

عادات تغذیه ای کودکان



يك متخصص بیماری‌های کودکان توصیه کرد: به کودکان آموزش دهید تا به آهستگی و در مدت 30 دقیقه غذا را میل کرده و در حین غذا خوردن آرامش داشته باشند...

يك متخصص بیماری‌های کودکان توصیه کرد: به کودکان آموزش دهید تا به آهستگی و در مدت 30 دقیقه غذا را میل کرده و در حین غذا خوردن آرامش داشته باشند.

دکتر رویا کلیشادی، متخصص بیماری‌های کودکان با بیان این‌که نخوردن صبحانه از جمله عادات نادرست غذایی در کودکان است؛ گفت: صبحانه بهترین وعده غذایی برای همه گروه‌های سنی به ویژه کودکان و نوجوانان است. وی افزود: کودکانی که صبحانه می‌خورند عمدتاً مقادیر بیشتری از غذاهای سالم تهیه شده از غلات و محصولات لبنی را مصرف می‌کنند بنابراین کیفیت رژیم غذایی بهتری نسبت به سایر همسن و سالانی که صبحانه نمی‌خورند، دارند و از نظر پروتئین در حد بالایی قرار دارند. همچنین باید توجه داشت که میزان چربی اشباع شده (که برای بدن مضر است) در تخم‌مرغ در حد پائینی است.

نان و تخم‌مرغ، بهترین گزینه وی خاطر نشان کرد: افرادی که از تخم مرغ و نان به عنوان صبحانه استفاده می‌کنند، 419 کالری کمتر از افرادی که نان شیرینی یا پنیر و ماست با چربی بالا به عنوان صبحانه مصرف می‌کنند، دریافت می‌کنند. عادت به استفاده از تخم مرغ به عنوان غذایی سالم از مصرف مواد غذایی که چربی بالایی دارند، جلوگیری می‌کند. بنابراین خوردن صبحانه مناسب احتمال به کارگیری عادات نادرست غذایی را در وعده‌های دیگر غذایی کاهش می‌دهد.

وی به والدین توصیه کرد: سعی کنید فرزندانتان را عادت دهید که صبحانه را به طور کامل مصرف و از شیر و سایر مواد لبنی کم چرب، سبزیجات، تخم‌مرغ و نان‌های سبوس دار استفاده کنند. این متخصص کودکان با اشاره به دیگر عادات غلط غذایی در کودکان گفت: پرخوری و مصرف غذاهای چرب، 1 تا 3 ساعت بیش از خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و در نتیجه احساس گرسنگی می‌شود. بنابراین در صورت احساس گرسنگی فرزندانتان بهتر است قبل از خواب از میوه‌جات استفاده کنند. دکتر کلیشادی تأکید کرد: از تند غذا خوردن کودکان جلوگیری کنید زیرا سریع غذا خوردن باعث افزایش وزن می‌شود. از زمان شروع غذا تقریباً 20 دقیقه طول می‌کشد که علائم سیری به مغز برسد بنابراین اگر فرزند شما ظرف مدت 5 تا 6 دقیقه غذای خود را تمام کند، باعث زیاده روی و پرشدن معده بیش از مقدار مورد نیاز می‌شود.

به کودکان آب بدهید
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به این‌که یکی دیگر از مشکلات غذایی در کودکان نخوردن آب به اندازه کافی است؛ گفت: نخوردن مقدار کافی آب در طول روز، باعث کند شدن سوخت و ساز بدن شده و ممکن است باعث افزایش وزن بدن شود. این متخصص بیماری‌های کودکان خاطر نشان کرد: مصرف غذا چندین بار طی روز اشتباه است بنابراین کودکان باید یاد بگیرند که بیشتر از 4 تا 5 بار در روز غذا نخورند و حتماً در کنار دیگر اعضای خانواده وعده غذایی خود را میل کنند و نیز در حین مصرف غذا به تماشای تلویزیون نپردازند.
گردآوری: گروه سلامت سیمرغ