

نیاز تغذیه‌ای کودک از خانه تا مهد



در گذشته‌های نه‌چندان دور، بچه‌های خردسال هر ساعتی که دوست داشتند از خواب بیدار می‌شدند، صبحانه‌شان را می‌خوردند، کمی بازی می‌کردند ...

جام جم آنلاین: در گذشته‌های نه‌چندان دور، بچه‌های خردسال هر ساعتی که دوست داشتند از خواب بیدار می‌شدند، صبحانه‌شان را می‌خوردند، کمی بازی می‌کردند تا مادر میان‌وعده‌های خوشمزه برایشان آماده کند و پس از خوردن میان‌وعده و تماشای تلویزیون هم آماده صرف ناهار می‌شدند.

با این حال فشرده‌گی و تراکم زندگی این دوران، برنامه زندگی بچه‌ها را هم تغییر داده است و بیشتر آنها ناچارند صبح زود راهی مهدکودک شوند و تا عصر با برنامه محیط بیرون از خانه هماهنگ باشند.

شاغل بودن مادر و تنها بودن کودک در خانه از جمله عللی است که باعث می‌شود تعداد بچه‌هایی که به مهدکودک فرستاده می‌شوند، همواره افزایش یابد اما نکته مهم آن است که والدین در هر شرایطی، چه در خانه و چه در مهدکودک به فکر حفظ سلامت و تغذیه صحیح فرزندشان باشند.

زهره فرهنگ، کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به این‌که سال‌های کودکی، دوران طلایی شکل‌گیری عادات‌های صحیح غذایی است، به جام‌جم می‌گوید: به دلیل اهمیت شکل‌گیری عادات‌های صحیح غذایی در سنین کودکی، والدین و مسوولان مهدهای کودک باید با همکاری یکدیگر برای ایجاد این عادات و هدایتشان در مسیر صحیح تلاش کنند.

وی ضمن بیان این‌که با این کار می‌توان به دو هدف مهم دست یافت، توضیح می‌دهد: با توجه به این‌که نوع تغذیه افراد با مشکلات و بیماری‌هایی که ممکن است در آینده برایشان ایجاد شود در ارتباط است، اگر در این سال‌ها بتوانیم عادات غذایی صحیح را ایجاد کنیم، به طور حتم سلامت بچه‌ها در سال‌های بعد هم تضمین می‌شود. علاوه بر این، در سنین نوجوانی نیز درگیری خانواده‌ها با بچه‌ها بسیار کمتر خواهد شد؛ به این معنی که مشکلاتی مانند شیرنخوردن، بی‌میلی به سبزیجات و میوه‌ها، مصرف بیش از حد فست‌فودها و ... به حداقل می‌رسد.

لزوم هماهنگی خانه و مهدکودک

فرهنگ با اشاره به این‌که در برخی از مهدها، وعده‌های اصلی غذا در کنار میان‌وعده‌ها برای کودکان آماده می‌شود، توضیح می‌دهد: نوع تغذیه بچه‌ها در مهدکودک و در محیط خانه نباید خیلی متفاوت باشد، تا بچه در مورد انتخاب مواد غذایی دچار تضاد نشود؛ به این معنی که اگر کودک در مهد، شیر، ماست و غذاهای سالم را مصرف کند و هنگامی که در خانه است، به جای آب یا دوغ همیشه نوشابه را سرفره ببیند، برایش این سوال مطرح می‌شود که دوغ خوب است یا نوشابه؟ اگر دوغ خوب است، چرا پدر و مادر من نوشابه می‌خورند و اگر نوشابه سالم است چرا مسوولان مهد به ما نوشابه نمی‌دهند؟

وی تاکید می‌کند: علاوه بر این‌که برای دسترسی به الگوی تغذیه صحیح، خانواده‌ها باید هماهنگ با مسوولان مهد عمل کنند، نباید نقش مادر را نیز نادیده گرفت؛ به طوری که اگر مادر شیر مصرف نکند یا میوه دوست نداشته باشد، نمی‌توان از کودک هم انتظار برخورد مناسبی را داشت.

به گفته این کارشناس ارشد تغذیه، نباید فراموش کرد کودکان از والدین خود تبعیت می‌کنند و به همین دلیل تمام اعضای خانواده باید از یک الگوی غذایی صحیح پیروی کنند.

نیاز غذایی کودک را بشناسیم

با توجه به این‌که کودکان در سن رشد هستند حتماً باید توجه داشت که برنامه غذایی‌شان شامل همه انواع مواد مورد نیاز باشد. اما شاید پدر و مادر بدرستی ندانند کودک به چه موادی نیاز دارد و چطور می‌توان آنها را فراهم کرد.

فرهنگ در این باره توضیح می‌دهد: پدر و مادر باید ظرف غذای کودک را مطابق با نیازهای غذایی او آماده کنند؛ به این صورت که در وعده اصلی حتماً یک منبع کربوهیدرات پیچیده وجود داشته باشد تا انرژی کودک تامین شود؛ برنج، نان و ماکارونی منابعی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند که با توجه به وعده غذایی می‌توان یکی از آنها را انتخاب کرد.

به گفته وي خوب است کودکان را با نانهاي سبوسدار هم آشنا كنيم تا از خواص آنها بهره‌مند شوند.

فرهناك درباره لزوم وجود منابع پروتئين در غذاي اصلي كودك توضيح مي‌دهد: چون بچه‌ها در سنين رشد هستند، علاوه بر انرژي به پروتئين‌ها هم نياز دارند؛ انواع گوشت، مرغ، ماهي و حبوبات منابع خوبي از پروتئين است و براي وعده صبحانه هم مي‌توان با استفاده از پنير يا تخم‌مرغ پروتئين مورد نياز را تأمين كرد.

به گفته وي، مواد لبني مختلف حتماً بايد در وعده‌هاي اصلي مصرف شود كه به اين منظور مي‌توان از شير، ماست يا دوغ استفاده كرد.

اين كارشناس ارشد تغذيه ضمن بيان اين‌كه سبزيجات نيز بايد جزئي از برنامه غذاي روزانه کودکان باشد، مي‌گويد: بهتر است در غذاي كودك از سبزيجات رنگارنگ و متنوع استفاده شود؛ با اين كار هم غذا ظاهر بهتري پيدا مي‌كند و هم مي‌توانيد سبزيجات مختلف را كه خواص متفاوتي دارد به كودك معرفي كنيد.

به گفته وي رنگ ظرف، نوع چيدمان و رنگ غذا و ايجاد ظاهري زيبا تاثير زيادي بر اشتهاي كودك دارد و مي‌تواند او را تشويق به غذا خوردن كند يا برعكس، اشتهاي او را كاهش دهد.

وي با تاكيد بر اين‌كه اين چهار ماده غذايي حتماً بايد در وعده‌هاي اصلي غذاي بچه‌ها قرار گيرد، درباره ميان‌وعده‌هاي مناسب مي‌گويد: بهترين انتخاب براي ميان‌وعده‌ها انواع ميوه و سبزيجات است كه براساس سن كودك مي‌توانيم از آنها استفاده كنيم.

لقمه‌هاي كوچك و ساده‌اي مانند نان و پنير و گردو، نان و عسل يا نان و خرما و شير يا مخلوط آن با ميوه‌ها نيز از ديگر ميان‌وعده‌هايي است كه مصرف آنها براي کودکان بسيار مناسب است.

ميان‌وعده‌ها متناسب براي بچه‌ها

اين كارشناس ارشد تغذيه مي‌گويد: برخي بچه‌ها طعم شير را دوست ندارند، اما اين دليل خوبي براي كنار گذاشتن آن نيست؛ از آنجا كه والدين بايد بتدريج عادت مصرف شير را به كودك بياموزند، مي‌توانند شير را مخلوط با ميوه‌هاي مختلف به كودك بدهند؛ شير موز، شير و توت فرنگي، شير انبه و ... نوشيدني‌هاي خوش طعمي است كه خاصيت خوبي نيز دارد. البته يادمان باشد مخلوط كردن شير با چاي، قهوه و كاكائو جذب كلسيم آن را پايين مي‌آورد.

به گفته وي خوراك‌هايي مانند عدسي، فرني، خوراك لوبيا و همچنين انواع مغزها نيز از ديگر انتخاب‌هاي مناسب براي ميان‌وعده‌هاست.

فرهناك با بيان اين‌كه بهتر است كمتر از انواع آبميوه‌ها و بخصوص آبميوه‌هاي صنعتي، كيك، شكلات و بيسكويت استفاده شود، خاطرنشان مي‌كند: اين نوع خوراكي‌ها به علت چسبندگي مي‌تواند عملي براي پوسيدگي دندان‌هاي كودك نيز باشد و به همين دليل بايد تا حد امكان مصرف آنها را كم كرد.

مراقب باشيد كودك مسموم نشود

گاهي والدين مواد غذايي را همراه كودك به مهد مي‌فرستند؛ اما با توجه به گرم شدن هوا همان چند ساعتی كه غذا در كيف كودك مي‌ماند ممكن است باعث خراب شدن غذا و در نتيجه مسموميت كودك شود.

فرهناك در اين زمينه به والدين توصيه مي‌كند: در هواي گرم تا حد امكان نبايد غذاهايي كه حاوي گوشت و تخم‌مرغ و مواد فاسد شدي است، براي كودك بگذاريد و بهتر است به جاي اين مواد از لقمه‌هاي ساده‌تر، انواع مغزها، ميوه‌ها و سبزيجات استفاده كنيد.

نيلوفر اسعدي بيگي - گروه سلامت