

برنامه غذایی کل نگر برای کودک شما

استفاده از رژیم غذایی مبتنی بر هرم غذایی برای کودکان همانند افراد بزرگسال مورد نیاز است.



استفاده از رژیم غذایی مبتنی بر هرم غذایی برای کودکان همانند افراد بزرگسال مورد نیاز است.

دکتر فرح بخش، متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، گفت: بهتر است برنامه غذایی مورد استفاده کودکان، همانند بزرگسالان براساس هرم غذایی تنظیم شود و از تمام گروه‌های غذایی در رژیم غذایی روزانه کودک بهره برد.

وی در خصوص میزان کالری دریافتی کودکان افزود: میزان کالری مورد نیاز کودکان براساس قد، سن، جثه و جنسیت متفاوت است و برای محاسبه کالری مورد نیاز روش‌های متفاوتی وجود دارد که ساده‌ترین نوع آن استفاده از فرمول به این صورت است که قد کود (CM) * سن * ضریب که این ضریب متناسب با جنسیت کودک تعیین می‌شود.

بنابر عدد به دست آمده برای هر فرد، از روی هرم غذایی شامل سبزیجات، غلات و نان، گوشت، شیرینی جات رژیم غذایی وی تعیین می‌گردد.

دکتر فرح بخش، در خصوص استفاده از میان وعده‌هایی برای کودکان بیان کرد: بهتر است میان وعده‌هایی شامل میوه، آبمیوه استفاده شود و برای کودکان شیر و لبنیات مصرف نمی‌کنند از بستنی استفاده شود که هم انرژی بیشتری دارد و هم برای کودکان خوشایندتر است.

دکتر فرح بخش، در پایان افزود: استفاده از تمامی وعده‌های غذای روزانه برای کودکان ضروری است به ویژه وعده صبحانه که هرگز نباید ترک شود.