

سوءتغذیه و اختلال در وزن کودکان

چرا کودکان دچار سوءتغذیه می‌شوند؟



چرا کودکان دچار سوءتغذیه می‌شوند؟

بیش از 100 میلیون کودک در دنیای امروز مبتلا به کوتاهی قد و سوءتغذیه هستند که بیشتر این کودکان در مناطق جنوبی کشورمان ساکنند.

سوءتغذیه یک بیماری خاموش است که به کوتاهی قد منجر می‌شود. زمانی باید روند رشد کودک را مورد بررسی قرار دهیم که جدول پایش رشد داشته باشیم.

در این جدول نتیجه اندازه‌گیری قد، وزن و دور سر کودک ثبت و در کارت تولد کودکان قید می‌شود. اگر منحنی رشد کودک در این جدول، رو به بالا باشد، کودک روند رشد قابل قبولی خواهد داشت و اگر منحنی رو به پایین باشد باید به سرعت برای جبران سوءتغذیه کودک اقدام کرد.

مهم‌ترین عاملی که معمولاً باعث سوءتغذیه در کودکان می‌شود، استفاده از شیرخشک بویژه در شش ماه اول زندگی است. زمانی که غذای کمکی قبل از شش ماهگی شروع شود، کالری و پروتئین لازم به کودک نمی‌رسد.

به همین دلیل پزشکان تاکید می‌کنند که کودک طی شش ماه اول زندگی فقط از شیرمادر و از 7 ماهگی به بعد به تدریج غذای کمکی به برنامه غذایی او وارد شود.

استفاده از غذای کمکی نیز باید طبق جداول غذایی باشد که پزشکان در اختیار مادران قرار می‌دهند. اگر کودک مبتلا به اسهال و استفراغ شود، طی بیماری، خوراندن شیر مادر به او قطع نشود تا کالری مورد نیاز روزانه را دریافت کند.

والدین باید بدانند که کودک در هر سن به تغذیه خاصی نیازمند است. بعضی والدین از غذای خود به کودک می‌دهند، در حالی که غذای کودک باید از بزرگسالان متفاوت باشد.

مواد غذایی که به کودک می‌دهیم، می‌تواند در بزرگسالی زمینه بروز آسم، آلرژی و عفونت معده و روده را در کودک فراهم کند.