



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

موضوع:

## تغذیه کودکان

گردآورندگان:

معصومه حسینی  
یوسف صالحی  
محمدجواد یعقوبی

زیر نظر دکتر صادق جعفر نژاد استادیار دانشگاه علوم پزشکی کاشان

شیرخواران از یک سالگی ۱ بعد، علاوه بر غذاهایی که خوردنشان را در سال اول زندگی یاد گرفته اند، باید از غذای سفره خانواده نیز استفاده کنند. این کودکان رشد سریع دارند

و مقاومت کافی در مقابل بسیاری از بیماری ها را هم ندارند و دندان هایشان نیز کامل نشده است. بنابراین باید در غذا دادن به آن ها، دو شرط اساسی زیر را رعایت کرد:  
غذاهایشان کم حجم، پرنرژی و زود هضم باشد.  
به دفعات زیاد در اختیار آنان قرار داده شود.  
علاوه بر این، میزان رشد و فعالیت کودکان در سنین یک تا دو سالگی با کودکان سه ساله و بیشتر با هم فرق دارد و باید هنگام تغذیه آنان، این موضوع را نیز در نظر گرفت.



### تغذیه کودک یک تا دو سال

همان طور که گفته شد، این کودک رشد سریع و فعالیت زیاد دارد و در نتیجه به غذای بیشتر نیاز دارد. ولی از سوی دیگر حجم معده اش کم و دندان هایش نیز کامل نیست، لذا لازم است در تغذیه او به نکات زیر توجه کنید:  
علاوه بر استفاده از شیر مادر، ۵ تا ۶ بار در شبانه روز به او غذا بدهید.

اصولاً "بهرتر است کودک را ریج از شیر بگیرد بدین ترتیب ابتدا شیردهی در صبح را ق ۲ کنید و پس از یک یا دو هفته شیردهی در طول بعد از ظهر و سرانجام در هنگام شب قطع کنید

و زمانی که کودک تمایل به شیرخوردن دارد او را به زور از خود دور نکنید زیرا ممکن است کودک عصبی و ناراحت شود.

### تغذیه کودک ۳ تا ۵ سال

بعد از دو سالگی با آهسته شدن رشد، اشتهای کودک هم کاهش می یابد. بنابراین با توجه به روند رشد کودک تقاضا برای دریافت غذا نیز تغییر می کند. هر چند میزان دریافت انرژی از یک غذا تا غذای دیگر متفاوت است اما کل غذای دریافتی روزانه کودک ثابت است. کودک در یک سالگی به ۱۰۰۰ کیلو کالری و در ۳ سالگی به ۱۳۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارد البته نیاز به انرژی کودکان براساس میزان فعالیت فیزیکی آن ها متفاوت است.

### برنامه غذایی کودک

در برنامه غذایی کودک باید از ۵ گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت و جایگزین های آن استفاده شود.

### نکات مهم رفتاری در تغذیه کودک

- کودک باید در زمان خوردن در وضعیت راحتی قرار گیرد و غذا نزدیک او باشد تا کودک بتواند به راحتی بدون این که تحت فشار قرار گیرد، غذا بخورد.  
- بشقاب و لوازم غذا خوردن باید از جنس نشکن باشد. زیرا در صورت شکستن ظرف کودک ممکن است احساس یاس کند یا والدین عصبانی شوند.  
- رنگ مواد غذایی در اشتهای کودک و علاقه او به غذا تاثیر می گذارد. خوردن غذاهایی با رنگ های سبز، نارنجی و زرد برای او جالب است. به عنوان ۲ ی توان از سبزی های برگ سبز و یا هویج و گوجه فرنگی ۳ ه کرد.

- بجای آب میوه صنعتی از آب میوه طبیعی استفاده کنید زیرا به آب میوه صنعتی مواد قندی، رنگ و ماده معطر اضافه شده است.

- غذا خوردن در یک ساعت معین سبب تحریک اشتهای کودک می شود.

- خستگی کودک مهمترین عامل از بین بردن اشتهای اوست. بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود.

- دادن وقت کافی به کودک برای صرف غذا بسیار مهم است بهتر است از شتاب و عجله در هنگام غذا خوردن پرهیز کرد.

- دادن غذای یکنواخت و تکراری سبب بیزاری کودک می شود. حتی اگر غذای مورد علاقه کودک، پشت سرهم به او داده شود، کودک از خوردن آن خودداری می کند.

- باید کودک را با انواع غذاهای مختلف آشنا کرد. بهتر است غذای جدید را ابتدا یک فرد بزرگتر خانواده بخورد تا الگویی برای کودک باشد.

- بی تحرکی، خواب ناکافی و بیماری کودک موجب بی اشتهایی و غذا نخوردن کودک می شود.

چند نکته مهم برای بهداشت غذای کودک:

- قبل و بعد از تهیه غذا دست ها باید شسته شوند.

- غذاها خوب پخته شوند. زیرا حرارت موجب از بین رفتن میکروب های بیماری زا می شود و خطر آلودگی احتمالی غذا در اثر حرارت از بین می رود.

- غذای کودک باید برای هر وعده تازه تهیه شود و فاصله بین وقتی که غذای کودک پخته می شود تا زمانی که به کودک غذا داده می شود طولانی نباشد زیرا احتمال دارد میکروب ها در غذا تکثیر یابند.

- غذاهای پخته به طور صحیح نگهداری شود. غذاهای باقیمانده سریعاً خنک و در ظرف دربسته در داخل یخچال نگهداری شود.

- در تهیه غذای کودک از مواد غذایی سالم و پاکیزه استفاده شود.

- برای نوشیدن و تهیه غذا نیز از آب سالم استفاده شود.

- غذاها از دسترس حشرات و جوندگان دور نگهداری شود. بدین منظور غذاها باید در ظرف درب دار و دور از دسترس حیوانات و حشرات نگهداری شود چون حیوانات حامل میکروب های بیماری زا هستند.



( کودکان ۱۱-۷ ساله )

تغذیه مناسب، نقش مهمی در رشد و تکامل کودکان ایفا می کند. با تغذیه مناسب می توانید از بروز بیماری های زود هنگام جلوگیری کرده و نیز خطر مشکلات سلامتی را در آینده کاهش دهید.

#### تکامل فیزیکی:

در این سنین ( بین ۷-۱۱ سال ) درصد چربی بدن افزایش می یابد. این چربی برای افزایش رشد در دوران بلوغ مورد نیاز است. در صد چربی بدن در دختران در مقایسه با پسران زودتر و بیشتر افزایش می یابد. با افزایش چربی

بدن، کودکان به خصوص دختران ممکن است این طور احساس کنند که دچار اضافه وزن شده اند. والدین باید به کودک این اطمینان را بدهند که این افزایش چربی بدن، قسمتی از رشد طبیعی و بیانگر افزایش رشد است و این چربی به احتمال زیاد همیشگی نیست. پسرها ممکن است درباره افزایش عضلات خود نگران شوند، ولی باید بدانند تا سن بلوغ قادر به افزایش توده عضلانی بدن نخواهند بود.



#### نتیجه گیری

در این پمفلت ما به بررسی نوع تغذیه کودک در سنین مختلف و سپس به ارائه نکاتی در زمینه تغذیه مناسب کودک پرداختیم. از مجموع موارد بررسی شده میتوان اینگونه نتیجه گرفت که سوء تغذیه ناشی از کمبود دریافت مواد غذایی در تمام سنین به خصوص در زمان رشد بسیار نامطلوب بوده و گاهی تأثیرات جبران ناپذیری برای آینده کودک به جا می گذارد. بنابراین با توجه به کلیه موارد بررسی شده میتوان گفت تغذیه یکی از اساسی ترین و مهم ترین موارد موثر در رشد و زندگی آینده کودک میتواند باشد به همین دلیل دارای اهمیت بالایی می باشد.