

کنترل تغذیه نوجوانان



نوجوانی دوره رشد است. برای همین تغذیه در این دوران از اهمیت زیادی برخوردار است. بدن نوجوانان برای رشد کافی نباید با کمبود مواجه شود. اما در این سن تقریباً همه چیز پیچیده می‌شود حتی تغذیه.

سلامت نیوز : نوجوانی دوره رشد است. برای همین تغذیه در این دوران از اهمیت زیادی برخوردار است. بدن نوجوانان برای رشد کافی نباید با کمبود مواجه شود. اما در این سن تقریباً همه چیز پیچیده می‌شود حتی تغذیه.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ کلاً نوجوانی دوره مشکلی است و خیلی از نوجوانان معمولاً دوران سختی را می‌گذرانند. لازم است شما با علم به اینکه باید هوای فرزندان نوجوانتان را داشته باشید بتوانید تغذیه آنها را نیز کنترل کنید تا رشد خوبی داشته باشند. با ما همراه باشید.

عادت‌های غذایی نادرست

یک چیز کاملاً واضح و روشن است. اینکه برخی از نوجوانان فرق بین شلغم و سیب زمینی را هم نمی‌دانند چه برسد به اصول تغذیه سالم! حتی اگر در غذاخوری مدرسه، رستوران و یا در منزل یک همبرگر کاملاً ناسالم بخورند و یا مثلاً یک بشقاب پر از سبزیجات بخورند باز هم به آنچه خورده‌اند توجهی نمی‌کنند. یعنی برایشان چندان فرقی نمی‌کند. در این دوره خیلی دشوار است که آنها را وادار کنید اصول تغذیه سالم را رعایت کنند.

معمولاً نوجوانان تحت تأثیر گروه دوستان خود هستند و تمایل زیادی به مصرف مواد غذایی شیرین و قندی دارند. این پدران و مادران آینده ترجیح می‌دهند که از بوفه مدرسه بی کیفیت‌ترین و بدترین ساندویچ‌ها و پیراشکی‌ها را بخرند اما لب به مثلاً کلم پلو یا دلمه برگ مو نزنند. برای همین هم گرایش زیادی به سمت تغذیه ناسالم دارند. اینجاست که کار شما برای کنترل تغذیه آنها اهمیت خود را نشان می‌دهد.

نیازهای خاص نوجوانی

زمانی که یک بشقاب غذا حاوی سبزیجات مفیدی مانند کرفس و غیره برای فرزندان می‌کشید لازم است به او یادآوری کنید که برای بزرگ و قوی بودن باید خوب غذا بخورد. باید حواستان به تغذیه آنها باشد. برخی از عناصر مغذی برای رشد آنها لازم و ضروری است. پروتئین (گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و غیره) در رشد عضلانی آنها نقش موثری دارد. این مواد غذایی همچنین سرشار از آهن هستند و با خستگی و کم خونی که ممکن است گریبان گیر برخی از نوجوانان شود مقابله می‌کنند. محصولات لبنی نیز برای رشد نوجوانان ضروری است. البته نباید آنها را با لیوان شیر کلافه کنید.

برخی از والدین آنقدر زیاده‌روی می‌کنند که برخی از نوجوانان بیش از نیاز خود محصولات لبنی می‌خورند. توجه داشته باشید که کلسیم در سبزیجات نیز وجود دارد. بروکلی و اسفناج نیز حاوی میزان قابل ملاحظه‌ای کلسیم می‌باشند. لازم نیست حتماً اصرار داشته باشید که نوجوانتان کلسیم مورد نیازش را از طریق مصرف محصولات لبنی دریافت کند. چون ممکن است مصرف بیش از اندازه لبنیات تأثیر منفی روی بدن آنها داشته باشد. سعی کنید این قبیل سبزیجات را وارد برنامه غذایی نوجوانان بکنید.

عادت‌های درست

لازم نیست میزان غذایی که برای فرزند نوجوانتان می‌کشید را دو برابر کنید. بهتر است حواستان باشد که چه چیزی در بشقابش می‌ریزید. به عنوان مثال سعی کنید دو سوم بشقابش را پر از سبزیجات مختلف کنید، یک بخش را به پروتئین و بخش دیگر را به مواد غذایی نشاسته‌ای اختصاص دهید. بهتر است ذائقه فرزندان را طوری عادت دهید که برای ناهار به سمت فست‌فودها نرود. البته می‌دانیم که خیلی سخت است. سعی کنید در منزل برایش غذای مناسبی درست کنید تا در مدرسه بخورد. قطعاً زمانی که دوستانش

به سمت فست‌فودهای معروف و حتی معمولی سر خیابان هجوم می‌آورند فرزند شما هم آنها را همراهی خواهد کرد.

مطمئنأ در آن لحظه یاد نصیحت‌های شما هم نخواهد بود. به او بگویید می‌تواند هر از گاهی فست‌فود بخورد اما اجازه ندهید به این نوع تغذیه عادت کند. اگر فرزند نوجوانتان اضافه وزن دارد حتماً برایش سالاد درست کنید. خودتان با ماهی تن یا مرغ و سبزیجات فراوان برایش ساندویچ درست کنید. اگر فرزندتان عاشق سس سفید است سعی کنید سس‌ها را ماست یا شیر بدون چربی فراوان تهیه کنید تا سس چرب کمتری مصرف کند.

در زندگی شهری فرصت دور هم جمع شدن‌ها و با هم غذا خوردن‌ها خیلی کم شده است. معمولاً والدین دیر به منزل بر می‌گردند و یا بچه‌ها ترجیح می‌دهند جلوی کامپیوتر یا لپ‌تاپ خود غذایشان را بخورند. این مساله به روند تغذیه سالم آسیب می‌زند. سعی کنید غذا را در کنار هم میل کنید. اجازه ندهید فرزندتان جلوی تلویزیون یا کامپیوترش غذا بخورد. حتماً او را سر سفره بیاورید.

سعی کنید ساعت مشخصی را برای غذا خوردن تعیین کنید و همه دور هم باشید. اگر قرار است دیر به منزل بیاید به او یاد دهید یک غذای سبک با مقداری مرغ یا گوشت و سالاد سبزیجات برای خود آماده کند. سعی کنید درخصوص تغذیه سالم، تأثیر مواد غذایی روی سلامت و ویتامین‌ها و مواد مغذی با فرزندتان صحبت کنید. البته منظورمان این نیست که کلاس تغذیه تشکیل دهید و او را کلافه کنید. بهتر است هر وقت که فرصت مناسبی بود به چند نکته کوتاه و مفید اشاره کنید و او را به سمت تغذیه سالم تشویق کنید. سعی کنید ابتکار عمل به خرج داده و با ترکیب مزه‌ها و مواد غذایی، طعم‌های جدید درست کنید تا او نیز با اشتیاق بیشتری به غذا توجه نشان دهد.

اینکه بتوانید او را علاقه‌مند به آشپزی کنید فوق‌العاده است. زمان بیکاری و برای تفریح هم که شده با هم آشپزی کنید و غذاهای جدید بپزید. در مورد رژیم‌های لاغری هم به او فشار نیاورید. فقط خود او باید اراده کند و بخواهد که لاغر شود. در واقع خودش باید تصمیم به لاغری بگیرد نه شما. حواستان باشد هر نوجوانی باید رژیم لاغری خود را داشته باشد. بهتر است او را پیش یک متخصص تغذیه ببرید تا رژیم لاغری مناسب او را مشخص کند.