

# نقش رفتارهای تغذیه ای در سلامت کودکان

مینا مینائی

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه



# عوامل موثر بر دریافت و عادات غذایی کودک

- ▶ محیط خانواده ( خواهر و برادران بزرگتر، نگرش های غذایی والدین، محیط صرف غذا) توجه : تشابهات بین عادات غذایی کودک و والدین احتمالاً نشان دهنده اثرات ژنتیکی و محیطی است .
- ▶ مسائل اجتماعی ( اشتغال مادران ، صرف حداقل یک وعده غذا یا بیشتر در مهد کودک ، استفاده از غذاهای آماده و..)
- ▶ پیام های رسانه ها به ویژه تبلیغات تلویزیونی ( افزایش مصرف میان وعده ها )



# عوامل موثر بر دریافت و عادات غذایی کودک

- ▶ محیط خانواده : والدین ،خواهران و برادران از طرق مختلف ( وضعیت اقتصادی- اجتماعی، هزینه خوراک، آموزش، وضعیت اشتغال، ترجیحات غذایی، شیوه های فرزند پروری مانند پاداش یا تنبیه و فراهم بودن مواد غذایی بر روی کیفیت غذا و رفتارهای غذایی تاثیر گذارند.
- ▶ عواملی مانند سن ، روش های آماده سازی غذا، تماشای تلویزیون، فرهنگ ، مصرف فست فودها ، فراهم بودن و دسترسی به مواد غذایی بر روی دریافت غذایی کودک موثرند.

## والدین

▶ والدین تعیین کننده زمان ، مکان و نوع غذای کودکان می باشند. والدین غذا خوردن کودکان را کنترل نموده ، مراقب غذا خوردن کودکان هستند. همچنین قوانینی برای تغذیه کودک خود دارند.

▶ رفتار تغذیه ای والدین بر رفتار تغذیه کودک، انتخاب ، ترجیحات غذایی و در نهایت انرژی دریافتی کودک تاثیر می گذارد. به عنوان مثال علاقه کودکان به غذاهایی که بیشتر در اختیار شان قرار گرفته افزایش پیدا می کند.

## والدین

▶ محدودیت و کنترل شدید والدین در دریافت برخی مواد غذایی (مانند غذاهای پرکالری) جهت کنترل وزن کودکان ضمن تاثیر منفی موجب افزایش دریافت این نوع غذاها و در نهایت افزایش وزن می گردد.

▶ مطالعات نشان داده اند که کنترل والدین موجب افزایش غذاهای پرچرب و پرکالری و کاهش تنوع غذایی می شود.

# امنیت غذایی و دریافت غذایی:

- ▶ ناامنی غذایی بر روی انتخاب و دریافت مواد غذایی خانواده و از جمله کودکان تاثیر گذاشته و در نهایت با تغییر در کمیت و کیفیت غذای دریافتی بر روی رشد و تکامل کودکان اثر می گذارد.
- ▶ ناامنی غذایی می تواند الگوی مصرف مواد غذایی را با کاهش مصرف منابع پروتئین حیوانی، میوه ها و سبزی ها و افزایش مصرف کربوهیدراتها و چربیها تغییر دهد.
- ▶ به عنوان مثال، مصرف منابع پروتئین حیوانی مانند گوشت، مرغ، پنیر و ماست در کودکان خانوارهای ناامن غذایی به طور قابل توجهی کمتر است.



# امنیت غذایی و دریافت غذایی:

▶ مطالعه ای در سال ۲۰۰۲ جهت تعیین ارتباط بین امنیت غذایی خانوار، دریافت غذایی و نمایه توده بدنی دانش آموزان نشان داد که مصرف گوشت در دانش آموزان خانوارهای ناامن غذایی به طور قابل توجهی کمتر است.

▶ میانگین نمایه توده بدنی این دانش آموزان نیز بیشتر از دانش آموزانی است که در خانوارهایی زندگی می کنند که مشکل ناامنی غذایی ندارند.



# امنیت غذایی و دریافت غذایی:

- ▶ مطالعه ای در شهر اصفهان نشان داد که دفعات مصرف ماهانه نان، ماکارونی، سیب زمینی، حبوبات و تخم مرغ در میان دانش آموزان خانوارهای ناامن غذایی بیشتر از دانش آموزانی است که در خانوارهای زندگی می کنند که مشکل ناامنی غذایی ندارند.
- ▶ در میان دانش آموزان خانوارهای ناامن غذایی دفعات مصرف گوشت، مرغ، ماهی، سبزی و میوه پایین تر بوده است.



## بنابراین:

با تغییر الگوی غذایی در کودکان خانوارهای دچار ناامنی غذایی ، آنان با کاهش دریافت ویتامین های B6 ، B12 ، C و اسید فولیک و املاحی نظیر کلسیم، روی، آهن و پتاسیم مواجه هستند.

# امنیت غذایی و تکامل شناختی :

➤ تغذیه بر تکامل شناختی کودکان مانند هوش، حافظه و تمرکز نقش موثری به عهده دارد.

➤ ناامنی غذایی اثرات نامطلوبی بر وضعیت تکامل شناختی دانش‌آموزان می‌گذارد، چرا که کمیت و کیفیت مواد غذایی یکی از عوامل موثر در تکامل شناختی دانش‌آموزان هستند.

➤ نمرات ریاضی در دانش‌آموزان خانوارهای دچار ناامنی غذایی به طور قابل توجهی کمتر از سایر دانش‌آموزان است.

# امنیت غذایی و تکامل شناختی :

- دانش‌آموزان خانوارهای دچار ناامنی غذایی، نه تنها نمره ریاضی بلکه قدرت یادگیریشان در کلیه مباحث درسی کاهش می‌یابد.
- افت تحصیلی این دانش‌آموزان موجب عدم موفقیت آنان در سالهای آتی می‌شود.
- احساس گرسنگی موجب کاهش یادگیری می‌شود.
- مشکلات روحی خانواده در تامین غذا موجب مشکلات ذهنی، رفتاری و کاهش تمرکز و یادگیری می‌گردد.

# امنیت غذایی و تکامل شناختی:

➤ دانش‌آموزان خانوارهای دچار ناامنی غذایی ممکن است دچار افسردگی، بیش‌فعالی، خشونت و اختلالات رفتاری شوند.

➤ در ضمن، مطالعات نشان داده‌اند که بهره‌هوشی دانش‌آموزان در معرض خطر ناامنی غذایی به میزان قابل توجهی پایین‌تر از دانش‌آموزانی است که در خانواده‌های دارای امنیت غذایی زندگی می‌کنند.

## تغذیه و یادگیری :

▶ بهره هوشی بستگی به عوامل محیطی و بیولوژیکی دارد و تغذیه به عنوان یکی از مهمترین عوامل بیولوژیکی موثر بر بهره هوشی مطرح است .

▶ تغذیه یکی از عوامل موثر بر تکامل ادراکی در کودکان است ، بنابراین سوء تغذیه می تواند اثرات نامطلوبی بر بهره هوشی و تکامل ادراکی کودکان بگذارد.

# سوء تغذیه و یادگیری :

## ریز مغذی ها

آهن:

○ خطر کم خونی ناشی از فقر آهن در کودکان خانوارهای دچار ناامنی غذایی سه برابر بیشتر از سایر کودکان است.

➤ کاهش امتیاز بهره هوشی دانش آموزان به دلیل کمبود آهن

➤ خستگی، اختلال در یادگیری و کاهش موفقیت درسی در کودکان دچار کم

خونی

➤ ید:

➤ کاهش نمره بهره هوشی به میزان ۱۳,۵ - ۱۲,۵ به دلیل کمبود ید

➤ افزایش اختلالات در یادگیری در صورت کم خونی ناشی از فقر آهن و کمبود

ید

## ادامه :

- ▶ درشت مغذی ها
- ▶ مصرف پروتئین موجب ارتقای یادگیری دانش آموزان می گردد. به عنوان مثال مصرف ماهی حداقل هفته ای یک بار می تواند منجر به افزایش بهره هوشی دانش آموزان شود.
- ▶ مصرف مکمل غذایی حاوی گوشت تاثیر مثبتی بر روی تکامل شناختی کودکان سنین مدرسه داشته است.
- ▶ افزایش دریافت انرژی به تنهایی جهت تکامل کافی نیست و پروتئین حتی به مقدار کم باید در مکمل های غذایی گنجانده شود.

## سوء تغذیه و یادگیری :

- نتایج مطالعه ای نشان داد که نمرات آزمونهای تعیین کننده تکامل شناختی در کودکان سنین مدرسه مبتلا به سوء تغذیه پروتئین انرژی به طور معناداری کمتر از سایر کودکان بوده است.
- دقت و حافظه در این کودکان بطور قابل توجهی کمتر از کودکانی بوده که مبتلا به سوء تغذیه نبوده اند. بهره هوشی با شدت سوء تغذیه کاهش می یابد.
- مطالعات نشان داده اند که مصرف اسیدهای چرب چند غیر اشباع منجر به افزایش عملکرد ادراکی دانش آموزان می گردد.
- در حالی که مصرف زیاد کلسترول در برنامه غذایی روزانه دانش آموزان منجر به کاهش عملکرد شناختی آنان شده است.



# مزایای غذا خوردن کودک با خانواده

- ▶ غذا خوردن افراد خانواده در کنار هم زمانی مناسب جهت برقراری ارتباط با اعضای خانواده است.
- ▶ کیفیت غذای خانواده بیشتر از غذاهای رستورانی بوده و معایب آنها را ندارد.
- ▶ تنوع در غذای خانواده بیشتر هست و از کیفیت بالاتری برخوردار هست.
- ▶ مطالعات نشان داده اند که میزان میوه ، سبزی در غذای خانواده بیشتر است.

# مزایای غذا خوردن کودک با خانواده

- ▶ وقتی همه اعضای خانواده با هم غذا می خورند ، کیفیت غذای همه افراد یکسان است در حالی که اگر یکی از افراد خانواده بیرون غذا بخورند کیفیت غذایش تغییر می کند.
- ▶ غذا خوردن با خانواده موجب افزایش کیفیت غذا و کاهش اختلالات در رفتارهای غذایی و در نهایت کاهش شیوع چاقی می شود.
- ▶ با افزایش تعداد دفعات مصرف غذا در کنار خانواده ، شیوع اضافه وزن و چاقی کاهش می یابد.

# تماشای تلویزیون در هنگام غذا خوردن و رفتارهای تغذیه ای

- ▶ تماشای تلویزیون در هنگام غذا خوردن موجب کاهش دریافت میوه و سبزی و افزایش مصرف غذاهای پرکالری و نوشیدنی های شیرین می گردد.
- ▶ تماشای تلویزیون با افزایش مصرف فست فودها و افزایش وزن مرتبط است.
- ▶ تماشای تلویزیون منجر به کاهش ارتباط با خانواده می شود. با افزایش هر یک ساعت تماشای تلویزیون شیوع چاقی ۲٪ افزایش می یابد.
- ▶ در هنگام تماشای تلویزیون ، دریافت غذاهای پرکالری و کم ارزش افزایش و کیفیت غذای کودک کاهش که منجر به ایجاد عادت غذایی نامطلوب در کودک می شود.

# تماشای تلویزیون در هنگام غذا خوردن و رفتارهای تغذیه ای

- ▶ تماشای تلویزیون بر روی انتخاب غذا ، کالری دریافتی و کیفیت غذای کودک موثر است. این تاثیرات بی شک با تبلیغات مواد غذایی مرتبطند.
- ▶ مطالعات نشان داده اند که تعداد ساعتهایی که کودک تبلیغات تلویزیونی می بیند با انتخاب مواد غذایی او ارتباط مستقیم دارد.
- ▶ تبلیغات تلویزیونی موجب افزایش مصرف برخی از مواد غذایی مانند افزایش مصرف شیرینی ها ، غذاهای پرکالری و شور و در نهایت چاقی می شود.

# برخی از مشکلات رفتارهای تغذیه کودکان

## Neophobia (نوهراسی)

- ▶ برخی از کودکان در برابر تجربه مواد غذایی یا غذاهای جدید مقاومت می کنند و غذاهای جدید را به راحتی نمی پذیرند. البته این مشکل در سال اول زندگی و به ویژه در زمان معرفی غذاهای کمکی کم هست اما بین ۲ تا ۶ سالگی افزایش می یابد.
- ▶ نوهراسی زمانی پیش می آید که کودک از طریق آشنائی با برخی میوه ها و سبزی ها با طعم های تلخ و تند و تیز مواجه شده و از پذیرش این نوع مواد غذایی خودداری می کند.
- ▶ به عنوان مثال اگر کودک برای اولین بار کلم خورده و طعم آن برایش قابل قبول نبوده تا مدتها از خوردن تمام غذاهای سبز خودداری می کند. البته گذشت زمان این مشکل را رفع می کند.

# برخی از مشکلات رفتارهای تغذیه کودکان

## Neophobia (نوهراسی)

▶ نوهراسی باعث کاهش تنوع غذایی در کودکان می شود.

▶ مصرف برخی از گروه های غذایی در این کودکان بیشتر یا کمتر می شود.

▶ اگر تغذیه تکمیلی دیر شروع شود نوهراسی از همان سنین آغاز می شود.

# برخی از مشکلات رفتارهای تغذیه کودکان ( بد غذایی ) Faddy/ Picky eating

- ▶ برخی از کودکان فقط چند نوع ماده غذایی را دوست دارند. برای این کودکان امروز یک غذا جذاب و لذت بخشه و فردای غذایی دیگر
- ▶ بهترین روش برخورد با این کودکان ، نادیده گرفتن رفتار آنهاست.
- ▶ تشویق و جایزه دادن، غذا دادن در هنگام تماشای تلویزیون می تواند منجر به این مشکل رفتاری در کودکان شود.

# برخی از مشکلات رفتارهای تغذیه کودکان

## Faddy/ Picky eating ( بد غذایی )

- ▶ این مشکل رفتاری می تواند موجب کاهش تنوع غذایی در برنامه غذایی کودک و در نهایت اختلال رشد در آنان شود.
- ▶ مطالعات نشان داده است که این کودکان میوه و سبزی کمتری مصرف می کنند و با کمبود ویتامین ث ، فولات و... مواجهند.
- ▶ والدین در بروز این نوع مشکلات نقش مهمی دارند و باید خودشان الگوی تغذیه ای مناسبی داشته باشند. به طوری که مصرف میوه و سبزی توسط والدین منجر به افزایش مصرف آنها در کودکان می گردد.



# چند نکته مهم رفتاری در تغذیه کودک برای کودکان زیر دو سال :

- ▶ انتخاب مکانی آرام برای شیر دادن کودک
- ▶ باز کردن دهان مادر هنگام غذا خوردن کودک
- ▶ خونسردی در مقابل برخی از عکس العمل کودک مانند تف کردن ،  
ریختن غذا ، سر برگرداندن
- ▶ خودداری از اصرار زیاد و یا به زور غذا دادن
- ▶ صحبت کردن با کودک در هنگام غذا دادن به او
- ▶ توجه به خوشبو بودن و خوش رنگ بودن غذای کودک

# نکات مهم در رفتار غذایی کودک

- ▶ دادن وقت کافی در هنگام صرف غذا
- ▶ دادن غذا به کودک پس از استراحت
- ▶ اصرار نکردن زیاد بر تمام کردن غذای کودک به دلیل متغیر بودن اشتهاى او
- ▶ استفاده از غذای گرم ( نه سرد ، نه داغ)
- ▶ انتخاب میان وعده غذایی مناسب
- ▶ ایجاد مکان مناسب، آرام
- ▶ تحمل در ریخت و پاش کودک

# اهمیت مصرف صبحانه

▶ یادگیری، حضور ذهن

▶ توجه و تمرکز بیشتر

▶ تامین بخشی از انرژی و نیازهای تغذیه ای کودکان

## صبحانه و یادگیری :

- ▶ کودکانی که صبحانه نمی‌خورند و به جای آن میان وعده‌های شیرین مصرف می‌کنند علاوه بر این که دچار اضافه وزن می‌شوند ، تمرکز حواس کمتری داشته و نمرات درسی کمتری کسب می‌کنند.
- ▶ کودکانی که صبحانه نمی‌خورند میزان انرژی و ریز مغذی‌های دریافتی آنان کاهش یافته و دچار کاهش تمرکز حواس و بهره‌هوشی می‌شوند و نسبت به محیط بی تفاوت هستند.
- ▶ کودکانی که صبحانه مناسب می‌خورند ، عملکرد درسی مطلوبی داشته و کمتر غیبت می‌کنند.
- ▶ کودکانی که صبحانه نمی‌خورند توانایی یادگیری دروس اول وقت را ندارند.



# چند نکته مهم در مورد صبحانه:

- ▶ صرف شام در ابتدای شب به منظور اشتهای کافی برای خوردن صبحانه
- ▶ خوابیدن در ساعات معین برای به موقع بیدار شدن و وقت کافی
- ▶ همراه بودن والدین در هنگام صرف صبحانه
- ▶ صبحانه سالم: شیربرنج، حلیم، عدسی، فرنی، نان و پنیر و گردو، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما همراه با یک لیوان شیر

# میان وعده غذایی برای کودکان

- ▶ کودک باید هر روز حداقل ۵ وعده غذا شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و دو میان وعده بخورد.
- ▶ میان وعده غذای مختصری است که بین دو وعده اصلی به کودک داده می شود. (تامین ۲۰٪ انرژی روزانه)
- ▶ سهم کوچکی در تامین نیازهای غذایی کودک را به عهده دارد.

میان وعده ها باید بین وعده های اصلی به کودک داده شود. به طوری که ۲-۳ ساعت با وعده اصلی غذایی فاصله داشته باشد.

- ساعت ۷ صبح : صبحانه

- ساعت ۱۰ صبح : میان وعده

- ساعت ۱۲/۳۰ : ناهار

- ساعت ۳ بعد الظهر : میان وعده

- ساعت ۶ عصر : شام

- قبل از خواب : میان وعده

# نکات مهم در هنگام دادن میان وعده به کودکان

- ▶ انتخاب میان وعده ها از میان ۵ گروه اصلی غذایی جهت تامین بخشی از نیازهای تغذیه ای کودک و ایجاد تنوع و تعادل در رژیم غذایی او
- ▶ در نظر گرفتن حداقل پانزده دقیقه زمان برای خوردن میان وعده غذای کودک
- ▶ حداقل ۲-۳ ساعت فاصله بین وعده های اصلی و میان وعده





- ▶ خودداری از دادن میان وعده هایی نظیر شکلات، آب نبات، شیرینی ، چیپس ، که فقط حاوی انرژی است
- ▶ انتخاب میان وعده های غذایی مناسب مانند انواع خشکبار ( پسته ، بادام و...) همراه با میوه ها برای افزایش آهن دریافتی کودک
- ▶ خودداری از دادن مواد غذایی چرب ، شور، شیرین ، مثل : پفک ، چیپس ، یخمک ، و سایر تنقلات کم ارزش غذایی



▶ خوردن شکلات در حد متوسط ( زیرا ذائقه کودک را به خوردن شیرینی عادت می دهد).

▶ خودداری از مصرف غذاهای چرب و شیرین (باعث پوسیدگی دندان ها و بروز چاقی در سنین بالاتر می شود).

▶ پرهیز از مصرف بی رویه نوشابه خصوصا "همراه با غذا (علاوه بر سیری کاذب جذب مواد مغذی مانند کلسیم را مختل می کند).



# کدامیک از میان وعده هایی غذایی را می توان به کودک داد؟

▶ **مناسب:** ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم نمک ؛ مغزه مانند گردو، فندق، بادام، پسته، میوه های تازه و خشک؛ ساندویچ های پنیر و گردو؛ گوجه ؛ خیار؛ پنیر؛ تخم مرغ و مرغ؛ دوغ ، شیر ، انواع آبمیوه های طبیعی ؛ بستنی؛ انواع برگه های میوه ها؛ خشکبار؛ بیسکوئیت ساده و سبوس دار حتی الامکان بدون کرم؛ کیک و کلوچه های خانگی، شیر همراه با کیک، آبمیوه های طبیعی ؛ ماست ؛ سالاد انواع سبزیجات

▶ **نامناسب:** پفک، چیپس ، سوسیس و کالباس ، نوشابه ، یخمک و نوشمک، لواشک ، آلوچه

# تغذیه کودکان در مهدهای کودک:

- ▶ حضور کودک بیش از ۵ ساعت در مهد ( حداقل ۲ وعده غذایی شامل صبحانه و ناهار گرم و دو میان وعده غذایی) توجه: اگر کودکان تا غروب بمانند شام نیز باید به آنان داده شود.
- ▶ حضور کودک تا ۵ ساعت در مهد ( حداقل ۲ وعده غذایی شامل صبحانه و ناهار گرم و یک میان وعده غذایی)
- ▶ حضور کودک تا ۳,۵ ساعت در مهد (یک وعده غذایی و یک میان وعده غذایی)

# دلایل بروز بد غذایی در کودکان

- ▶ مصرف بیش از اندازه شیر و آب میوه ها
- ▶ نداشتن تنوع کافی در غذای کودک
- ▶ رعایت نکردن زمان دادن میان وعده ها و وعده های اصلی غذایی
- ▶ جذاب نبودن غذا
- ▶ حساسیت والدین به غذای کودک

# چه کودکانی از خوردن غذا خودداری می کنند؟

▶ اشتهای کمی دارند.

▶ غذای خاصی را دوست ندارند.

▶ بیمار هستند.

▶ درخواست غذایشان پایین است.

# راههای رفع مشکل:

- ▶ سرو غذا در یک زمان معین
- ▶ همراه شدن خانواده در موقع سرو غذا
- ▶ جذاب نمودن غذا
- ▶ توجه به دریافت میان وعده ها و نوشیدنی ها
- ▶ توجه به بافت؛ رنگ؛ مزه غذا

▶ همراه نمودن کودک با کودکان خوش خوراک

▶ تحسین او پس از صرف غذا ( قصه خواندن؛ دست زدن؛  
لبخند زدن و...)

▶ رفع بیماری کودک

▶ توجه : گرسنه ماندن های متناوب کودکان با عملکرد  
ضعیف روانی - اجتماعی آنان مرتبط است.



# چند راه حل برای رفع رفتارهای تغذیه ای نامطلوب در کودکان

- ▶ **خودداری از مصرف گوشت** (استفاده از گوشت چرخ کرده در غذای کودک مانند ماکارونی ، کباب ، همبرگر و..)
- ▶ **خودداری از مصرف شیر و لبنیات** (استفاده از فرنی یا شیر برنج ؛ ماست؛ پنیر ؛ کشک و ..)
- ▶ **خودداری از مصرف سبزی و میوه** (استفاده از میوه و سبزی به عنوان میان وعده یا سالاد)
- ▶ **افراط در مصرف شکلات، شیرینی** ( خودداری از نگهداشتن آنان در منزل یا دادن آنان به عنوان پاداش)

# نقش عادات غذایی در سلامت کودکان

عادات و رفتار تغذیه ای صحیح در دوران کودکی موجب پیشگیری و کاهش خطر ابتلا به برخی از بیماری های غیرواگیر در بزرگسالی می گردد مانند:

▶ اضافه وزن ، چاقی

▶ بیماری های قلبی - عروقی

▶ دیابت

▶ فشار خون بالا ، چربی خون بالا و اختلال در چربی های خون

# برخی از رفتارهای غذایی نامناسب

▶ عادت به مصرف غذاهای پر کالری، غذاهای آماده و رستورانی

▶ مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک

▶ فست فودها از جمله سوسیس ، کالباس ، پیتزا ، همبرگر و سایر انواع ساندویچ ها ، غذاهای پرچرب و غذاهای شور

# راههای کاهش دریافت نمک

▶ ذائقه افراد در دوران کودکی و به ویژه در سنین زیر پنج سالگی شکل می‌گیرد. به همین دلیل باید ذائقه سازی کودکان را از زمان شروع غذای کمکی آغاز نمود.

▶ مطالعات نشان داده است که استفاده از غذاهای کم نمک از شش ماهگی به بعد موجب عدم پذیرش کودکان به غذاهای شور در دو سالگی شده است.

## ایجاد ذائقه کم نمک برای کودکان زیر یک سال:

▶ استفاده از چاشنی‌هایی مانند آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت غذای کمکی

▶ استفاده نکردن از نمک در غذای کودک تا یک سالگی و پس از یک سالگی اضافه کردن مقداری نمک (نمک یددار تصفیه شده) به غذای شیرخوار

# ذائقه سازی

ایجاد ذائقه کم نمک برای کودکان بالای یک سال:

- ▶ خودداری از گذاشتن نمکدان در سفره
- ▶ کاهش مصرف نمک در هنگام پخت غذا
- ▶ استفاده از چاشنی هایی نظیر سبزی های معطر تازه یا خشک مانند ( نعناع ؛ مرزه؛ ترخون ؛ ریحان و ... ) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج به جای نمک برای بهبود طعم غذا
- ▶ خودداری از مصرف سوپ های آماده، سس ها و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها ( پیتزا ، همبرگر ، سوسیس و کالباس

# ذائقه سازی

- ▶ کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی
- ▶ کاهش مصرف انواع شورها و ترشیها
- ▶ استفاده از ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم نمک
- ▶ استفاده از مغزها مانند گردو، فندق، بادام به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
- ▶ اصلاح عادات غذایی والدین و مربیان مهدهای کودک ( کاهش مصرف نمک غذا در هنگام پخت یا مصرف غذا، استفاده از غذاهای کم نمک و کاهش مصرف فست فودها)

# ذائقه سازی

- ▶ استفاده از غلات کم نمک مانند نان کم نمک
  - ▶ استفاده از انواع میوه های تازه یا آب میوه های طبیعی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
  - ▶ استفاده از انواع میوه های خشک مثل خرما، توت، برگه ها و انجیر به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
  - ▶ استفاده از نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
  - ▶ استفاده از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه
- کودکان

# راههای کاهش دریافت چربی

- ▶ استفاده از روغن های مایع مانند ذرت و آفتاب گردان به جای روغن جامد
- ▶ کاهش مصرف انواع سس های پرچرب
- ▶ استفاده از گوشتهای سفید (ماهی، ماکیان و ..... ) به جای گوشت قرمز، سوسیس، کالباس و جگر
- ▶ پخت غذا ها بصورت بخار پز ، تنوری ، آب پز و یا کبابی



# راههای کاهش دریافت چربی

- ▶ استفاده از از مغزها، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک و کره و سبزیجات خام به جای مصرف چیپس
- ▶ استفاده از ساندویچ های خانگی
- ▶ کاهش مصرف کیک ها ، شیرینی ها
- ▶ استفاده از کشمش، آلو و خرما به جای گردو، بادام و پسته در تهیه کیکها ، شیرینی ها و نان های خانگی
- ▶ کاهش مصرف غذاهای رستورانی

## نتیجه گیری:

▶ آگاهی ، بینش و عملکرد تغذیه ای مراقبین کودکان در خانواده (پدر ، مادر ، مادر بزرگ) و مراقبین او در جامعه (مربیان در مهد کودک و معلمان مدرسه ) از عوامل اصلی تأمین کننده مراقبت تغذیه ای آنان است.

▶ با مدیریت صحیح تغذیه در مهدهای کودک و مدارس می توان ضمن تأمین بخشی از نیازهای تغذیه کودکان جهت رشد و تکامل مطلوب آنان ، جهت ایجاد عادات و رفتار صحیح تغذیه ای آنان اقدام نمود.

السنة الثامنة

