

15 راهکار مناسب تغذیه‌ای برای کودکان

یکی از شایعترین اختلالات رفتاری کودکان، بی‌اشتهایی و امتناع از خوردن غذاهای مناسب است که موجب نگرانی والدین از تغذیه کودکان می‌شود.



سلامت نیوز: یکی از شایعترین اختلالات رفتاری کودکان، بی‌اشتهایی و امتناع از خوردن غذاهای مناسب است که موجب نگرانی والدین از تغذیه کودکان می‌شود. بارها شاهد بوده‌ایم، کودکی لجباز، مضطرب در مقابل اصرار مادر سر خود را بعد از خوردن يك لقمه غذا برمی‌گرداند چنانچه اصرار شود دهان خود را می‌بندد و اگر اجبار شود همان چند قاشق غذای خورده شده را نیز استفراغ می‌کند مادر اظهار می‌دارد انواع غذاها را امتحان کرده هیچکدام را با میل نمی‌خورد. بی‌اشتهایی و تغذیه مناسب در کودکان دلایل و راهکارهای مناسب بسیار دارد آگاهی والدین از تهیه و برخورد مناسب با کودک از مسائل بسیار مهم تغذیه و رشد جسمی و روحی کودک می‌باشد و نکات زیر جهت آگاهی والدین بیان می‌شود.

شیر مادر

بهترین غذای کودک از بدو تولد شیر مادر است قبل از تولد مادر باید آمادگی روحی تغذیه با شیر خود را داشته باشد و نوزاد با اولین تماس با سینه مادر بهترین روابط عاطفی با مادر خود داشته و شیر مادر تا 6 ماهگی بهترین غذا از نظر رشد جسمی و روحی شیرخوار از نظر محتوای انواع احتیاجات شیرخوار مانند مواد پروتئینی، کالری، ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها و مواد ایمنی برای پیش‌گیری از نظر عفونت‌های تنفسی و گوارشی دوران کودکی در شیر مادر می‌باشد و اکثر دانشمندان طی تحقیقاتی به ارزش‌های تغذیه‌ای شیر مادر پی برده و توصیه نموده‌اند.

قطره ویتامین A+D

قطره ویتامین A+D از روز پانزدهم تولد روزانه شروع و از 6 ماهگی قطره مولتی ویتامین محتوی 400 هزار واحد ویتامین D به اضافه 15 قطره آهن فرس سولفات تا 2 سالگی تجویز شود که می‌توان با مختصری آب قند و آب میوه‌جات مخلوط نمائیم.

بخاطر غذا خوردن

شیر مادر را از کودک نگیرید.

یکی از باورهای غلط مادران گمان می‌کنند کودکان در سال دوم که توانایی غذا خوردن پیدا می‌کنند احتیاج به شیر مادر ندارند در حالی‌که در سال دوم زندگی کودک همچنان شیر مادر برای او لازم است و اهمیت شیر مادر در زمان ناخوشی کودک بیشتر خودنمائی می‌کند کودک در این زمان بی‌اشتها و تنها به شیر مادر تمایل دارد بخصوص در زمان اسهال و استفراغ هیچ چیز به اندازه شیر مادر برای کودک قابل تحمل نیست.

پستانک

استفاده از بطری و پستانک مانع تغذیه شیرخوار از شیر مادر می‌شود این وسائل از نظر مکیدن با سینه مادر بسیار متفاوت است و برای شیرخوار ایجاد شبهه می‌کند و مانع تغذیه مناسب بوده و در طولانی‌مدت از 2 سالگی به بعد ایجاد تغییرات در فك و دندان‌ها می‌شود.

غذاهای تکمیلی

تا 6 ماهگی شیر مادر بهترین و کامل‌ترین غذا برای شیرخواران است بعد از 6 ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار به تنهایی با شیر مادر تأمین نمی‌شود نیاز به غذاهای تکمیلی دارد علاوه بر شیر مادر غذاهای نیمه جامد شروع می‌شود ابتدا با فرنی. آرد برنج با شیرمادر بعد حریره بادام و با فاصله يك هفته سوپ برنج، هویج فرنگی، سبزیجات و ماهیچه صاف کرده می‌توان با کره و روغن اضافه نمود از 9 ماهگی به بعد بعنوان دسر ماست، حبوبات مانند عدس، ماش و آب‌میوه اضافه نمود بهتر است بین اضافه کردن غذاهای مختلف حدود يك هفته فاصله‌گذاری شود تا چنانچه کودک حساسیت داشته مشخص شود تنوع در وعده غذاهای برای کودک رعایت شود.

سنجش رشد کودک با معیار پایش رشد

رشد طبیعی کودک حاصل تغذیه است و تغذیه کودک را می‌توان با منحنی پایش رشد کودک سنجید بنابراین پائین بودن وزن کودک از روی نمودار رشد مشخص می‌شود نباید صرفاً به دلیل غذا نخوردن کودک نگران توقف رشد او شد اگر منحنی رشد بالا رونده معیار باشد اطمینان حاصل می‌شود که تغذیه کودک به خوبی انجام شده است.

اشتها، گرسنگی، سیری

اشتها، گرسنگی، سیری یک پدیده طبیعی است سعی شود وقتی کودک سرحال و گرسنه است به او غذا داده شود یکی از دلایل کم اشتهائی کودک، خستگی و خواب‌آلودگی است بهتر است غذای روزانه کودک در زمان معین و بعد از خواب نیم‌روزی داده شود وقت کافی برای صرف غذا در نظر گرفته شود و از شتاب و عجله هنگام غذاخوردن پرهیز کنید کودک نوپا 5-6 دقیقه نشستن را تحمل می‌کند چنانچه قبل از اتمام غذا سفره را ترک کند مطمئن باشید پس از برخاستن و ترک سفره دوباره برمی‌گردد.

رفتار والدین

یکی از مسائل مهمی که والدین در تغذیه کودک خود چندان موفق نیستند رفتارهای ضد و نقیض و شرایط روحی روانی پدر و مادر است و گاه به دلیل تسلیم شدن در مقابل گریه‌های کودک است یا در مقابل گریه و فریاد برای کودک شکلات می‌خرند در واقع کودک گریه را برای ابرازی برای مقاصد خود انتخاب می‌کند یا پدر و مادر در برابر پرتاب قاشق غذا ابتدا به کودک می‌خندند و در صورت ادامه او را تنبیه می‌کنند کودک دچار سردرگمی فکری می‌شود در اینصورت توصیه می‌شود صبور باشیم.

حس استقلال و انتخاب غذا

کودک حق انتخاب غذا دارد هنگام غذاخوردن ظرف مخصوص و با قاشق بدهید اگر با دقت غذا نمی‌خورد توقع نداشته باشید آداب غذا خوردن را رعایت کند مدام به او تذکر ندهید اگر غذای جدید را نمی‌خورد اصرار نکنید همان غذا را به اشکال دیگر بدهید یا آن را جایگزین کنید به ذائقه او احترام بگذارید.

لبنیات

لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر بعلت مواد پروتئینی و کلسیم جهت رشد کودکان مورد نیاز است توصیه می‌شود در مورد خوردن لبنیات ذائقه کودک به کدام از این فرآورده‌ها در نظر گرفته شود معمولاً ماست بعنوان دسر یکساعت بعد از وعده‌های اصلی غذا برای جذب بهتر آهن گوشت و حبوبات مانند عدس داده شود و شیر در وعده صبحانه و میان وعده عصر با کیک باشد چنانچه کودکی مزه شیر را تمایل نداشت می‌توان آن را با خرما، عسل مخلوط نمود عسل دارای ارزش غذایی خوب و ضد سرفه نیز می‌باشد.

آب

آب مورد نیاز است کودکان روزانه 4-6 لیوان آب احتیاج دارند که بصورت سوپ، شیر، آبمیوه برای کودکان در نظر گرفته می‌شود توصیه می‌شود چای کمتر و همچنین آب معدنی بعلت وجود املاح برای کودکان زیر 2 سال مناسب نیست.

بستنی

بستنی به مقدار کم هفته‌ای 2-3 بار بعنوان دسر بعد از غذا در نظر گرفته شود بستنی پاستوریزه و ساده باشد بستنی بعلت خوشمزه بودن و تمایل بیشتر کودکان به آن ممکن است از خوردن شیر و ماست امتناع کنند.

میان وعده غذایی

کودکان معمولاً 2 ساعت بعد از تغذیه کامل گرسنه می‌شوند مایعات بصورت شیر و کیک، آبمیوه طبیعی و تازه و همچنین در مسافرت‌ها غذاهای خانگی تخم‌مرغ آب‌پز، پنیر، گردو، سیب، مرکبات مانند پرتقالی، خیار، گوجه‌فرنگی و همچنین میوه‌های خشک مناسب است.

صبحانه

پرهیز از صبحانه گریزی، صبحانه باید جزو وعده غذاهای اصلی و عادت خانوادگی باشد صبحانه مطابق میل کودکان شامل تخم‌مرغ یک روز در میان بصورت آب‌پز، نیمرو با کره یا روغن زیتون یا املت، شیر مخلوط با عسل یا خرما با کیک، پنیر و آبمیوه‌جات طبیعی و متنوع باشد.

تشویق

غذاهای اصلی که کودک دوست دارد در اثر تشویق، تکرار بیان تمایل بیشتری برای غذا خوردن ایجاد می‌شود این پیام‌ها در قسمت راست سلول‌های قشری مغز دریافت و ثبت می‌شود که در ادامه تغذیه کودک موثر است.

در نشریه شماره بعد به ادامه مطالب خواهیم پرداخت.
منبع: دنیای سلامت