

## بخور و نخورهای کودکان در تعطیلات

مسافرت برای بچه‌ها بسیار جالب، سرگرم کننده و خاطره‌انگیز است.



مسافرت برای بچه‌ها بسیار جالب، سرگرم کننده و خاطره‌انگیز است.

البته مشکلاتی هم دارد، چرا که برنامه غذایی روزانه را به هم می‌ریزد و مجبور هستیم در هنگام مسافرت غذاهایی غیر از غذاهای معمول خود را استفاده کنیم.

نکته 1: همان طور که بزرگ‌ترها نباید هله‌هوله بخورند، بچه‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. به افراد بزرگسال معمولاً پیشنهاد می‌شود به دلیل جلوگیری از افزایش وزن از خوردن هله‌هوله امتناع کنند، اما گاهی این باور اشتباه در برخی پدران و مادران وجود دارد که چون مصرف هله‌هوله‌ها با افزایش وزن در ارتباط است پس شاید مصرف این گونه مواد غذایی برای کودکان کم وزن مفید باشد. اما باید به یاد داشته باشید که هرزه‌خوری می‌تواند جلوی اشتهای کودک را بگیرد، بنابراین از دادن خوراکی‌های هله‌هوله در بین وعده‌های غذایی به کودک خود خودداری کنید.

به خصوص نباید برای تشویق کردن، آرام کردن یا دلداری دادن کودکان از خوراکی‌های کم‌ارزش استفاده کنید. معده کودکان حجم کمی دارد و پر شدن آن با غذاهای کم ارزش باعث می‌شود اشتهای آنها به غذای اصلی کاسته شود و در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نکنند. به عبارت ساده‌تر، می‌توان گفت شکم کودک شما ممکن است با دریافت هله‌هوله سیر شود، اما سلول‌های بدن کودک مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت نکرده و گرسنگی سلولی وجود خواهد داشت. از آنجا که رشد کودک روند سریعی دارد ادامه یافتن این موضوع می‌تواند زمینه‌ساز سوء تغذیه کودک باشد.

نکته 2: میوه و سبزی کلید سلامت رژیم غذایی است. مصرف میوه و سبزی به عنوان بخشی از الگوی غذایی سالم می‌تواند بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت نماید. مصرف این دو گروه غذایی از طرفی باعث اصلاح عملکرد دستگاه گوارش می‌شود و رفع یبوست را در کودکان به دنبال خواهد داشت. از سوی دیگر ویتامین‌ها و املاح، فیبر و دیگر فاکتورهای لازم برای حفظ سلامتی را در اختیار بدن قرار می‌دهند.

بیشتر افراد به خصوص کودکان میوه و سبزی کمی مصرف می‌کنند. برای بهبود سلامت از میوه و سبزی‌های متنوع استفاده کنید و در رژیم غذایی کودکان خود قرار دهید. از آنجا که انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از نظر مواد مغذی متفاوت هستند، بهتر است از انواع مختلف آنها جهت تغذیه کودکان خود استفاده نمایید.

سبزیجات نارنجی مانند هویج، کدوخلوایی و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، برگ چغندر و نیز میوه‌های نارنجی مثل انبه، طالبی، زردآلو و همچنین گوجه‌فرنگی حاوی کاروتنوئیدها می‌باشند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند. سبزیجات پخته نسبت به انواع خام در بدن بیشتر به ویتامین A تبدیل می‌شوند. منابع ویتامین C نیز شامل مرکبات، آب مرکبات، کیوی، توت فرنگی، کلم بروکلی، فلفل، گوجه‌فرنگی، کلم، سیب‌زمینی، کاهو و اسفناج می‌باشند.

سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج و کاهو و نیز حبوبات و پرتقال نیز منابع غنی فولات به شمار می‌روند. سیب‌زمینی، اسفناج، کدو، موز، پرتقال، برگه زردآلو و حبوبات از منابع پتاسیم هستند. برای اینکه کودک خود را تشویق به مصرف میوه و سبزی نمایید، سعی کنید میوه‌ها و سبزی‌ها را در معرض دید قرار دهید. با این کار کودک شما به خوردن این مواد غذایی مفید ترغیب می‌شود. میوه‌ها و سبزی‌ها را روی پیشخوان آشپزخانه یا در قسمت جلوی یخچال قرار دهید.

سعی کنید از قدرت خلاقیت خود کمک بگیرید و در تهیه غذاهای مختلف و جدید از سبزیجات متنوع استفاده کنید. با استفاده از چاقوها و قالب‌های مخصوص شیرینی‌پزی، سبزیجات و میوه‌ها را به شکل‌های متنوع و جذاب درآورید. در فروشگاه از کودک بخواهید در انتخاب میوه‌ها، سبزیجات و دیگر غذاهای سالم به شما کمک کند. سبزیجات را با سس مورد علاقه کودکانتان به آنها بدهید. ضمناً می‌توانید از کودک خود بخواهید در شستن میوه و سبزی یا آماده کردن آنها به شما کمک کند. شما می‌توانید با دادن رنگ و شکل‌های جذاب و متنوع به غذا کودک خود را متمایل به خوردن آن نمایید. به عنوان دسر از میوه تازه استفاده کنید و سبزیجات و

میوه‌ها را با مواد دیگر به صورت سالاد، سوپ یا سس در آورید.

نکته 3: تحرک و ورزش برخی افراد در طول ایام نوروز کاهش می‌یابد. کودکان طبیعتاً دارای تحرک بالایی هستند و به ندرت یک جا می‌نشینند، اما مطالعات اخیر نشان داده‌اند که کودکان سراسر جهان در مناطق شهری در حال غیر فعال شدن هستند. امروزه بازی‌های کامپیوتری و تلویزیون جای تفریحات فعال آنها را گرفته است. بسیاری از نوجوانان و کودکان از تحرک بدنی ناکافی رنج می‌برند. فعالیت بدنی ناکافی در کودکان می‌تواند عواقب طولانی مدتی روی سلامت آنها به جای بگذارد. فعالیت بدنی منظم باعث فواید جسمی، روحی و اجتماعی بسیار روی کودکان می‌شود.

فعال بودن باعث کمک به کودکان و نوجوانان در داشتن استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالم می‌شود، وزن بدن و فعالیت قلب و ریه‌ها را تنظیم می‌نماید. ضمناً به کودکان این فرصت را می‌دهد که خودباوری و اتکا به نفس داشته باشند. کودکانی که فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند، نتایج تحصیلی بهتری دارند و مهارت‌های اجتماعی در آنان تقویت شده، تعامل اجتماعی مثبتی در زندگی خود خواهند داشت. ضمناً احتمال اینکه در آینده به مصرف سیگار و دخانیات روی بیاورند، کمتر خواهد شد. برای افزایش فعالیت فیزیکی کودکان در طول تعطیلات نوروز می‌توانید ابتکار عمل به خرج دهید. سعی کنید اوقات خود را با فرزندانتان بگذرانید و برای این اوقات برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشید. به جای اینکه مدت زمان زیادی را جلوی تلویزیون بنشینید با هم به پارک بروید.

فعالیت در کنار یکدیگر باعث تقویت روابط افراد خانواده با هم می‌شود. اگر حیاط دارید، فوتبال بازی کردن در حیاط را از یاد نبرید. کودکان بازی کردن با پدر و مادر خود را دوست دارند. با آنها توپ بازی کنید و به بازی‌های پر جنب‌وجوش دیگر که مربوط به زمان کودکی خودتان بود بپردازید. یادآوری خاطرات بازی‌های کودکان خودتان هم برای شما و هم برای فرزندتان دلپذیر خواهد بود. در سفرهای کوتاه سعی کنید بیشتر پیاده‌روی نمایید. کودکان باید روزی حداقل 20 دقیقه به فعالیت بدنی بپردازند و کمتر از دو ساعت را جلوی تلویزیون سپری کنند. یکی دیگر از مواردی که باعث کاهش تحرک در کودکان و نوجوانان می‌شود، صحبت کردن با تلفن است، از این رو والدین باید کنترل ویژه‌ای روی این عادت نامناسب کودکان و به‌ویژه نوجوانان داشته باشند.

نکته 4: یکی از مشکلاتی که در تعطیلات نوروز پیش می‌آید حذف وعده غذایی مهم و اساسی صبحانه به خصوص برای کودکان است. خوردن صبحانه برای همه اعضای خانواده به خصوص کودکان بسیار مهم است و پدران و مادران عزیز باید به این وعده غذایی اهمیت ویژه‌ای بدهند. انرژی و مواد مغذی مصرف شده در این وعده می‌تواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و نشاط و شادابی کودکان گردد. داشتن صبحانه کامل و مناسب مستلزم رعایت ضوابطی در منزل است. مادران و پدران عزیز باید زمان خوردن شام و خواب شبانه را طوری تنظیم نمایند که بچه‌ها بتوانند صبح به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند. ضمناً صرف صبحانه همراه با خانواده به افزایش اشتها و کودکان کمک می‌کند. پس بهتر است صبحانه در محیطی با صفا و آرامش‌بخش با حضور افراد خانواده صرف شود. صبحانه کامل می‌تواند شامل شیر، عسل، نان سبوس‌دار، پنیر، گردو، آب میوه و سبزیجات و تخم‌مرغ باشد.

نکته 5: مسافرت برای بچه‌ها بسیار جالب، سرگرم کننده و خاطره انگیز است. البته مشکلاتی هم دارد، چرا که برنامه غذایی روزانه را به هم می‌ریزد و مجبور هستیم در هنگام مسافرت غذاهایی غیر از غذاهای معمول خود را استفاده کنیم. بزرگسالان شاید مشکلی با این موضوع نداشته باشند و راحت‌تر بتوانند خود را تطبیق دهند، اما در مورد کودکان وضع متفاوت است و باید خیلی مراقب تغذیه کودکان در هنگام سفر بود. از آنجا که زمان مصرف وعده‌های غذایی ممکن است به هم بخورد و در زمانی که کودک گرسنه است غذا آماده نباشد، در نتیجه کودک مجبور به مصرف تنقلات شود، بهتر است همیشه مقداری غذای آماده مثل ساندویچ، کوکو یا کتلت همراه داشته باشید تا از ریزه خواری کودک جلوگیری نمایید.

زمان سفر و تغذیه و خواب کودک خود را طوری تنظیم کنید که کودک در آخر سفر گرسنه و خسته نباشد. همیشه یک لیوان آب جوشیده و تمیز با خود همراه داشته باشید. اگر کودکی دارید که شیر خشک مصرف می‌کند، وجود آب جوشیده و تمیز بسیار اهمیت دارد. اگر کودک غذای کمکی می‌خورد، بهتر است غذای او را در شیشه یا ظرف تمیزی بریزید و در آن را ببندید تا حمل آن راحت باشد.

نکته 6: امروزه رفتن به رستوران و خرید غذاهای فست‌فود به یک تفریح تبدیل شده است، تفریحی که در درون خانواده‌ها چند وعده در هفته را شامل می‌شود. اگر دوست دارید در روزهای تعطیل بهاری از هوای پاک و لطیف این فصل لذت ببرید و به پارک بروید، بهتر است با تهیه غذایی سالم در خانه و چند ساندویچ گوشت یا مرغ و سالاد به این مکان‌های تفریحی بروید و علاوه بر لذت بردن از هوای تازه مطمئن باشید که فرزندتان غذای سالمی را هم نوش جان کرده است.

کودکان علاقه زیادی به غذاهای فست‌فود دارند. در کنار تمام این غذاها، نوشابه‌های گازدار نیز معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرند که بسیار برای سلامتی مضر هستند. بهتر است همان طور که ذکر شد از ساندویچ‌های خانگی خوشمزه و در کنار آن دوغ یا آب‌میوه طبیعی برای تغذیه کودکان استفاده شود و این اقلام غذایی جایگزین فست‌فودهای زینبار کنونی گردند.