

فرزندان سالم، قوی و باهوش داشته باشید

برای اینکه به خانواده تان کمک کنید تغذیه بهتری داشته باشند، سعی کنید موارد زیر را اجرا کنید. به یاد داشته باشید انجام این نکات موجب می شود...



برای اینکه به خانواده تان کمک کنید تغذیه بهتری داشته باشند، سعی کنید موارد زیر را اجرا کنید. به یاد داشته باشید انجام این نکات موجب می شود فرزندان شما سالم، قوی و باهوش بزرگ شوند و اگر خودتان از اضافه وزن رنج می برید به کاهش وزن تان کمک می کند.

1- گوشت به مقدار کمتر و سیب زمینی و سبزیجات بیشتری سر سفره بیاورید؛ سبزیجات پهن برگ از همه بهترند. می توانید از گوجه فرنگی، نخودفرنگی، لوبیا سبز و هویج پخته نیز استفاده کنید. به یاد داشته باشید سیب زمینی را پخته یا کبابی مصرف کنید.

2- اگر به غذاهای آماده علاقه مند هستید، انواعی را انتخاب کنید که چربی کمتری دارند؛ هنگام خرید برچسب غذاها را مطالعه کنید.

3- حداقل هفته یی دو تا سه بار خورش بپزید؛ مثلاً مقداری فیله مرغ ساطوری شده را به همراه سیب زمینی، هویج، قارچ، گوجه فرنگی و عصاره گوشت برای 40 دقیقه به صورت خورش بپزید و قبل از مصرف، مقداری کلم و سبزیجات خردشده به آن اضافه کنید.

4- از سرخ کردن غذاها به ویژه در ظرف سرخ کن خودداری کنید؛ خوراک هایی که با روغن زیاد سرخ شوند، مضر هستند و هر چه غذا کمتر سرخ شود، بهتر است. اگر مجبور به سرخ کردن هستید، از روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده کنید و مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید. بچه ها خیلی زود به غذاهای کم روغن عادت می کنند.

5- میوه بیشتری سر میز بیاورید؛ مثلاً به همراه صبحانه یک ظرف سالاد میوه سر میز بیاورید. مصرف میوه به عنوان میان وعده صبح و میان وعده عصر نیز بسیار مفید است. اگر بچه ها به خوردن میوه علاقه مند نیستند، باید خلاقیت به خرج دهید مثلاً میوه را به صورت ورقه ورقه شده به عنوان دسر تدارک ببینید.

6- حداقل هفته یی دو بار سوپ درست کنید؛ به این ترتیب می توانید بچه ها را به خوردن سبزیجات تشویق کنید. این سوپ ها را به همراه نان های سبوس دار یا نان های غنی شده مصرف کنید.

7- لبنیات کم چرب (کمتر از 2/5 درصد چربی) خریداری کنید؛ به عنوان مثال ابتدا شیر دو درصد چربی خریداری و به تدریج از شیرهای دارای چربی کمتر استفاده کنید. به یاد داشته باشید شیر، ماست و پنیر کم چرب به همان اندازه لبنیات پرچرب مغذی هستند.

8- عادت خرید شیرینی، بیسکویت و شکلات را ترک کنید؛ اگر لازم می دانید حداکثر هفته یی یک بسته بیسکویت و یک قطعه شکلات برای فرزند خود خریداری کنید و همیشه نوشیدنی های کم کالری مانند نوشابه رژیمی خریداری کنید و از نوشابه های عادی استفاده نکنید.

دکتر بهمن محمدی - اعتماد