

## اهمیت صبحانه کودک در 2 سال اول زندگی

بطور کلی صبحانه وعده بسیار مهمی است ولی در 2 سال اول زندگی کودک نقش بسیار مهمتری دارد چرا که در رشد کودک بسیار موثر است.



بطور کلی صبحانه وعده بسیار مهمی است ولی در 2 سال اول زندگی کودک نقش بسیار مهمتری دارد چرا که در رشد کودک بسیار موثر است.

دکتر خدیجه رحمانی متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: تا زیر یک سالگی وعده خاصی مطرح نیست و بهتر است مادر برنامه شیردهی را به روال عادی برای فرزندانشان داشته باشند و در 6 ماه دوم می‌توانند وعده‌های تکمیلی غذایی را شروع کنند و پس از 9 ماهگی که وعده‌های غذایی بطور کامل معرفی شد 3 وعده و 3 میان وعده برای کودک در نظر گرفته شود.

وی در ادامه گفت: بهتر است تا پایان 2 سالگی کودک از شیر مادر استفاده کنند و در کنار آن از وعده‌های تکمیلی کمک بگیرند. وی افزود: در وعده صبحانه غلات قسمت عمده را برای کودک تشکیل می‌دهد. در این وعده غذایی حتما باید یک منبع پروتئینی را هم انتخاب کرد تا بطور متنوع در روزهای مختلف کودک استفاده کند این منبع پروتئینی می‌تواند تخم مرغ، عدس، حبوبات پخته شده و ... باشد و بهتر است حتما یک میوه هم به کودک داده شود.

وی در ادامه افزود: برای وعده غذایی نهار و شام هم غلات قسمت عمده را تشکیل می‌دهد در این 2 وعده غذایی کودک باید از گروه گوشت و حبوبات هم تغذیه کند که گوشت قرمز می‌تواند مفیدتر باشد. علاوه بر آن از سبزیجات پخته و خام هم به کودک داده شود که سبزیجات پخته شده می‌تواند شامل خورش‌ها و یا مخلوط با پلو باشد و سبزیجات خام می‌تواند بصورت سالاد مناسب با شرایط کودک باشد.

وی در ادامه بطور ویژه توصیه کرد: در این 2 وعده غذایی حتما از ماست استفاده شود چرا که برای دستگاه گوارش کودک بسیار مفید است.

وی خاطر نشان کرد: میان وعده‌ها می‌تواند شامل میوه‌ها، مغزها، خشکبار باشد و برای بچه‌های ضعیف‌تر می‌تواند شامل غلات و پروتئین بصورت ساندویچی کوچک و یا نان و پنیر و گردو باشد.

وی در پایان خاطر نشان کرد: بطور کلی وعده‌های غذایی در رشد کودک تاثیر به‌سزایی دارد و لازم است والدین توجه لازم و کافی را نسبت به این مسئله مهم داشته باشند چرا که تغذیه مناسب علاوه بر مسائل رشد کودک تاثیر زیادی بر خلق و خوی وی هم می‌تواند داشته باشد.