



کودک سالم، هر سال ۲ کیلو چاق می‌شود

فوق تخصص گوارش کودکان گفت: کودک سالم و طبیعی در سال اول 6.5 کیلوگرم و در سال دوم 2.5 کیلوگرم اضافه وزن پیدا می‌کند و از سال سوم تا سن ۱۱ سالگی، هر سال دو کیلوگرم به وزنش اضافه می‌شود.

سلامت نیوز : فوق تخصص گوارش کودکان گفت: کودک سالم و طبیعی در سال اول 6.5 کیلوگرم و در سال دوم 2.5 کیلوگرم اضافه وزن پیدا می‌کند و از سال سوم تا سن ۱۱ سالگی، هر سال دو کیلوگرم به وزنش اضافه می‌شود.

غلامرضا خاتمی در گفت‌وگو با فارس، اظهارداشت: تغذیه کودک در شش ماه اول منحصراً با شیر مادر است و در کنار آن استفاده از قطره D و A به میزان یک میلی‌لیتر در روز ضروری است.

فوق تخصص گوارش کودکان تصریح کرد: بعد از شش ماهگی غذای کمکی نیز به برنامه روزانه کودک اضافه می‌شود؛ زرده تخم‌مرغ، سوپ و پوره تا یکسالگی علاوه بر شیر مادر باید استفاده شود البته در کنار آن استفاده از قطره آهن به میزان یک میلی‌لیتر در طول روز به همراه قطره D و A ضروری است.

رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران ادامه داد: وقتی نوزاد به یکسالگی رسید، غذای خانواده را نیز به برنامه غذایی کودک اضافه می‌کنیم یعنی از مقدار کم شروع می‌کنیم و روند رو به افزایش را طی می‌کنیم، علاوه بر آن از قطره آهن و قطره D و A نیز استفاده می‌کنیم.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: مصرف آبمیوه از 7-8 ماهگی توصیه می‌شود و وقتی کودک به یکسالگی رسید استفاده از خود میوه در کنار آبمیوه هم توصیه می‌شود.

خاتمی با بیان این مطلب که اگر خانواده‌ها این روند تغذیه‌ای را در قبال نوزاد در پیش بگیرند، نوزاد رشد کاملی داشته و سیستم دفاعی‌اش قوی می‌باشد، گفت: از دو سال به بعد کودکان رشد کمتری می‌کنند چرا که احتیاج به رشد ندارند و در قبال آن تغذیه کودک نیز کم می‌شود.

فوق تخصص گوارش کودکان ادامه داد: این روند تغذیه برای کودک یک روند طبیعی است و مادران آگاه باشند که به زور به کودکان غذا ندهند چرا که ممکن است کودک یک روز اشتهای خوبی داشته باشد و روز دیگر اشتهایی به غذا خوردن نداشته باشد.

رئیس انجمن پزشکان کودکان ایران افزود: این روند از دوسالگی تا 8 سالگی است و خانواده‌ها آگاه باشند که کودک چه سالم باشد و چه بیمار، تغذیه دست خودش است و نگرانی مادران در این بین صحیح نیست.

خاتمی با بیان این مطلب که تشویق کودک برای غذاخوردن همیشه درست نیست، گفت: کودک سالم در سال اول 6.5 کیلوگرم و در سال دوم 2.5 کیلوگرم اضافه وزن پیدا می‌کند و از سال سوم به بعد، هر سال دو کیلوگرم به وزنش اضافه میشود تا سن 11 سالگی؛ که بعد از آن نیز بستگی به کودک دارد که افزایش وزن از 3 کیلو تا 4 کیلو متغیر است.

فوق تخصص گوارش کودکان بیان داشت: اگر کودکی غذای معمول و روزانه خانواده را که سرشار از پروتئین، کلسیم، مواد معدنی و ... است، مصرف کند دیگر نیازی به استفاده از مکمل و تقویت کننده‌ها ندارد چرا که غذای روزانه تمام نیازهای کودک را برآورده می‌کند.