

به کودکان به زور غذا ندهید

یک متخصص تغذیه گفت: «زور و التماس در هنگام غذا دادن به کودکان باعث تخریب تکامل روحی و بی هویتی وی می شود.»...



یک متخصص تغذیه گفت: «زور و التماس در هنگام غذا دادن به کودکان باعث تخریب تکامل روحی و بی هویتی وی می شود.»

دکتر ناصر کلانتری در گفتگو با سلامت نیوز؛ اظهار داشت: تماس پوست با پوست و تغذیه نوزاد با شیر مادر در همان ساعت ابتدایی تولد از حقوق بین المللی نوزاد است که این فرهنگ باید در بیمارستانها نهادینه شود. تغذیه با شیر مادر در همان ساعت اولیه تولد زمینه ساز تکامل رشد روحی و روانی نوزاد در بزرگسالی است.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: از بدو تولد تا 6 ماهگی تغذیه تنها با شیر مادر به همراه روزی 20 قطره ویتامین A.D است و حتی آب ساده نباید به نوزاد داده شود. بنا به توصیه سازمانهای حمایت از کودکان و شیرخواران تغذیه کودک تا 6 ماهگی تنها باید انحصاری با شیر مادر باشد.

وی ادامه داد: بعد از 120 روزگی همراه شیر مادر باید غذای کمکی مثل فرنی آرد برنج که حساسیت زایی کمتری دارد به نوزاد داده شود. در هفته دوم حریره بادام و در هفته سوم می توان از غذای کمکی سوپ گوشت و برنج و انواع سبزیجات به غیر از اسفناج استفاده کرد. از ماه 7 به بعد می توان به کودک آب جوشیده به همراه 15 قطره آهن و ویتامین A.D داد که این قطرهها تا 2 سالگی ادامه می یابد.

وی افزود: در ماه هشت انواع پوره سیب زمینی، کدو و میوه، تخم مرغ و آب میوه به دستور غذایی کودک همراه شیر مادر اضافه می شود. از ماه 9 و 10 غذاهای کودک سفت می شود و می توان کته به همراه گوشت چرخ کرده، بیسکویت، نان و سوپ لوبیا به کودک داد. تا دو سال میوه های رنگدانه دار مثل انواع توت، آلبالو، گیلاس، کیوی و خربزه و اسفناج به دلیل حساسیت زا بودن نباید به کودکان داده شوند.

وی با بیان اینکه گوشت موجود در سوپ باعث افزایش میزان جذب آهن گیاهی در بدن می شود افزود: به منظور تأمین میزان آهن مورد نیاز بدن کودک می توان از سوپ سبزیجات به همراه یک تکه گوشت استفاده کرد.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: از ماه 11 و 12 کودک وارد سفره غذایی خانواده می شود تا بتواند مهارت درست جویدن را بدست آورد.

کلانتری تصریح کرد: رژیم غذایی خاصی برای سنین زیر 3 سال توصیه نمی شود و تنها به دلیل داشتن معده ضعیف باید تعداد وعده های غذایی آنها را افزایش دهیم.

وی با اشاره به اینکه بی اشتهایی در سنین زیر 3 سال رایج است گفت: زور و التماس در هنگام غذا دادن باعث تخریب تکامل و بی هویتی و کودک می شود.