



تغذیه و آشپزی برای همه کودکان

تغذیه و آشپزی برای همه کودکان ...

تغذیه و آشپزی برای همه کودکان

از آنجا که رژیم غذایی حیاتی ترین عامل برای سلامتی است، نباید بر غذاهای آماده داخل قوطیها و شیشه های مختلف متکی باشیم. روی هم رفته، درست کردن غذا برای اطفال راز و رمز خاصی ندارد و از سوی دیگر، هیچ چیز برای کودک شما بهتر از غذای تهیه شده در خانه با مواد تازه نیست. پخت و پز در خانه روشی مقرون به صرفه است و همیشه هم وقت گیر نیست. انواع فراوانی از پوره های بسیار خوب وجود دارد که نیازی به پختن ندارند و بعضی دستورهای آشپزی نیز هست که با آنها می توان مقدار زیادی غذا را یکباره پخت و در فریزر گذاشت و به این ترتیب ظرف دوساعت غذای یک ماه را آماده کرد. این غذاهای خانگی کودکان را به تنوع طبیعی طعم غذاهای پخته شده از مواد تازه عادت می دهد، و این امر به آنها کمک می کند با غذاهای خانواده سازگاری یابند و کمتر بدغذا باشند. بنابراین به این طریق، پدران و مادران هم بهترین آغاز تغذیه را در زندگی به کودک خود می دهند و هم به آنها کمک می کنند از مشکلات تغذیه ای در آینده ی زندگی خود برحذر باشند.

متأسفانه برای بسیاری از کودکان، غذاهای آماده و هله و هوله بخشی از رژیم غذایی عادی است. خانواده ها هر روز کمتر با هم بر سر سفره ی غذا می نشینند. کودکان را اغلب با انواع غذاهای بسته بندی شده و غذاهای تلویزیونی یعنی پیتزا، سوپهای آماده، مرغ سوخاری و اسپاگتی بار می آورند. ظاهراً غذای واقعی فقط برای بزرگسالان است و کودکان رژیم غذایی خاصی دارند که از موادی با ناسالمترین و پایینترین کیفیت تشکیل می شود. با این همه پدران و مادران تصمیم می گیرند که کودکانشان چه چیزی بخورند و به عهده ی آنهاست که موقعیت را برای پیروی فرزندانشان از یک رژیم غذایی سالم و متنوع فراهم سازند. در کتاب تغذیه و آشپزی برای تمامی کودکان در کلیه رده های سنی به شما کمک می کند تا کودک شما در هر مرحله از رشد و بلوغ که باشد کاملترین نوع مواد غذایی را دریافت دارد.

تغذیه و آشپزی برای همه کودکان

بهترین رژیم غذایی برای نیازهای کودک در حال رشد شما، رژیم غذایی متعادل است. در نخستین سال تولد کودک، شیر مادر یا شیر خشک منبع اساسی تغذیه او می باشد، اما از زمانی که شروع به شیر گرفتن از کودک می کنید، باید به تدریج رژیمی را برقرار سازید که پنج گروه عمده مواد مغذی را تامین سازد: کربوهیدراتها، ویتامین ها، چربی، مواد معدنی، و پروتئین. به یاد داشته باشید که نیازهای کودک شما با خود شما متفاوت است. به بزرگسالان در وضعیت میانگین توصیه می شود که رژیم غذایی با الیاف (فیبر) زیاد و چربی کم داشته باشند، اما کودکان زیر پنج سال نیاز به چربی بیشتر و منابع تمرکز کالری و مواد مغذی دارند تا به رشد سریع آنها در سالهای اولیه عمر کمک کند.