

آبمیوه اشتهای کودکان را باز می‌کند

یک فوق تخصص تغذیه معتقد است: مصرف روزانه دو تا سه لیوان آبمیوه قبل از وعده صبحانه می‌تواند تا حد زیادی اشتهای کودکان را افزایش دهد.



یک فوق تخصص تغذیه معتقد است: مصرف روزانه دو تا سه لیوان آبمیوه قبل از وعده صبحانه می‌تواند تا حد زیادی اشتهای کودکان را افزایش دهد.

دکتر کیومرث دانشور در گفت و گو با ایسنا، درباره بد غذایی کودکان اظهار کرد: والدین به هیچ وجه نباید کودکان را مجبور به غذا خوردن کنند.

وی تصریح کرد: گرسنگی یک گزینه است و کودک هر موقع که این گزینه بر او غالب شود شروع به غذا خوردن می‌کند.

دانشور خاطرنشان کرد: والدین به هیچ وجه نباید سعی کنند تا سلیقه غذایی خود را به کودک تحمیل کنند، بلکه باید او را در انتخاب غذا آزاد بگذارند.

وی تهیه غذای مورد علاقه کودک را بسیار موثر در افزایش میل کودک به غذا خوردن دانست و اظهار کرد: چنانچه غذای فست فودی دوست دارد دادن یک یا دو وعده از این نوع غذاها به کودک به صورت یک یا دو بار در هفته مانعی ندارد.

به گفته دانشور، عادت دادن ذائقه کودکان از همان دوران طفولیت به مواد غذایی مانند شیر، گوشت و تخم مرغ بسیار در رشد آنها مفید خواهد بود که والدین برای ترغیب کودک به این مواد غذایی می‌توانند این مواد را به شکلی که دلخواه کودک است درآورده و به او بدهند.

این فوق تخصص تغذیه خاطرنشان کرد: همچنین والدین می‌توانند به منظور درمان اشتهای کم کودکان خود با مراجعه به کارشناسان تغذیه مکمل‌های غذایی اشتهاآور را برای کودکانشان دریافت کنند.