

بخور نخورهای کودکان در نوروز

همان طور که بزرگ‌ترها نباید هله هوله بخورند، بچه‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. در افراد بزرگسال معمولاً پیشنهاد می‌شود...



سلامت نیوز: همان طور که بزرگ‌ترها نباید هله هوله بخورند، بچه‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. در افراد بزرگسال معمولاً پیشنهاد می‌شود به دلیل جلوگیری از افزایش وزن از خوردن هله هوله امتناع کنند، اما گاهی این باور اشتباه در برخی پدران و مادران وجود دارد که از آنجا که مصرف هله هوله‌ها با افزایش وزن در ارتباط است پس شاید مصرف این گونه مواد غذایی برای کودکان کم وزن مفید باشد.

نکته 1: جلوی هله هوله خوری کودک خود را بگیرید

همان طور که بزرگ‌ترها نباید هله هوله بخورند، بچه‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. در افراد بزرگسال معمولاً پیشنهاد می‌شود به دلیل جلوگیری از افزایش وزن از خوردن هله هوله امتناع کنند، اما گاهی این باور اشتباه در برخی پدران و مادران وجود دارد که از آنجا که مصرف هله هوله‌ها با افزایش وزن در ارتباط است پس شاید مصرف این گونه مواد غذایی برای کودکان کم وزن مفید باشد. اما باید به یاد داشته باشید که هرزه‌خوری می‌تواند جلوی اشتهای کودک را بگیرد، بنابراین از دادن خوراکی‌های هله هوله در بین وعده‌های غذایی به کودک خود خودداری کنید. به خصوص نباید برای تشویق کردن، آرام کردن یا دلداری دادن کودکان از خوراکی‌های کم‌ارزش استفاده کنید. معده کودکان حجم کمی دارد و پر شدن آن با غذاهای کم ارزش باعث می‌شود اشتهای آنها به غذای اصلی کاسته شود و در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نکنند. به عبارت ساده‌تر، می‌توان گفت شکم کودک شما ممکن است با دریافت هله هوله سیر شود، اما سلول‌های بدن کودک مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نکرده و گرسنگی سلولی وجود خواهد داشت. از آنجا که رشد کودک روند سریعی دارد ادامه یافتن این موضوع می‌تواند زمینه‌ساز سوء تغذیه کودک باشد.

نکته 2: میوه و سبزی را در تغذیه کودکان خود فراموش نکنید

میوه و سبزی کلید سلامت رژیم غذایی است. مصرف میوه و سبزی به‌عنوان بخشی از الگوی غذایی سالم می‌تواند بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت نماید. مصرف این دو گروه غذایی از طرفی باعث اصلاح عملکرد دستگاه گوارش می‌شود و رفع یبوست را در کودکان به دنبال خواهد داشت. از سوی دیگر ویتامین‌ها و املاح، فیبر و دیگر فاکتورهای لازم برای حفظ سلامتی را در اختیار بدن قرار می‌دهند. بیشتر افراد به خصوص کودکان میوه و سبزی کمی مصرف می‌کنند. برای بهبود سلامت از میوه و سبزی‌های متنوع استفاده کنید و در رژیم غذایی کودکان خود قرار دهید. از آنجا که انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از نظر مواد مغذی متفاوت هستند، بهتر است از انواع مختلف آنها جهت تغذیه کودکان خود استفاده نمایید. سبزیجات نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، برگ چغندر و نیز میوه‌های نارنجی مثل انبه، طالبی، زردآلو و همچنین گوجه‌فرنگی حاوی کاروتنوئیدها می‌باشند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند. سبزیجات پخته نسبت به انواع خام در بدن بیشتر به ویتامین A تبدیل می‌شوند. منابع ویتامین C نیز شامل مرکبات، آب مرکبات، کیوی، توت فرنگی، کلم بروکلی، فلفل، گوجه‌فرنگی، کلم، سیب‌زمینی، کاهو و اسفناج می‌باشند. سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج و کاهو و نیز حبوبات و پرتقال نیز منابع غنی فولات به شمار می‌روند. سیب‌زمینی، اسفناج، کدو، موز، پرتقال، برکه زردآلو و حبوبات از منابع پتاسیم هستند. برای اینکه کودک خود را تشویق به مصرف میوه و سبزی نمایید، سعی کنید میوه‌ها و سبزی‌ها را در معرض دید قرار دهید.

با این کار کودک شما به خوردن این مواد غذایی مفید ترغیب می‌شود. میوه‌ها و سبزی‌ها را روی پیشخوان آشپزخانه و یا در قسمت جلوی یخچال قرار دهید. سعی کنید از قدرت خلاقیت خود کمک بگیرید و در تهیه غذاهای مختلف و جدید از سبزیجات متنوع استفاده کنید. با استفاده از چاقوها و قالب‌های مخصوص شیرینی‌پزی، سبزیجات و میوه‌ها را به شکل‌های متنوع و جذاب درآورید. در فروشگاه از کودک بخواهید در انتخاب میوه‌ها، سبزیجات و دیگر غذاهای سالم به شما کمک کند. سبزیجات را با سس مورد علاقه کودکان به آنها بدهید. ضمناً می‌توانید از کودک خود بخواهید در شستن میوه و سبزی و یا آماده کردن آنها به شما کمک کند. شما می‌توانید با دادن رنگ و شکل‌های جذاب و متنوع به غذا کودک خود را متمایل به خوردن آن نمایید. به عنوان دسر از میوه تازه

استفاده کنید و سبزیجات و میوه‌ها را با مواد دیگر به صورت سالاد، سوپ و یا سس در آورید.

نکته 3: با کودکان خود ورزش کنید

تحرك و ورزش برخی افراد در طول ایام نوروز کاهش می‌یابد. کودکان طبیعتاً دارای تحرك بالایی هستند و به ندرت يك جا می‌نشینند، اما مطالعات اخیر نشان داده‌اند که کودکان سراسر جهان در مناطق شهری در حال غیر فعال شدن هستند. امروزه بازی‌های کامپیوتری و تلویزیون جای تفریحات فعال آنها را گرفته است. بسیاری از نوجوانان و کودکان از تحرك بدنی ناکافی رنج می‌برند. فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می‌تواند عواقب طولانی مدتی بر روی سلامت آنها به جای بگذارد. فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی، روحی و اجتماعی بسیار بر روی کودکان می‌شود.

فعال بودن باعث کمک به کودکان و نوجوانان در داشتن استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالم می‌شود، وزن بدن و فعالیت قلب و ریه‌ها را تنظیم می‌نماید. ضمناً به کودکان این فرصت را می‌دهد که خودباوری و اتکا به نفس داشته باشند.

کودک‌انی که فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند، نتایج تحصیلی بهتری دارند و مهارت‌های اجتماعی در آنان تقویت شده، تعامل اجتماعی مثبتی در زندگی خود خواهند داشت. ضمناً احتمال اینکه در آینده به مصرف سیگار و دخانیات روی بیاورند، کمتر خواهد شد.

برای افزایش فعالیت فیزیکی در کودکان در طول تعطیلات نوروز می‌توانید ابتکار عمل به خرج دهید. سعی کنید اوقات خود را با فرزندان بگذرانید و برای این اوقات برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشید. به جای اینکه مدت زمان زیادی را جلوی تلویزیون بنشینید با هم به پارک بروید. فعالیت در کنار یکدیگر باعث تقویت روابط افراد خانواده با هم می‌شود.

اگر حیاط دارید، فوتبال بازی کردن در حیاط را از یاد نبرید. کودکان بازی کردن با پدر و مادر خود را دوست دارند. با آنها توپ بازی کنید و به بازی‌های پر جنب‌وجوش دیگر که مربوط به زمان کودکی خودتان بود بپردازید. یادآوری خاطرات بازی‌های کودکان خودتان هم برای شما و هم برای فرزندان دلپذیر خواهد بود. برای فرزندان خود فعالیت‌های مختلفی را در نظر بگیرید. در حین آن جنبه آموزشی فعالیت بدنی را از یاد نبرید تا کودکان شما بتوانند مهارت‌های لازم را بیاموزند. از زمان تفریحاتی مثل بازی‌های کامپیوتری و غیره که فعالیت بدنی در آنها ناچیز است بکاهید. با اعضای خانواده به پارک بروید. در اطراف شهر دوچرخه‌سواری کنید.

در سفرهای کوتاه سعی کنید بیشتر پیاده‌روی نمایید. کودکان باید روزی حداقل 20 دقیقه به فعالیت بدنی بپردازند و کمتر از دو ساعت را در جلوی تلویزیون سپری کنند.

یکی دیگر از مواردی که باعث کاهش تحرك در کودکان و نوجوانان می‌شود، صحبت کردن با تلفن است، از این‌رو والدین باید کنترل ویژه‌ای بر روی این عادت نامناسب کودکان و به ویژه نوجوانان داشته باشند.

نکته 4: صبحانه را در روزهای تعطیل فراموش نکنید

یکی از مشکلاتی که در دوران تعطیلات نوروز پیش می‌آید حذف وعده غذایی مهم و اساسی صبحانه به خصوص برای کودکان است. خوردن صبحانه برای همه اعضای خانواده به خصوص کودکان بسیار مهم است و پدران و مادران عزیز باید به این وعده غذایی اهمیت ویژه‌ای دهند. انرژی و مواد مغذی مصرف شده در این وعده می‌تواند باعث افزایش تحرك و فعالیت بدنی و نشاط و شادابی کودکان گردد. داشتن صبحانه کامل و مناسب مستلزم رعایت ضوابطی در منزل است. مادران و پدران عزیز باید زمان خوردن شام و خواب شبانه را طوری تنظیم نمایند که بچه‌ها بتوانند صبح به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند. ضمناً صرف صبحانه همراه با خانواده به افزایش اشتها کودکان کمک می‌کند. پس بهتر است صبحانه در محیطی با صفا و آرامش‌بخش با حضور افراد خانواده صرف شود. صبحانه کامل می‌تواند شامل شیر، عسل، نان سبوسدار، پنیر، گردو، آب میوه و سبزیجات و تخم‌مرغ باشد.

نکته 5: در مسافرت مراقب تغذیه کودک خود باشید

مسافرت برای بچه‌ها بسیار جالب، سرگرم کننده و خاطره انگیز است. البته مشکلاتی هم دارد، چرا که برنامه غذایی روزانه را به هم می‌ریزد و مجبور هستیم در هنگام مسافرت غذاهایی غیر از غذاهای معمول خود را استفاده کنیم. بزرگسالان شاید مشکلی با این موضوع نداشته باشند و راحت‌تر بتوانند خود را تطبیق دهند، اما در مورد کودکان وضع متفاوت است و باید خیلی مراقب تغذیه کودکان در هنگام سفر بود. از آنجا که زمان مصرف وعده‌های غذایی ممکن است به هم بریزد و در زمانی که کودک گرسنه است غذا آماده نباشد، در نتیجه ممکن است کودک مجبور به مصرف تنقلات شود. بهتر است همیشه مقداری غذای آماده مثل ساندویچ کوکو و کتلت همراه داشته باشید تا از ریزه خواری کودک جلوگیری نمایید. زمان سفر و تغذیه و خواب کودک خود را طوری تنظیم کنید که

كودك در آخر سفر گرسنه و خسته نباشد. همیشه يك لیوان آب جوشیده و تمیز با خود همراه داشته باشید. اگر كودكى دارید كه شیر خشك مصرف می‌كند، وجود آب جوشیده و تمیز بسیار اهمیت دارد. اگر كودك غذای كمكى می‌خورد، بهتر است غذای او را در شیشه یا ظرف تمیزی بریزید و در آن را ببندید تا حمل آن راحت باشد.

میان‌وعده‌هایی مثل بیسکویت را كه كودك می‌تواند در دست بگیرد و بخورد همراه داشته باشید. از مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی كه به شسته شدن درست و صحیح آنها اطمینان ندارید خودداری كنید. معده كودكان بسیار حساس است و ممكن است به راحتی در معرض عفونت قرار گیرد. مراقب كودك خود باشید تا چیزی در دهان خود نگذارد. هنگام مسافرت حتماً صابون یا ژل ضد عفونی كننده با خود همراه داشته باشید و از مصرف سبزی و سالاد در مكان‌هایی كه به بهداشتی بودن آنها اطمینان ندارید خودداری نمایید. اگر از غذاها و كنسرو استفاده می‌كنید قبل از مصرف، از سلامت آنها اطمینان حاصل نمایید و در صورت مشاهده برآمدگی و فر رفتگی از مصرف آنها خودداری كنید. قبل از مصرف حتماً آنها را 20 دقیقه بجوشانید (حتی اگر قوطی آنها سالم به نظر می‌آید).

نکته 6: با تهیه غذاهای سالم خانگی به پارک و مکان‌های تفریحی بروید

امروزه رفتن به رستوران و خرید غذاهای فست فود به يك تفریح تبدیل شده است، تفریحی كه در درون خانواده‌ها چند وعده در هفته را شامل می‌شود. اگر دوست دارید در روزهای تعطیل بهاری از هوای پاك و لطیف این فصل لذت ببرید و به پارک بروید، بهتر است با تهیه غذایی سالم در خانه و چند ساندویچ گوشت یا مرغ و سالاد به این مكان‌های تفریحی بروید و علاوه بر لذت بردن از هوای تازه مطمئن باشید كه فرزندتان غذای سالمی را هم نوش جان کرده است. كودكان از دسته افرادی هستند كه علاقه زیادی به غذاهای فست فود دارند.

در کنار تمام این غذاها، نوشابه‌های گازدار نیز معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرند كه بسیار برای سلامتی مضر هستند. بهتر است همان طور كه ذكر شد از ساندویچ‌های خانگی خوشمزه و در کنار آن دوغ یا آبمیوه طبیعی برای تغذیه كودكان استفاده شود و این اقلام غذایی جایگزین فست‌فودهای زیانبار كنونی گردند.

منبع: ماهنامه دنیای تغذیه