

به فرزند مان چه غذاهایی بدهیم؟

برخی والدین همواره دغدغه دادن یک غذای کامل و سالم را به فرزند خود دارند در حالی که به سادگی با ترکیب غذاهای سودمند می‌توان نیاز اصلی بدن او را تأمین کرد.



سلامت نیوز: برخی والدین همواره دغدغه دادن یک غذای کامل و سالم را به فرزند خود دارند در حالی که به سادگی با ترکیب غذاهای سودمند می‌توان نیاز اصلی بدن او را تأمین کرد.

شیوا فرجی در گفت‌وگو با فارس، در مورد نحوه تأمین غذای مناسب برای کودکان گفت: والدین باید بدانند که برای رشد جسمانی مناسب شکل‌گیری استخوان‌بندی مطلوب و ایمنی کودک در برابر بیماری‌ها باید زنجیره مناسب غذایی در خانواده‌ها به ویژه در سطح مدرسه رعایت شود.

وی افزود: بسیاری از کودکان به ویژه در سنین مدرسه به دلیل کمبود کلسیم دچار ناهنجاری رشد می‌شوند یا به دلیل فقر آهن دچار بی‌حالی یا کاهش سطح یادگیری می‌شود.

این متخصص تغذیه به والدین توصیه کرد تا مواد مختلف غذایی از جمله گوشت قرمز، گوشت سفید، انواع سبزیجات و حبوبات را در طی هفته در قالب و شکل‌های مختلف برای کودک بر سر سفره خانواده تهیه کنند.

فرجی گفت: برخی از والدین از اینکه کودک آنها از خوردن بعضی غذاها امتناع می‌کنند رنج می‌برند در حالی که می‌توان با روشهای مختلفی از جمله ترکیب مواد غذایی به صورت مخلوط لابه‌لای خورشت یا پلو انواع مواد غذایی مانند هویج، کلم و گوشت را به صورت خرد شده به کودک خوراند.

عضو انجمن تغذیه ایران تهیه انواع سوپ و آش را که می‌تواند حاوی مواد غذایی مختلف باشد برای کودکان بسیار مفید دانست و گفت: حسن این مواد غذایی به آن است که بی‌بوست را در برخی کودکان از بین برده و عملکرد دستگاه گوارش را تسهیل می‌کند.

تهیه آبمیوه‌های طبیعی توصیه دیگری بود که این متخصص تغذیه بر آن تأکید کرد و گفت: نمی‌توان آبمیوه‌های بسته‌بندی شده و مصنوعی را جایگزین خوبی برای آبمیوه‌های طبیعی محسوب کرد. مادران می‌توانند به سادگی ترکیباتی مانند شیر و موز، آب هویج و آب سیب را برای کودکان خود به ویژه در سنین مدرسه در منزل تهیه کنند.

وی یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها را برای کودکان به ویژه در سنین مدارس عادت به صبحانه خوردن عنوان کرد و افزود: صبحانه مهمترین وعده غذایی است که می‌تواند نیازهای اساسی کودک را در ساعت‌های ابتدایی صبح تأمین کند. تهیه ساندویچ‌هایی مانند نان و تخم‌مرغ، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و خیار یا شیر به همراه غلات حجیم شده یا عدسی می‌تواند علاوه بر متنوع بودن ذائقه کودک را برای خوردن صبحانه تحریک کند.

فرجی گفت: همچنین والدین خوردن شیر را در کودکان خود باید جدی بگیرند چرا که از ورود آسیب‌هایی مانند نرمی و پوکی استخوان در امان می‌مانند.