است. در این مرحله نه تنها غذای سفره، اساس و عمده غذای او را تامین می‌کند بلکه او در حال آموختن عادات غذایی است که در سال‌های متمادي با او همراه خواهند بود. انتخاب‌های خوب در این مقطع این احتمال را افزایش خواهد داد که در مراحل بعدی او انتخاب‌های بهتری را به تنهایی انجام دهد.

آیا وزن کودک مناسب است؟

برای نوزادان، کودکان نوپا و کودکان سنین بالاتر طیف وسیعی از وزن‌های نرمال و عادی وجود دارد. پزشک کودکتان رشد او را روی یک نمودار ثبت کرده و با مقدار متوسط مقایسه می‌کند حتی اگر وزن کودک شما در بالاترین یا پایین‌ترین نقطه نمودار قرار گیرد، هنوز ممکن است که او سالم و عادی باشد.

اگر فرزندتان بی‌حال و بی‌انرژی به نظر می‌رسد، اگر به نظر می‌آید که در سایر زمینه‌ها خوب پیشرفت نمی‌کند، یا اگر نگران هستید که خیلی سریع یا خیلی کند وزن می‌گیرد، با پزشک او مشورت کنید.

طلوع ملاماشی

همشهری آنلاین