

میان وعده مناسب کودک کدام است؟

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: ساندویچ نان و پنیر کم نمک با خیار و گوجه فرنگی، شیر به همراه عسل یا خرما، میوه‌های تازه، آجیل‌های کم نمک و میوه‌های خشک از جمله میان وعده‌های مناسب برای کودکان است.



سلامت نیوز: متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: ساندویچ نان و پنیر کم نمک با خیار و گوجه فرنگی، شیر به همراه عسل یا خرما، میوه‌های تازه، آجیل‌های کم نمک و میوه‌های خشک از جمله میان وعده‌های مناسب برای کودکان است.

برلیان بزرگمهر در گفت‌وگو با فارس اظهارداشت: وعده صبحانه برای کودکان الزامی است چرا که کودک مدت طولانی از شب تا صبح مواد مغزی دریافت نکرده است و برای شروع یک روز پر تحرک از نظر جسمی و فکری نیاز به وعده صبحانه کاملی دارد.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: در وعده صبحانه حتماً باید شیر گنجانده شود، برای شیرین کردن شیر می‌توان از دو قاشق عسل استفاده کرد یا آنکه آن را با یکی دو عدد خرما به کودک داد.

بزرگمهر ادامه داد: از کودکی باید فرزندانمان را عادت دهیم تا از نان سبوس دار استفاده کنند. وی گفت: استفاده از پنیر خامه‌ای گزینه مناسبی نیست بلکه باید از پنیری که شور نباشد به همراه چند گردو استفاده کرد.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: باید کودکان را عادت دهیم تا از نمک کمتری استفاده کنند بنابراین نمکی را که شور است باید چند بار در آب قرار داد تا شوری آن گرفته شود.

بزرگمهر، نان پنیر کم نمک، خیار و گوجه، گردو و شیر را یک صبحانه کامل برای کودک معرفی کرد و افزود: مادران به یاد داشته باشند که از مواد دارای شیرینی زیاد نیز در صبحانه کودک استفاده نکنند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی به مادران توصیه کرد: همچنین از میان وعده‌های آماده استفاده نکنند بلکه میوه‌های تازه، آجیل کم نمک، میوه خشک و ساندویچ نان و پنیر و خیار و گوجه را در میان وعده کودک جای دهند.

وی استفاده از مواد آماده فرآوری شده مثل چیپس و پفک را که روغن در فرآیند تولیدشان چندبار گرم و سرد می‌شود بسیار خطرناک عنوان کرد و افزود: استفاده از روغن و نمک زیاد به فشار خون بالا، اختلالات قلبی عروقی، راشیتیس و نرمی استخوان در کودکان منجر می‌شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: استفاده از میان وعده‌های شیرین مثل انواع نوشابه‌های گازدار که اسید فسفریک موجود در آن نسبت کلسیم به فسفر را به هم می‌زند موجب راشیتیس و نرمی استخوان در کودکان می‌شود.

وی استفاده از کیک‌های آماده موجود در بازار را که بسیار چرب هستند برای کودک غیر مفید ارزیابی کرد و افزود: شیرینی موجود در این کیک‌ها به چربی تبدیل می‌شود و علاوه بر چاقی، باعث اختلالات قلبی و عروقی در کودکان می‌شود.