

چه غذاهایی سلامتی کودک را تهدید می کند

دندان های کودک تا سن ۴ سالگی قادر نیست، مواد غذایی را کاملاً خرد کند، بنابراین مواد غذایی کوچک یا سفت را که جویدن آنها مشکل است به کودک ندهید ، زیرا ممکن است باعث خفگی او شوند...



چه غذاهایی سلامتی کودک را تهدید می کند

خلاصه : دندان های کودک تا سن ۴ سالگی قادر نیست، مواد غذایی را کاملاً خرد کند، بنابراین مواد غذایی کوچک یا سفت را که جویدن آنها مشکل است به کودک ندهید ، زیرا ممکن است باعث خفگی او شوند.

متن کل خبر : • امکان خفه شدن با مواد غذایی

• دندان های کودک تا سن ۴ سالگی قادر نیست، مواد غذایی را کاملاً خرد کند، بنابراین مواد غذایی کوچک یا سفت را که جویدن آنها مشکل است به کودک ندهید ، زیرا ممکن است باعث خفگی او شوند. بسیاری از غذاها می توانند باعث خفه شدن کودک شوند، مگر اینکه شکل و ترکیب آنها را تغییر دهید. مثلاً کره بادام زمینی به تنهایی باعث خفگی خواهد شد، ولی مخلوط کردن آن با شیر و یا مالیدن آن بر روی تکه ای نان تُست نه نان معمولی (که باعث می شود کودک خوب آن را بجود) امکان خفگی را کاهش می دهد.

• سوسیس، حبه های انگور و سایر میوه ها و سبزی های خام بایستی به تکه های خیلی کوچک تقسیم شوند. تکه های گرد سوسیس ، هویج و حبه های انگور به علت گرد بودن به راحتی باعث خفگی می شوند.

• کودک در هنگام غذاخوردن باید بنشیند، راه نرود یا ندود.

• همیشه هنگام غذاخوردن کودک، کنار او باشید، چون در هنگام خفه شدن، کودک نمی تواند شما را صدا کند.

مواد غذایی زیر باعث خفگی می شوند، مگر اینکه شکل آنها را تغییر دهید :

(۱) سوسیس

(۲) تکه های بزرگ گوشت

(۳) ماهی استخوان دار

(۴) کره بادام زمینی

(۵) آجیل

(۶) میوه های سفت مثل سیب خام

(۷) حبه های انگور

(۸) سبزیجات سفت مثل هویج

(۹) حبوبات

(۱۰) آب نبات های سفت یا کوچک

(۱۱) آدامس

(۱۲) ذرت بو داده

• خرابی و پوسیدگی دندان ها

غذاهای کربوهیدرات دار (شیرین) که به سطح دندان می چسبند ، به راحتی باعث پوسیدگی دندان می شوند. کودک بعد از مصرف اینگونه غذاها باید دهان خود را با آب بشوید یا دندان های خود را مسواک کند تا امکان خرابی دندان کاهش یابد. نگذارید کودکان مُدام چیزی بخورد یا نوشیدنی شیرین بنوشد تا زمان تماس مواد غذایی با دندان ها کاهش پیدا کند. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، کودک بایستی مواد فلوراید دار استفاده کند. از ۶ ماهگی تا ۶ سالگی، اگر آب محل زندگی کودک کمتر از ۰/۳ PPM فلوراید دارد، باید یک محلول فلوراید دار اضافی مصرف کند.

• بیوست

این مشکل در بین کودکان شایع است. اگر رژیم غذایی کودک دارای فیبر کافی متناسب با سن او باشد، از بیوست جلوگیری می شود. به همراه فیبر غذایی ، باید به مقدار کافی آب و مایعات نیز مصرف شود.

تعدادی از مواد غذایی که برای رفع بیوست مناسب هستند شامل :

• آلوی پخته

• انجیر تازه یا خیسانده در شیر یا به شکل کمپوت و مربای انجیر

- خاکشیر
- گلابی با پوست
- آناناس
- انواع برکه میوه ها مثل خیسانده برکه هلو یا زردآلو
- خشکبار مثل انجیر خشک ، آلو خشک و کشمش
- آب پرتقال
- انگور
- تمشک
- طالبی
- روغن زیتون
- پیاز پخته
- تره
- چغندر
- گوجه فرنگی
- شاه توت رسیده
- توت فرنگی
- خربزه
- خوردن سیب با پوست به هنگام خواب و خوب جویدن آن
- نان سیوس دار و حیوانات مخصوصاً لوبیا.

• چاقی

کاهش وزن در کودکان چاق ۲ تا ۷ ساله توصیه نمی شود، زیرا کودک برای رشد و تکامل طبیعی نیاز به دریافت کافی مواد مغذی دارد و در صورت کم خوری ممکن است دچار کمبود مواد مغذی شود. اگر کودک دچار اضافه وزن است، بایستی در همان وزن باقی بماند تا به اندازه کافی قدش رشد کند و بعد از اتمام دوران بلوغ رژیم بگیرد. فعالیت بدنی کم، اصلی ترین عامل بروز چاقی در کودکان است. روزانه حداقل ۶۰ دقیقه تحرک بدنی برای کودک لازم می باشد.

برای جلوگیری از چاقی :

- کودک نباید پرخوری کند.
 - کودک خود را وادار به غذا خوردن نکنید.
 - وعده های غذایی و میان وعده ها را سرساعت معین در هر روز به او بدهید.
 - مقدار کافی و مناسب از واحدهای غذایی را مصرف کنید.
 - میان وعده ها را با دقت تمام انتخاب کنید تا پرکالری و فاقد ارزش غذایی نباشند.
 - مصرف آب میوه ها را کاهش دهید، زیرا هر چند که دارای مواد مغذی هستند، کالری زیادی نیز دارند.
 - به عنوان جایزه به کودکان مواد خوراکی پرکالری ندهید.
 - کودک خود را تشویق کنید تا روزانه فعالیت بدنی داشته باشند.
 - سعی کنید بچه ها کمتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون و بازی با کامپیوتر کنند.
 - مشارکت کودکان در انجام کارها
- بچه ها دوست دارند مفید واقع شوند و والدین خود را خشنود کنند. از این فرصت می توانید استفاده کنید و به کودک خود در مورد نحوه انتخاب صحیح غذاها و مشارکت آنها در تهیه و پخت غذاها ساده آموزش دهید. کودک از سن دو سالگی به بعد می تواند در آماده کردن غذا به شما کمک کند و به راحتی غذاها را با چاقو برید. وقتی علاقه و توانایی او افزایش یافت، در خرید و تهیه غذا بیشتر شرکت خواهد کرد. همچنین می تواند در چیدن غذا بر سر سفره، جمع کردن آن و تمیز کردن سفره کمک کند. کودک با انجام این کارها علاقه بیشتری به خوردن غذا پیدا خواهد کرد. البته این کار نیاز به صبر و حوصله فراوان و صرف وقت زیادی دارد.
- اگر دوست دارید کودکان در تهیه و آماده سازی غذا به شما کمک کند، موارد زیر را در نظر داشته باشید :
- بر روی تمام کارهای آنها نظارت کنید.
 - وسایل مورد نیاز او را فراهم کنید و وقت کافی برای آن صرف کنید.
 - قبل از شروع کار، به کودک خود نکات لازم را یاد آوری کنید.
 - با توجه به توانایی کودک ، به او کاری دهید.
 - شستن و تمیز کردن وسایل و مواد غذایی را نیز به عنوان بخشی از کار به او یاد دهید.