

مشاوره تغذیه کودکان

شکوفای باقری نیا

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

اولین قدم: دادن اطلاعات و آگاهی به مادر از طریق شیوه ای روشن و قابل درک

- **اگر رشد کودک خوب است :**
- **قدم بعدی : در اختیار گذاردن توصیه غذایی مناسب برای گروه سنی که کودک به زودی به آن خواهد رسید.**
- **اگر رشد کودک با مشکل مواجه است و یا روند آن بسوی مشکل دار شدن است :**
- **قدم بعدی : بررسی دلایل سوء تغذیه یا بررسی دلایل اضافه وزن با تعیین علل ایجاد کننده مشکل برای کودک می باشد.**

فاکتور های محیطی و اجتماعی تاثیر گذار بر تغذیه و مراقبت و نتایج رشد کودکان

- **علل مستقیم:** بیماری و مصرف ناکافی مواد غذایی
- **علل زمینه ای:** عدم کفایت سرویس های بهداشتی و محیط غیر بهداشتی ، مراقبت ناکافی مادر و کودک ، امنیت غذایی ناکافی خانواده
- **علل اضافه وزن:**
- استفاده از غذا های راحت و بی دردسر و پر انرژی
- صرف بیشتر وقت بی کاری کودکان بصورت غیر فعال و صرف تماشای تلویزیون یا بازی های ویدئویی
- حل مشکلات مربوط به اضافه وزن و چاقی نیازمند توجه عمیق و ریشه ای به علل محیطی بعلاوه دلایل مستقیم غذایی است.

نکات بسیار قابل اهمیت در مشاوره تغذیه

۱- توافق مادر و یا پرستار نگهدارنده کودک برای انجام اقدامات و فعالیت هایی که عملی و امکان پذیرند.

۲- عدم پیشنهاد راهها و اقدامات زیاد که ممکن است فراموش شوند یا سبب دلسردی و ناامیدی مادر گردند.

۳- تشویق مادر به پیگیری برای بررسی مجدد کودک و ایجاد فرصتی برای مادر جهت ارائه گزارش نتایج

۴- ارائه اطلاعات اضافی (در صورت نیاز) در ویزیت مجدد کودک

طریقه مشاوره در رشد مطلوب کودک

- ❖ تعریف و تمجید مادر بخاطر رشد خوب کودک
- ❖ مرور و بررسی توصیه های غذایی برای گروه سنی فعلی کودک
- ❖ در صورت لزوم ارائه توصیه های غذایی در دوران بیماری و پیشنهادات برای ایمنی و بهداشت غذا
- ❖ توضیح هر توصیه بطور ساده و شفاف
- ❖ اشاره به غذا های محلی مغذی و چگونگی تهیه آنها
- ❖ تشویق به شرکت و حضور در آموزش های عملی طرز پخت غذا
- ❖ جویا شدن از هر گونه نگرانی یا سوالات مادر در مورد اجرایی کردن توصیه های غذایی و کمک به برطرف کردن موانع موجود
- ❖ استفاده از سوالات کنترلی (checking questions)
- ❖ دادن وقت و زمان کافی برای جواب دادن مادر

طریقه مشاوره در سوء تغذیه

✓ پیدا نمودن علل سوء تغذیه کودک در زمانی که کودک دچار یکی از مشکلات زیر است:

✓ لاغری (wasted): زیر صدک ۳ برای وزن به قد یا شاخص توده بدنی برای سن

✓ کم وزنی (under weight): زیر صدک ۳ برای وزن به سن

✓ کوتاه قد (stunted): زیر صدک ۳ برای قد به سن

اقدام ۱ = آیا کودک در حال حاضر بیمار است یا یک بیماری مزمن دارد؟

• اگر بلی:

• ارجاع کودک

• ارائه توصیه های غذایی بر اساس گروه سنی کودک

• بررسی سایر علل احتمالی سوء تغذیه در نوبت بعدی (پیگیری)



اقدام ۲ = شرح تمامی علل احتمالی برای سوء تغذیه کودکان و پرسش از مادر و کمک به مادر در تعیین علل احتمالی مشکل کودک

اقدام ۳ = در صورتی که کودک شیر مادر خوار است ، پرسش از مقدار تغذیه کودک از شیر مادر ؟

اگر کودک کمتر از معمول می خورد :

➤ **و بیمار است : ارائه توصیه های تغذیه ای در دوران بیماری**

➤ **مایعات بیشتر**

➤ **دفعات بیشتر تغذیه با شیر مادر**

➤ **غذا های نرم ، متنوع ، اشتها آور و مورد علاقه کودک**

و پس از بیماری :

➤ **دفعات بیشتر غذا و تشویق کودک به خوردن**

اقدام ۴ = سوالات مربوط به تغذیه بر اساس گروه سنی کودک را پرسید و به پاسخ های مادر بدقت گوش کنید تا علل سوء تغذیه (عدم مصرف غذاهای مناسب ، مصرف ناکافی غذا یا روش های نامطلوب تغذیه) را شناسایی کنید.

• **کودک از تولد تا ۶ ماهگی**

• سوالاتی که برای شناسایی علل سوء تغذیه شیر خوار شیر مادر خوار پرسیده می شوند:

- انحصاری بودن شیردهی
- تعداد دفعات شیر خوردن شیرخوار در طول شب و روز
- تعداد دفعات شیردهی در طول شب
- ارائه مایعات دیگری در کنار شیر مادر و تعداد دفعات و علت ارائه
- ارائه غذا های جامد و نیمه جامد
- وجود مشکل شیردهی
- ارزیابی نحوه پستان گرفتن و مکیدن شیر خوار
- بررسی وجود زخم یا برفک در دهان شیرخوار

اقدام ۴ = سوالات مربوط به تغذیه بر اساس گروه سنی کودک را پرسید و به پاسخ های مادر بدقت گوش کنید تا علل سوء تغذیه (عدم مصرف غذاهای مناسب ، مصرف ناکافی غذا یا روش های نامطلوب تغذیه) را شناسایی کنید.

• **کودک از تولد تا ۶ ماهگی**

• سوالاتی که برای شناسایی علل سوء تغذیه شیر خواری که شیر مادر نمی خورد ، پرسیده می شوند:

- نوع شیر ارائه شده به شیرخوار و مقدار آن
- تعداد دفعات شیردهی
- طریقه تهیه و نگهداری شیر
- نوع وسیله ای که برای تغذیه شیرخوار استفاده می شود
- استفاده از گول زنک

اقدام ۴ = سوالات مربوط به تغذیه بر اساس گروه سنی کودک را پرسید و به پاسخ های مادر بدقت گوش کنید تا علل سوء تغذیه (عدم مصرف غذاهای مناسب ، مصرف ناکافی غذا یا روش هایی نامطلوب تغذیه) را شناسایی کنید.

• کودک از ۶ ماهگی تا یکسالگی

• سوالاتی که برای شناسایی علل سوء تغذیه شیرخوار پرسیده می شوند :

۱- کودک شیر مادر خوار

- تعداد دفعات شیر دهی در ۲۴ ساعت

- ارائه مایعات و نوع آنها

۲- کودکی که شیر مادر نمی خورد :

- نوع شیر مصرفی

- مقدار شیر

- تعداد دفعات شیر دهی

- نوع وسیله ای که برای تغذیه کودک استفاده می شود

اقدام ۴ = سوالات مربوط به تغذیه بر اساس گروه سنی کودک را پیرسید و به پاسخ های مادر بدقت گوش کنید تا علل سوء تغذیه (عدم مصرف غذاهای مناسب ، مصرف ناکافی غذا یا روش های نامطلوب تغذیه) را شناسایی کنید.

کودک از ۶ ماهگی تا یکسالگی

۳- کودکی که خوردن غذا های نیمه جامد و جامد را شروع کرده است

- نوع غذای مصرفی

- تعداد دفعات غذا خوردن

- مقدار غذا در هر وعده

- نوع وسیله مورد استفاده برای تغذیه کودک

- اطمینان از دریافت سهم غذایی کودک

- چه کسی کودک را تغذیه می نماید

- چطور او را تغذیه می کند



اقدام ۴ = سوالات مربوط به تغذیه بر اساس گروه سنی کودک را پرسید و به پاسخ های مادر بدقت گوش کنید تا علل سوء تغذیه (عدم مصرف غذاهای مناسب ، مصرف ناکافی غذا یا روش هایی نامطلوب تغذیه) را شناسایی کنید.

”کودک ۲-۱ سال“

سوالاتی که برای شناسایی علل سوء تغذیه شیر خوار پرسیده می شوند:

- آیا به کودک شیر مادر داده می شود؟

- کودک چه غذاهایی می خورد؟

- آیا کودک گوشت قرمز ، ماهی یا مرغ می خورد ؟

- آیا کودک تخم مرغ ، شیر و فراورده های شیری می خورد ؟

- آیا کودک حبوبات و مغزها را مصرف می کند؟

- چه نوع غذایی غذای اصلی کودک است ؟

- آیا غذای اصلی (قوت غالب) غلیظ یا رقیق مصرف می شود؟

- آیا کودک سبزیجات و میوه جات مصرف می نماید؟

- آیا غذاهایی هست که کودک به آنها آلرژی داشته باشد و آنها را مصرف ننماید؟

- تعداد دفعات غذا خوردن و مقدار غذا در هر وعده ؟

- نوع وسیله و سهم غذای کودک و کسی که به کودک غذا می دهد؟

- میزان اشتهای کودک



اقدام ۴ = سوالات مربوط به تغذیه بر اساس گروه سنی کودک را پرسید و به پاسخ های مادر بدقت گوش کنید تا علل سوء تغذیه (عدم مصرف غذاهای مناسب ، مصرف ناکافی غذا یا روش های نامطلوب تغذیه) را شناسایی کنید.

”کودک ۵-۲ سال“

سوالاتی که برای شناسایی علل سوء تغذیه شیرخوار پرسیده می شوند:

- علاوه بر سوالات مربوط به کودک ۱-۲ سال :
- آیا کودک بین وعده های غذایی ، میان وعده مصرف می کند؟ چند بار؟
- چه چیز هایی به عنوان میان وعده می خورد ؟
- چه کسی او را تغذیه می کند ؟
- کودک چگونه تغذیه می شود؟
- آیا کسی در کنار کودک نشسته و او را تشویق به خوردن می نماید ؟
- آیا کودک از بشقاب خودش غذا می خورد ؟
- آیا اشتهای کودک خوب است؟

اقدام ۵ = آیا کودک اغلب خسته بنظر می رسد یا دچار بیماری مثل اسهال ، سرفه یا تب است؟

• **سوالات زیر برای پی بردن به وضعیت کودک پرسیده می شود:**

- **آیا افراد خانواده از توالت استفاده می کنند؟**
- **منبع آب آشامیدنی خانواده چیست ؟**
- **آیا در صورت عدم دسترسی به آب سالم ، آب را جوشانده و یا سالم سازی می کنند؟**
- **چگونه آب را در خانه ذخیره می کنند؟**
- **چگونه غذا را سالم و تمیز نگهداری می کنند ؟**
- **آیا ظروف با آب تمیز شسته می شوند؟**
- **آیا غذا تمیز ذخیره می شود؟**
- **آیا غذای باقیمانده بطور سالم نگهداری می شود؟**
- **آیا کودک اخیرا ضد انگل مصرف کرده است ؟**

اقدام ۶ = عوامل زمینه ساز احتمالی که ممکن است اثرات زیان آور بر تغذیه و مراقبت کودک داشته باشند (عوامل اجتماعی و محیطی) را ارزیابی کنید



- **کودک با چه کسی زندگی می کند؟**
- **چند نفر در یک خانه زندگی می کنند؟**
- **چند کودک زیر ۵ سال در خانواده زندگی می کنند؟**
- **آیا والدین از نظر سلامتی وضع خوبی دارند؟**
- **آیا پدر وقت صرف کودکش می کند و در مراقبت از او کمک می نماید؟**
- **آیا معمولا غذای کافی برای خانواده وجود دارد؟**
- **اگر نیست ، علت اصلی مشکل کدام است ؟**

اقدام ۷ = همراه مادر علل احتمالی سوء تغذیه کودک را شناسایی کنید



❖ نظر مادر را در مورد علل سوء تغذیه کودک پرسید

❖ به پاسخ های مادر بدقت گوش کنید

❖ پی ببرید که مادر چه عللی را شناسایی کرده است

❖ با توجه به اطلاعاتی که شما به من دادید بنظر می رسد سوء تغذیه کودک می تواند به علل متعددی باشد اما احتمالاً به علت است.

اقدام ۸ = با مادر در مورد چگونگی مقابله با علل سوء تغذیه کودک مشاوره کنید.

- از مادر سوال کنید : فکر می کنید چه کمکی می توانید به کودک برای رفع این علل بکنید؟
- در مورد اقداماتی که عملی هستند و کسی که می تواند کمک و حمایت کند با مادر صحبت کنید.
- شرایط مادر را در نظر بگیرید و او را تشویق کنید تا اقداماتی که برای ارتقاء رشد کودکش اهمیت دارند ، انجام دهد.
- با همراهی مادر ۲-۳ اقدامی که می تواند انجام دهد ، را تعیین کنید.
- سوالات کنترلی پرسید تا مطمئن شوید که مادر درک کرده که چه کار هایی را انجام دهد.



توصیه های غذایی

توصیه های غذایی از تولد تا ۶ ماهگی

- ✓ تغذیه مکرر کودک با شیر مادر
- ✓ On demand بودن شیردهی
- ✓ افزایش تعداد دفعات شیردهی
- ✓ دوشیدن شیر و ارائه آن به شیرخوار بازیگوش در هر فرصتی
- ✓ تاکید بر ارائه قسمت آخر شیر (hind milk)
- ❖ اگر در کنار شیر مادر مایعات دیگری به شیرخوار داده می شود:
- ❖ کاهش تدریجی سایر مایعات و غذاها (آب ، آب قند و ...)
- ❖ انحصاری بودن شیر مادر
- ❖ تقویت اعتماد بنفس مادر جهت تامین شیر مورد نیاز شیرخوار
- ❖ شیردهی مکرر ، بمدت طولانی تر در هر وعده (روز و شب)
- ❖ دوشیدن شیر و تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده در هنگام دوری مادر
- ❖ رعایت تمیزی ظروف نگهداری شیر و فنجان و چگونگی ذخیره کردن شیر دوشیده شده

توصیه های غذایی از تولد تا ۶ ماهگی

- **اگر مادر در شیردهی مشکل دارد:**
- بررسی مشکلات در شیردهی
- آموزش وضعیت صحیح پستان گرفتن و شیردهی
- ارجاع کودک در صورت وجود برفک (در کودک بالای ۲ ماه)
- تاکید بر عدم تاثیر پذیری بر اساس صحبت دیگران
- سعی مادر در آرامش و استراحت و تغذیه کافی و عدم پیروی از رژیم لاغری
- **اگر شیرخوار شیر مادر نمی خورد:**
- معرفی شیر جایگزین مناسب و اجتناب از دادن شیر پاستوریزه در کمتر از یکسالگی
- طرز تهیه بهداشتی شیر با غلظت مناسب و مقدار کافی
- تاکید بر مصرف شیر تهیه شده طی یکساعت
- توصیه به استفاده از فنجان به جای بطری
- افزودن چند قطره روغن به شیر مصنوعی
- آموزش چگونگی تغذیه با فنجان
- و در صورت تمایل مادر ارجاع جهت relactation

توصیه های تغذیه ای از ۶ ماهگی تا یکسالگی

- تکرر و بر حسب تقاضا بودن شیردهی مادر
- انتخاب مایعات مغذی (شیر ، سوپ ها) به جای مایعات کم ارزش تغذیه ای (چای ، قهوه ، نوشیدنی های شیرین ، آبمیوه های شیرین و رقیق)
- شروع تغذیه کمکی بر اساس سن
- مصرف ۳-۴ وعده غذا بعلاوه ۱-۲ میان وعده در روز (در سن ۱۱-۹ ماهگی حدود نصف فنجان غذای ریز شده یا له شده و در سن ۸-۶ ماهگی ۲-۳ ق س حریره غلیظ)
- طرز تهیه غذای سالم و بهداشتی
- نشستن در کنار کودک و تشویق به خوردن
- تغذیه کودک با مقدار کافی غذا
- استفاده از بشقاب و کاسه جداگانه
- ارائه آب جوشانده سرد شده

توصیه های تغذیه ای از ۶ ماهگی تا یکسالگی

- ارائه آبمیوه یا میوه رسیده و نرم با حجم کم ۲ بار در روز بعد از غذای وسط روز
- به تعویق انداختن افزودن حبوبات به غذای کودک تا بعد از ۱۰ ماهگی
- مغذی نمودن غذای کودک با افزودن تخم مرغ نرم شده با کمی کره و آب مرغ ، شیر ، گوشت با استخوان ، تکه های کوچک سیب زمینی آغشته به کره ، عصاره قلم گوسفند یا گوساله ، آب غلیظ شده ران مرغ ، آرد یا پوره بادام خام یا کنجد و یا مغز تخمه آفتابگردان
- تاکید بر مکمل یاری با آهن و مولتی ویتامین بصورت روزانه
- معرفی رفتار های مناسب تغذیه ای برای کودکان تا یکسالگی
- افزایش انرژی غذای کمکی با افزودن آرد یا روغن مایع یا جوانه غلات یا خامه پاستوریزه

نمونه برنامه غذایی مناسب برای شیر خواران ۹-۸ ماهه

صبحانه	شیر مادر، زرده تخم مرغ، ۵-۴ ق م حریره، آب جوشیده سرد شده یا شیر مادر، ۱۰ ق م حریره با ۲ نوع دانه روغنی، آب جوشیده سرد شده
ساعت ۱۱-۱۰	۵-۱۰ ق م پوره میوه یا آبمیوه، شیر مادر
ناهار	۷-۱۰ ق م سوپ، آب جوشیده سرد شده
بعد از ظهر	شیر مادر، ۱۰-۶ ق م پوره سبزیجات یا حبوبات، آب جوشیده سرد شده
شام	شیر مادر، ۷-۵ ق م سوپ، آب جوشیده سرد شده
قبل از خواب	شیر مادر، ۱۰-۵ ق م ماست ساده یا همراه با آجیل آلات پودر شده
شب تا صبح	شیر مادر

نمونه برنامه غذایی مناسب برای شیر خواران ۹-۱۰ ماهه

صبحانه	شیر مادر ، زرده تخم مرغ کامل ، تکه ای نان و یا بیسکویت نرم شده با شیر مادر ، آب جوشیده سرد شده
ساعت ۱۱-۱۰	تکه های کوچک میوه یا پوره میوه یا آبمیوه (حداکثر نصف استکان) ، شیر مادر
ناهار	۱۵-۱۰ ق م سوپ ، در صورت تمایل یک خرما ، آب جوشیده سرد شده
بعد از ظهر	شیر مادر ، ۳-۲ تکه بیسکویت یا ۶-۵ ق م پوره سبزیجات یا حبوبات با ۳-۲ نوع آجیل و دانه روغنی یا ۱۰ ق ماست و پودر با ۲-۱ نوع آجیل و دانه روغنی ، آب جوشیده سرد شده
شام	۶-۵ ق م سوپ ، آب جوشیده سرد شده
قبل از خواب	شیر مادر ، در صورت تمایل ۱۰-۵ ق م ماست که می توان کمی خرما ی نرم شده اضافه کرد ، آب جوشیده سرد شده

نمونه برنامه غذایی مناسب برای شیر خواران ۱۰-۱۲ ماهه

صبحانه	شیر مادر ، زرده تخم مرغ کاملاً پخته ، تکه ای نان و یا بیسکویت ، آب جوشیده سرد شده یا شیر مادر ، تکه ای نان یا بیسکویت که کمی کره آجیل آلات یا پنیر و گردوی پودر شده یا پنیر و آب مربا یا کمی برگه ذرت که در شیر مادر نرم شده
ساعت ۱۰-۱۱	تکه های کوچک میوه نرم یا پوره میوه یا آب میوه (نصف استکان)
ناهار	۱۰-۱۵ قاشق مربا خوری حلیم یا کته یا ماکارونی نرم ، ۱ خرما ، آب جوشیده سرد شده
بعد از ظهر	شیر مادر ، یک تکه نان و کره آجیل آلات یا ۲-۱ تکه بیسکویت کوچک یا ۱۰ قاشق مربا خوری ماست و کره آجیل آلات و یا ۶-۵ ق م پوره سبزیجات یا حبوبات یا حریره ، آب جوشیده سرد شده
شام	۶-۵ ق م سوپ یا کته ، آب جوشیده سرد شده، شیر مادر
قبل از خواب	شیر مادر ، ۱۰ ق م ماست مخلوط با کمی مربا یا خرما یا پودر ۲-۱ نوع آجیل یا دانه روغنی



**توصیه های تغذیه ای کودک
۱-۲ سال**

✓ تداوم تغذیه با شیر مادر بطور مکرر و هر زمان که کودک بخواهد

– مصرف غذا هایی با مواد مغذی مشابه در صورت وجود آلرژی

– تشویق مادر به دادن سایر غذاها و غذا های جدید

– مصرف ۳-۴ وعده غذا بعلاوه ۱-۲ میان وعده (در صورت نیاز له شده و یاریز شده به میزان سه چهارم تا یک فنجان)

– تشویق کودک صبورانه به خوردن تا تمام شده سهم غذایی در بشقاب جداگانه

– عرضه غذای بیشتر در صورت تمایل کودک

– پیشنهاد استفاده از غذا های نرم ، متنوع و اشتها آور جهت مقابله با بی اشتهایی

– مغذی نمودن غذا با افزودن مقداری گوشت ، شیر به سوپ ، مخلوط له شده نخود ، لوبیا ، عدس با سیب زمینی و

روغن زیتون یا کره ، انواع مغز ها (گردو و بادام) سبزیجات برگ سبز و زرد و نارنجی ، جوانه غلات و حبوبات بصورت تازه و له شده و یا بصورت پوره

– عدم اجبار کودک به خوردن غذا ، زمانی که تمایلی به خوردن غذا ندارد

– خودداری از ارائه تنقلات کم ارزش قبل از غذا

– عدم استفاده از شیر در پاسخ به گرسنگی کودک

– در صورت امتناع از خوردن غذا ، ارائه مقدار کمی آب برای رفع تشنگی

– توجه به متفاوت بودن مقدار غذای دریافتی کودک از یک روز به روز دیگر و باب طبع بودن برای کودک

نمونه ای از میزان مواد غذایی مورد نیاز در سن ۱-۲ سالگی

□ نان و غلات

یک دوم تا سه چهارم ل غلات پخته

یک قطعه ۵*۵ سانتیمتر نان تهیه شده از آرد کامل

نصف ل ماکارونی

۱-۲ ق س جوانه گندم

□ گوشت و جانشین های آن

۲ ق س گوشت یا مرغ یا ماهی

۱-۲ ق س عدس یا ماش پخته

۱-۲ ق س کره تهیه شده از مغزها و دانه های روغنی

۱-۲ ق س از مغزها و یا دانه ها

□ شیر و لبنیات

دو سوم ل شیر

سه چهارم ل ماست

۲۵ گرم پنیر

□ سبزی و میوه

۱ میوه، ۱-۲ ق س سبزیجات، یک چهارم ل آبمیوه

راهنمای برنامه غذایی روزانه و سهم غذایی کودکان ۱-۲ سال



- گروه نان و غلات ۴
- شیر و لبنیات ۲
- گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ و مغزها ۱
- سبزی ها ۱
- میوه ها ۱



توصیه های تغذیه ای برای کودک ۲-۵ سال

توصیه های تغذیه ای کودک ۵-۲ سال

- ارائه شیر مادر بعد از غذا
- دفعات تغذیه کودک ۶-۵ بار در روز
- ارائه تخم مرغ کامل بصورت نیمرو ، املت یا آب پز یک روز در میان
- ایجاد تغییرات در غذای سفره خانوار (نرم کردن برنج با کمی آب خورشت ، نرم کردن نان در آب خوراک به همراه گوشت و سیب زمینی له و نرم شده
- ارائه آبمیوه یا شربت خانگی در حجم کم بعد از بازی و تقلای کودک
- مصرف میوه های مختلف ۳-۲ بار در روز بمقدار نصف تا یک میوه
- دادن خرما ، کشمش ، مربا ، کمپوت ، ژله ، بیسکویت ، بستنی پاستوریزه ، بادام و پسته بو نداده (ریز خرد شده مخلوط با ماست) ، ماست و عسل و یا ماست و مربا ، نان و پنیر و یا گردوی پودر شده ، سالاد با تخم مرغ رنده شده ، شیر موز ، شیر خرما ، شیر عسل و پودر جوانه به عنوان میان وعده
- حذف میوه های آلرژی زا از برنامه غذایی کودک (کیوی ، خربزه) و پوست حبوبات که هضم مشکلی دارند

توصیه های تغذیه ای کودک ۵-۲ سال

- تاکید بر مکمل یاری با مولتی ویتامین و آهن
- عدم تغییر ساعت برنامه غذایی و توجه به اینکه کودک هنگام غذا خوردن زیاد خسته و گرسنه نباشد
- ارائه میان وعده ۲-۱/۵ ساعت قبل از وعده اصلی و توجه به اینکه خیلی شیرین ، حجیم و یا چرب نباشد
- در صورت امتناع کودک همراه نمودن غذا با غذایی که کودک دوست دارد مثل برنج ، نان یا سیب زمینی
- پرهیز از دعوا کردن کودک و یا تعیین جایزه به هنگام غذا خوردن
- احترام به اعلام سیر شدن کودک و عدم نگرانی اگر در یک وعده مقدار کمتری غذا خورده باشد
- توجه به نیاز های عاطفی کودک
- شناخت رفتار های تغذیه ای ۵-۲ سال

توصیه های تغذیه ای کودک ۵-۲ سال

- ارائه طریق در صورت امتناع کودک از خوردن برخی مواد غذایی
- عدم در نظر گرفتن حجم زیاد غذا در بشقاب کودک
- عدم ایجاد هر گونه اضطراب و نگرانی در حین غذا خوردن برای کودک
- تزئین ساده و جذاب غذا و توجه به قطعات کوچک غذا
- توجه به تقلید از عادات غذایی خانواده و بی تحرکی و یا خواب ناکافی و بیماری کودک
- آزاد گذاشتن کودک در دستکاری غذا و با دست خوردن و توجه به خوردن غذا با همسالانش
- توجه به دما، بو و میزان مخلوط بودن غذا

راهنمای برنامه غذایی و تعداد سهم غذای کودکان ۲-۳ سال



۳ سهم

• نان و غلات

• نان ۳۰ گرم

• برنج پخته نصف ل

• ماکارونی نصف ل

۲ سهم

• شیر و لبنیات

• شیر ۱ ل

• پنیر ۴۵-۶۰ گرم

• ماست ۱ ل

۱-۲ سهم

• سبزی ها

• هویج ۱ عدد

• لوبیا سبز پخته نصف ل

• نخود سبز پخته نصف ل

• سبزیجات برگ سبز پخته نصف ل

راهنمای برنامه غذایی و تعداد سهم غذای کودکان ۲-۳ سال

نصف تا ۱ عدد

• میوه ها

• سیب ۱ عدد متوسط

• پرتقال ۱ عدد متوسط

• موز ۱ عدد متوسط

• آبنمیه نصف ل

• گوشت و جانشین ها

اسهم

• گوشت سفید یا قرمز بدون چربی ۶۰ گرم

• تخم مرغ ۱ عدد متوسط

• لوبیا، نخود، عدس پخته نصف ل

راهنمای برنامه غذایی و تعداد سهم غذای کودکان ۳-۶ سال

۶ سهم

• نان و غلات

• نان ۳۰ گرم

• برنج پخته نصف ل

• ماکارونی نصف ل

۲ سهم

• شیر و لبنیات

• شیر ۱ ل

• پنیر ۴۵-۶۰ گرم

• ماست سه چهارم ل

۲-۳ سهم

• سبزی ها

• هویج ۱ عدد

• لوبیا سبز پخته نصف ل

• نخود سبز پخته نصف ل

• سبزیجات برگ سبز پخته نصف ل

راهنمای برنامه غذایی و تعداد سهم غذای کودکان ۳-۶ سال

۱-۲ عدد

• میوه ها

- سیب ۱ عدد متوسط
- پرتقال ۱ عدد متوسط
- موز ۱ عدد متوسط
- آبنمیه نصف ل

۲ سهم

• گوشت و جانشین ها

- گوشت سفید یا قرمز بدون چربی ۶۰ گرم
- تخم مرغ ۱ عدد متوسط
- لوبیا، نخود، عدس پخته نصف ل





مشاوره تغذیه در اضافه وزن

بررسی علل اضافه وزن

• با مادر دارای کودک با شرایط ذیل مصاحبه می شود تا علل اضافه وزن مشخص گردد:

❖ دارای اضافه وزن (بالای صدک ۹۷) وزن برای قد یا BMI برای سن

❖ روند رشد کودک بطرف اضافه وزن سیر کند

❖ کودک کوتاه قد (STUNTED) که اضافه وزن دارد یا چاق است

✓ اقدام ۱ = علل احتمالی برای اضافه وزن کودک برای مادر شرح داده می شود و در مورد وضعیت کودک ، کمک به مادر و تشخیص علل مشکل سوالات پرسیده می شود .

اقدام ۲ = در مورد تغذیه کودک در گروه سنی فعلی پرسیده می شود.

□ کودک از تولد تا ۲ سال

- ✓ آیا کودک با شیر مادر تغذیه می شود؟
- ✓ آیا کودک شیر مصنوعی یا سایر شیر های دیگر را مصرف می کند؟
- ✓ طریقه آماده سازی شیر مصنوعی یا سایر شیر ها چگونه است ؟
- ✓ آیا چیزی برای شیرین یا غلیظ کردن شیر های مصرفی اضافه می شود؟
- ✓ چه نوع غذای کمکی به کودک داده می شود؟
- ✓ تعداد دفعات غذای کمکی؟
- ✓ مقدار غذا در هر وعده ؟

اقدام ۲ = در مورد تغذیه کودک در گروه سنی فعلی پرسیده می شود.

□ کودک ۲-۵ سال

- ✓ نحوه تغذیه کودک بطور معمول؟
- ✓ نوع نان مصرفی
- ✓ مصرف نوشابه و تعداد دفعات مصرف
- ✓ نحوه مصرف کیک و شیرینی و تعداد دفعات مصرف
- ✓ استفاده از کره، شیرینی ها (عسل، شکلات، کره بادام زمینی، مربا، ژله و) که روی نان مالیده می شود و مقدار هر کدام
- ✓ نحوه و مقدار استفاده از وعده های پر انرژی
- ✓ میزان و تعداد دفعات استفاده از غذاهای سرخ شده و گوشت های پر چرب
- ✓ تعداد وعده ها و میان وعده ها
- ✓ مقدار غذا در هر وعده
- ✓ نحوه نشستن کودک بر سر میز یا سر سفره
- ✓ نحوه ارائه غذا به عنوان جایزه و تسکین صدمات و ناامیدی به کودک

اقدام ۳ = در مورد فعالیت جسمی کودکان بالای ۶ ماه پرسیده می شود

✓ تعداد ساعات غیر فعال کودک در روز (تختخواب ، تماشای تلویزیون، بازیهای کامپیوتری و یا ویدئویی)

✓ تعداد فرصت های موجود برای فعالیتهای فیزیکی یا بازی برای کودک

✓ تعداد دفعات فعالیت های کودک

اقدام ۴ = همراه با مادر ، محتمل ترین علل اضافه وزن کودک شناسایی می شوند

✓ سوال در خصوص نظر مادر در مورد علل عمده اضافه وزن کودک

✓ گوش کردن فعال و شناسایی دلایلی که مادر بیان می کند

✓ ارائه علت اضافه وزن

اقدام ۵ = مشاوره با مادر در بر طرف کردن علل اضافه وزن

- ✓ توجه به الگوی وعده های غذایی خانواده ، انتخاب غذاها و فعالیت های جسمی
- ✓ مراجعه به توصیه های تغذیه ای برای گروه سنی کودک و برای هر علت اضافه وزن
- ✓ پرسش از مادر که ” برای کمک به کودک در ارتباط با این علل چه کاری می تواند انجام دهد ؟“
- ✓ بحث با مادر در بررسی کارهای عملی و بررسی کسانی که می توانند او را کمک و حمایت نمایند
- ✓ پرسیدن چند سوال از مادر تا مطمئن شوید که مادر درک کرده چه کاری باید انجام دهد
- ✓ توافق با مادر در مورد زمان مراجعه مجدد برای ارزیابی بیشتر

توصیه های تغذیه ای برای کودک از تولد تا ۲ سال

- ❖ تشویق مادر به تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر
- ❖ تشویق مادر به استمرار شیردهی تا پایان ۲ سالگی
- ❖ تاکید بر طرز تهیه صحیح شیر مصنوعی و اضافه نمودن شکر ، غلات و سایر غلیظ کننده ها
- ❖ توجه به ارائه ۵۰۰ میلی لیتر شیر مصنوعی در صورتی که کودک غذای کمکی دریافت می کند
- ❖ تاکید بر ارائه غذای کمکی مغذی و پرهیز از دادن غذاهای چرب ، شیرینی ها و غلات تصفیه شده
- ❖ توصیه ها برای سهم هر وعده ، تعداد وعده های اصلی و میان وعده ها
- ❖ عدم اجبار کودک به خوردن غذا

توصیه های تغذیه ای برای کودک ۵-۲ سال

- ❖ معرفی انواع غذاهای مقوی و مغذی
- ❖ تعدیل طرز تهیه غذاها (استفاده از چربی و شکر کمتر)
- ❖ استفاده از کربوهیدراتهای تصفیه نشده مثل نان های سبوس دار و سیب زمینی
- ❖ محدودیت مصرف آشامدینی های شیرین
- ❖ محدودیت مصرف کیک ، شیرینی ، آب نبات و شکلات ، غذاهای پرچرب و شیرین
- ❖ پرهیز از میان وعده های پر انرژی و استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه در میان وعده ها
- ❖ کاهش غذاهای سرخ کرده و پاک کردن گوشت از چربی
- ❖ مقدار کم غذا بسته به سن ، اندازه و فعالیت کودک در هر وعده

غذایی

توصیه های تغذیه ای برای کودک ۵-۲ سال

❖ عرضه غذای اضافی بعد از اینکه کودک غذایش تمام شد، با تاخیر زمانی چند دقیقه برای اطمینان از گرسنگی واقعی کودک

❖ محدود نمودن خوردن خوردن به زمان صرف وعده های اصلی و میان وعده ها

❖ تشویق کودک به نشستن سر میز یا سفره و منع خوردن در حال تماشای تلویزیون

❖ پرهیز از دادن غذا بعنوان جایزه برای تسکین صدمات و ناامیدی

توصیه های فعالیت فیزیکی برای تمام سنین

➤ دادن امکان به کودک جهت خزیدن و حرکت کردن در یک مکان ایمن

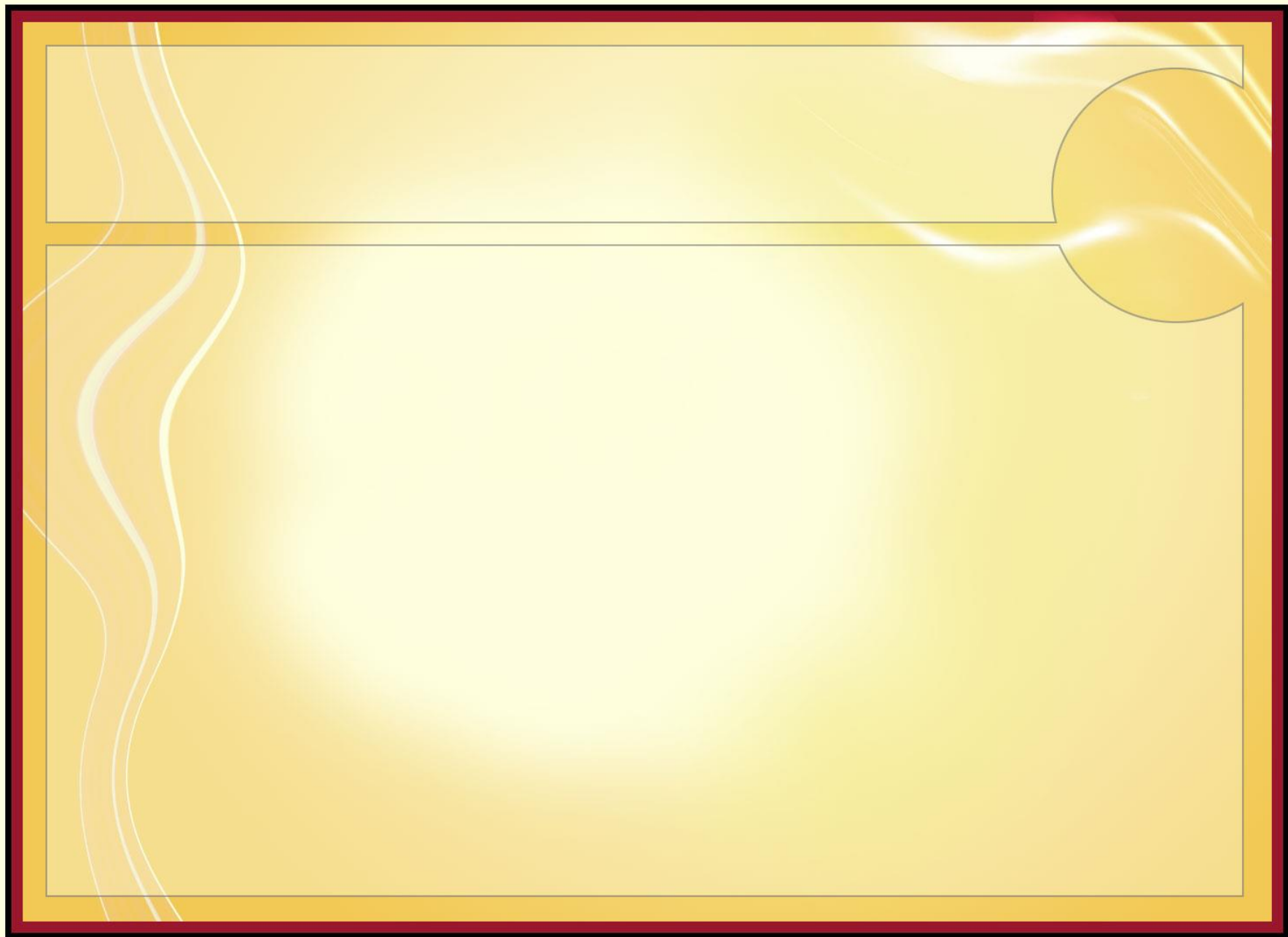
➤ محدودیت صرف زمان برای بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون

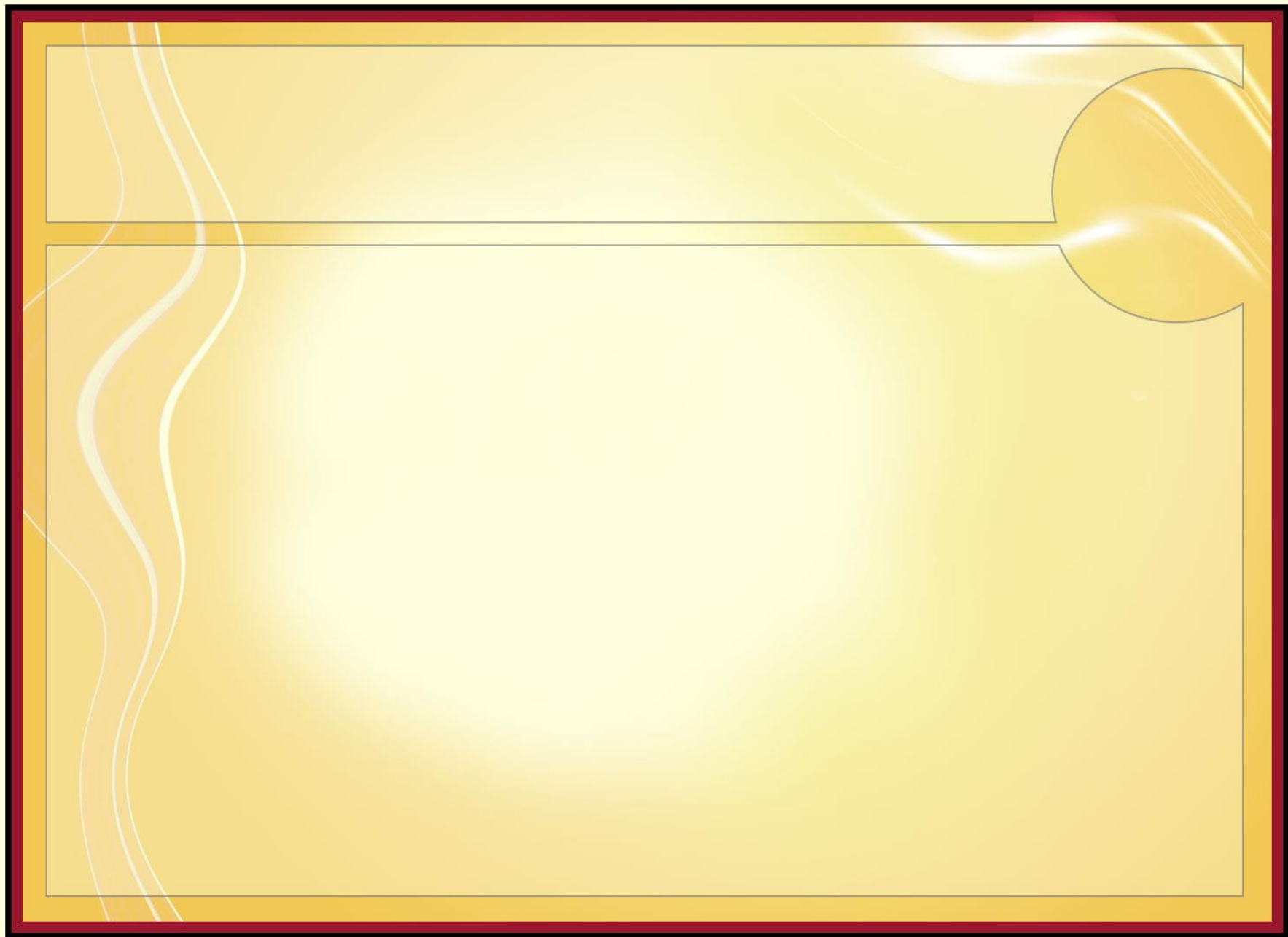
➤ تشویق کودک به رژه رفتن ، پریدن ، پرت کردن توپ ، لگد زدن به توپ و لی لی کردن

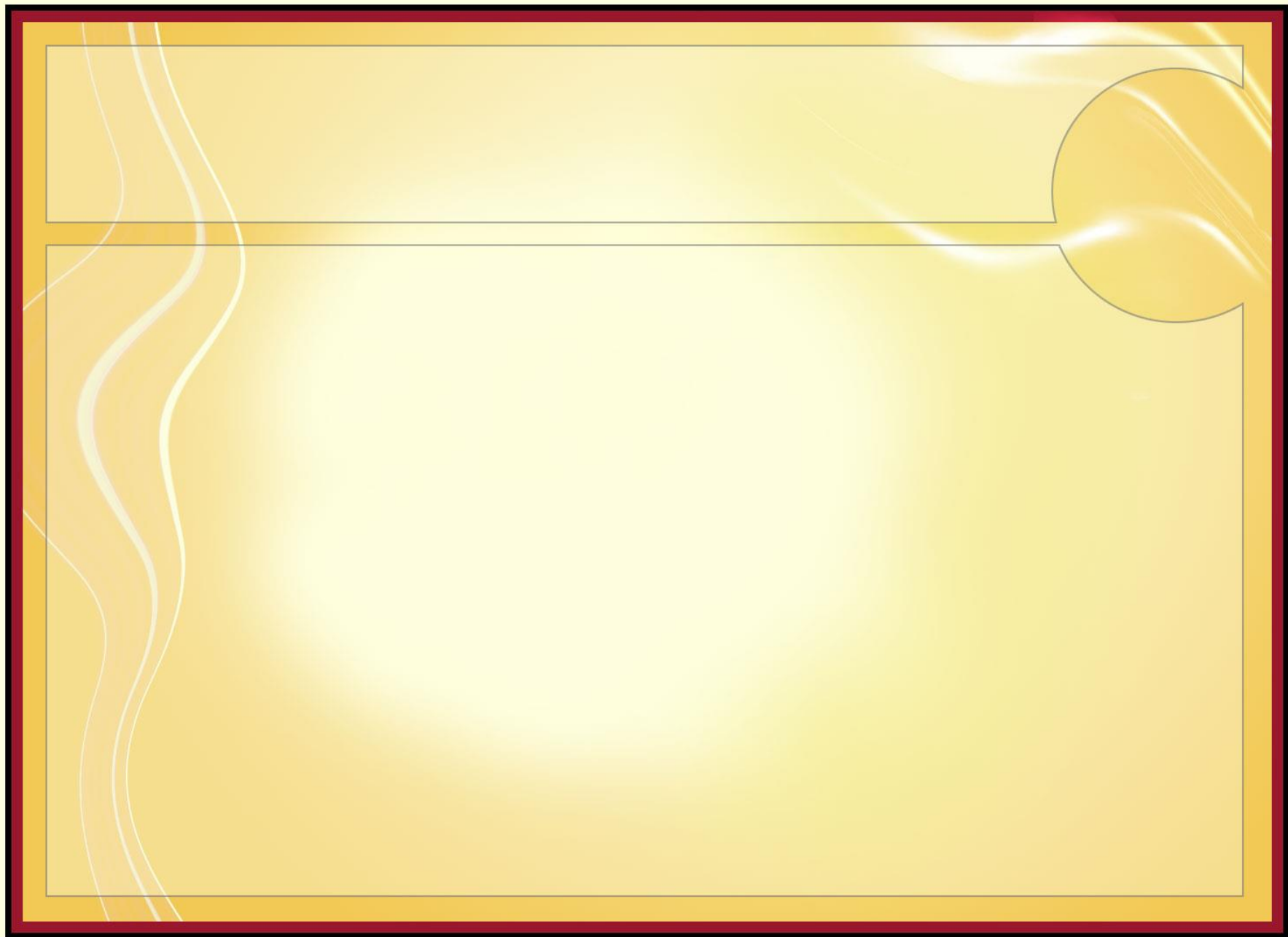
➤ فراهم کردن امکان فعالیت های فیزیکی در کنار خانواده که کودک از آن لذت می برد مثل : قدم زدن ، دوچرخه سواری و توپ بازی

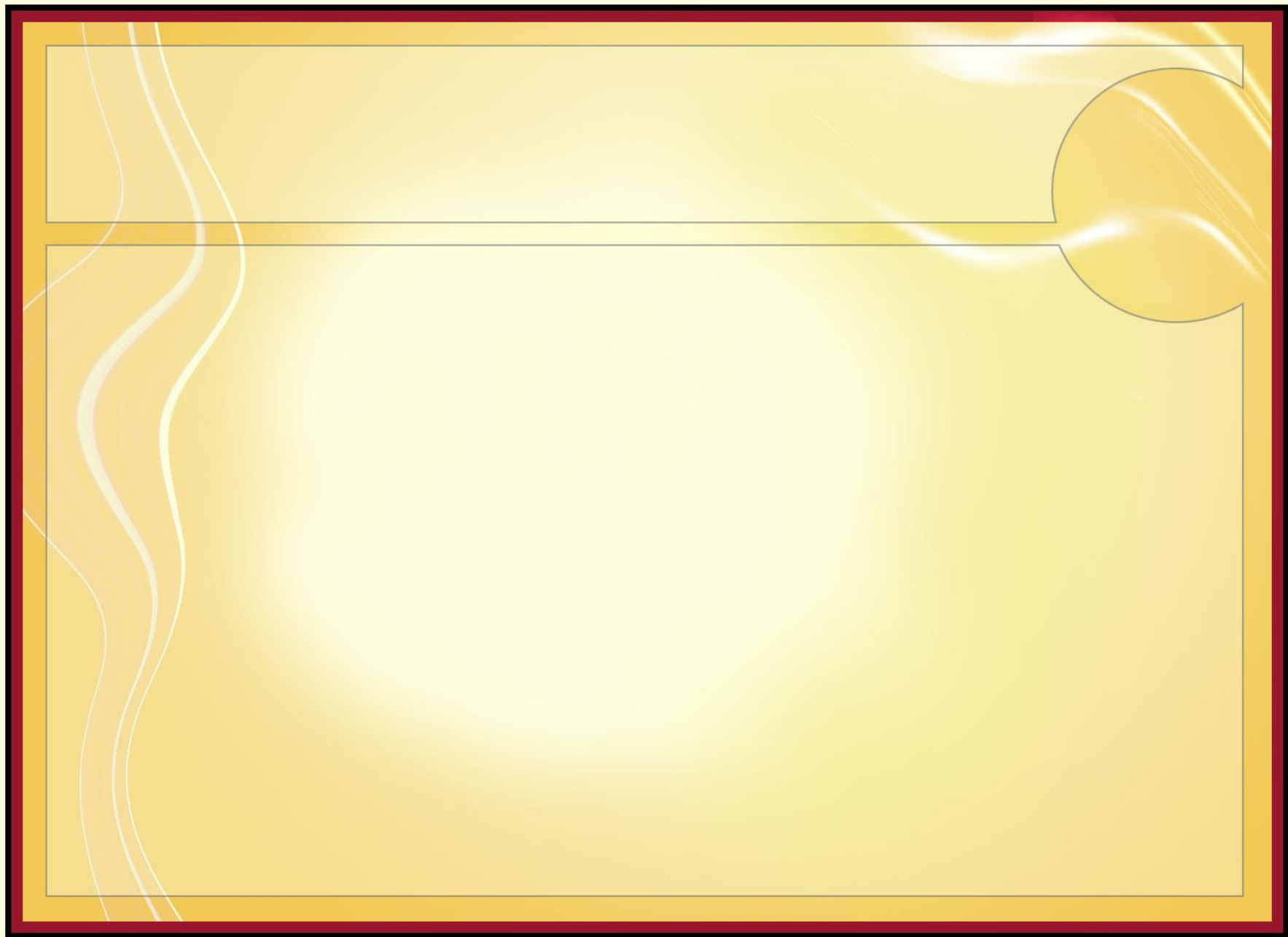


با سپاس از توجه شما











es here

YOUR SUBTOPICS GO HERE •



transitional page



al page



transitional page



transitional page

your topic goes here

YOUR SUBTOPICS GO HERE •

your topic goes here

YOUR SUBTOPICS GO HERE •

your topic goes here

YOUR SUBTOPICS GO HERE •

your topic goes here

YOUR SUBTOPICS GO HERE •

your topic goes here

YOUR SUBTOPICS GO HERE •

your topic goes here

YOUR SUBTOPICS GO HERE •



transitional page



transitional page



transitional page

your topic goes here

YOUR SUBTOPICS GO HERE •

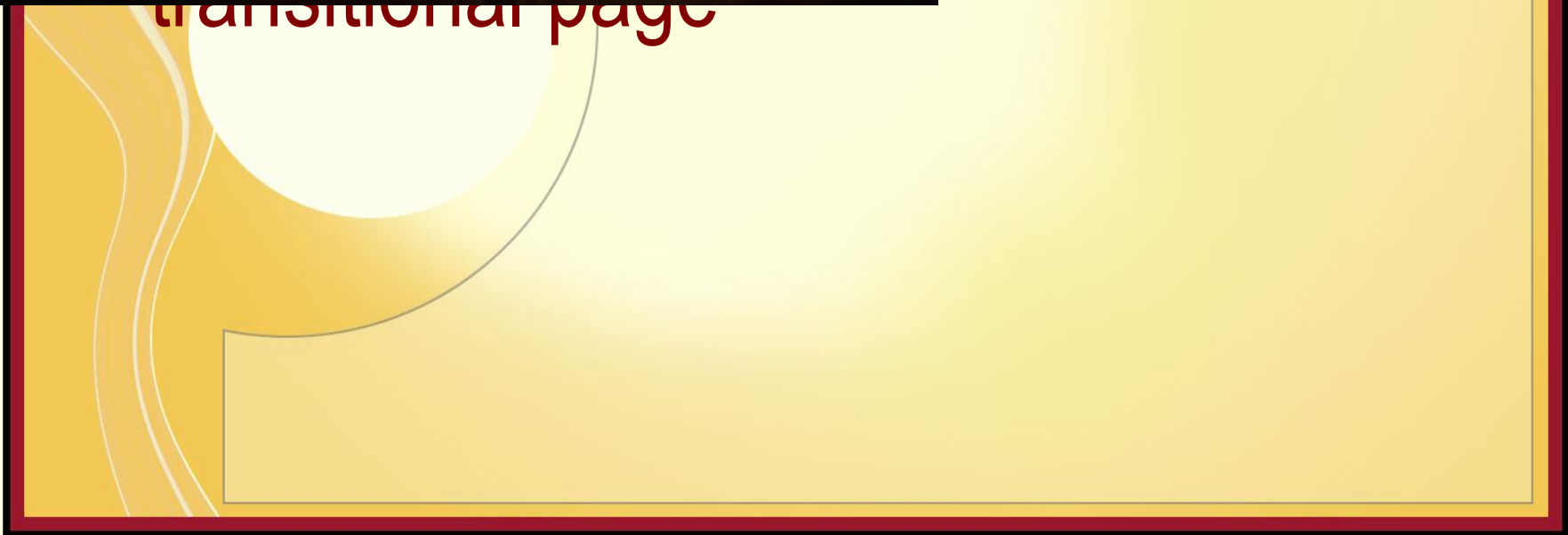


al page

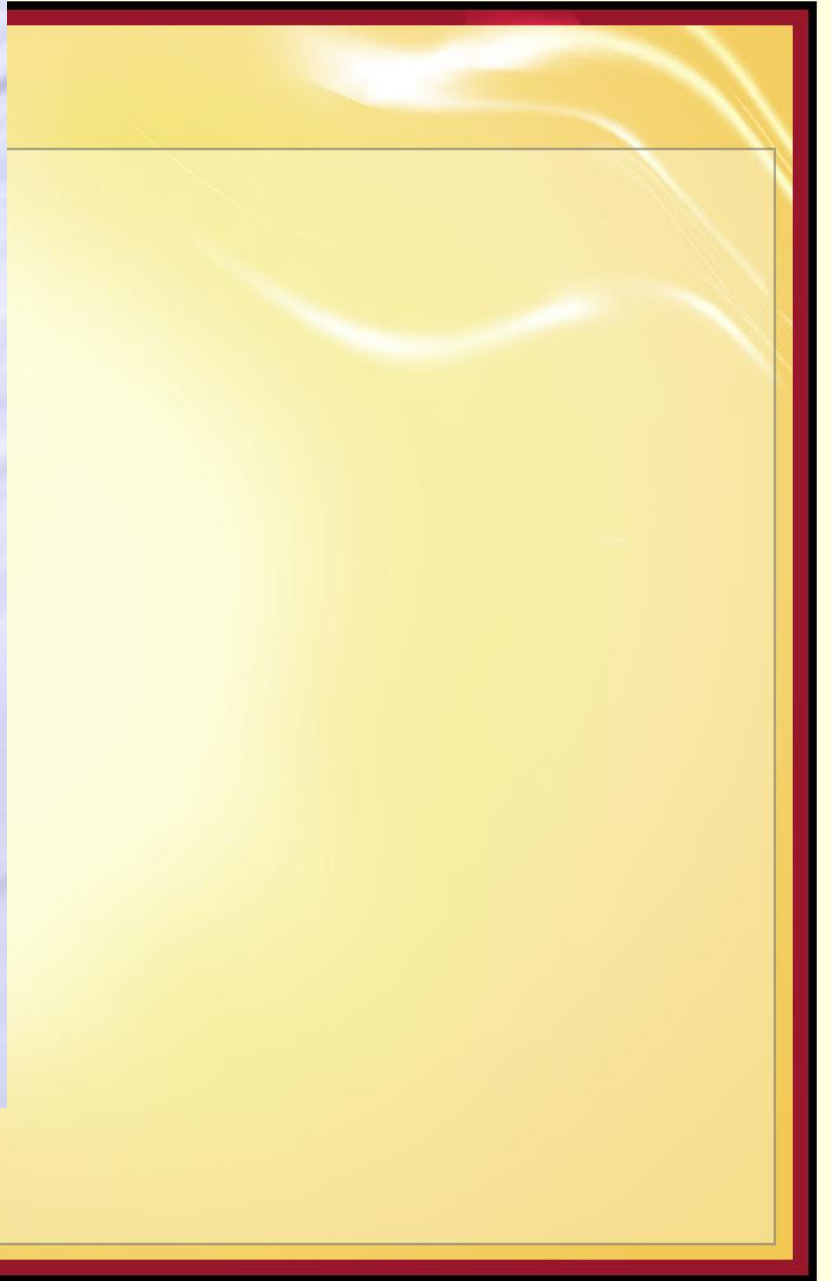




transitional page







elements

WWW.ANIMATIONFACTORY.COM

