



خوراکی های مفیدی که می توانند زبان بار باشند

شیر، آبمیوه ها، غلات و میوه ها خوراکی های مفید و مغذی برای کودکان هستند اما گاهی می توانند سرشار از چربی، سدیم و مواد اضافی باشند که ارزش غذایی ندارند.

شیر، آبمیوه ها، غلات و میوه ها خوراکی های مفید و مغذی برای کودکان هستند اما گاهی می توانند سرشار از چربی، سدیم و مواد اضافی باشند که ارزش غذایی ندارند. دقت در چگونگی مصرف این مواد غذایی مفید می تواند از آثار زیان بار آن بکاهد از این رو توجه به نکاتی درباره انتخاب آنها ضروری به نظر می رسد.

شیر پرچرب

به گزارش العالم، کودکان برای داشتن استخوانهای سالم باید شیر بنوشند اما آنها به چربی های اضافی در شیر پرچرب نیاز ندارند. مرکز تخصصی کودکان در آمریکا توصیه می کند که کودکان بالای دو سال شیر کم چرب بنوشند.

کنسروها

غذاهای کنسرو شده اگرچه حاوی انواع گوشت، پنیر و سایر خوراکی های شور و خوشمزه هستند اما میزان چربی و سدیم آنها بسیار بالاست از این رو بهتر است به جای آنها از میوه و سبزیجات تازه و غلات کامل استفاده شود.

غلات صبحانه

بیشتر انواع غلات آماده صبحانه دارای مقادیر زیادی شکر هستند از این رو باید نکاتی را هنگام خرید آنها در نظر گرفت: نخست باید به مواد تشکیل دهنده آن دقت کنید تا ببینید از چه نوع غلاتی هستند و ماده اصلی آنها گندم، جو دوسر، چاودار و یا جو است. به هر حال باید مواظب باشید که میزان شکر و شهد ذرت در آنها زیاد نباشد و بهتر است در هر وعده مصرفی، حاوی کمتر از 3 گرم چربی و دست کم 3 گرم پروتئین و فیبر باشند.

ماست

ماست دارای کلسیم است که بدن برای ساختن استخوانها به آن نیاز دارد و اگر نوع صحیح آن انتخاب شود غذای بسیار مفیدی خواهد بود. بهتر است از ماست کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید و در صورت استفاده از ماست میوه ای مطمئن شوید که حتما حاوی آب میوه و بوی آن باشند.

آبمیوه ها

آبمیوه ها منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی به شمار می آیند اما ممکن است موجب تولید کالری اضافی در برنامه غذایی کودک شوند از این رو مرکز تخصصی کودکان آمریکا توصیه می کند که مصرف روزانه آبمیوه برای کودکان محدود شود و بهتر است کودک خود میوه را که فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری نسبت به آب آن دارد مصرف کند.