

### اصول تغذیه کودک در سنین ۳ تا ۵ سال:

- علاوه بر سه وعده غذایی اصلی، ۲ میان وعده نیز در صبح و عصر مصرف شود.
- غذا باید سر ساعت معین و در محیطی خوشایند به کودک داده شود.
- کودک باید با انواع مختلف غذاها آشنا شود.
- قوانین واضح در ارتباط با خوردن غذا به کودک تفهیم شود.
- باید سعی شود غذاهای جدید همیشه به مقدار کم و همراه با غذای مورد دلخواه به کودک داده شود.
- برای پذیرش غذاهای جدید، باید در زمانی که کودک کاملاً گرسنه است داده شود.
- از مصرف چاشنی زیاد باید خودداری شود.
- غذا باید ولرم باشد. غذای داغ و غذای سرد باعث ترس کودک می شود.
- محیط خوردن غذا باید جالب و حاکی از آرامش باشد.
- از بشقاب و فنجان ثابت رنگی استفاده شود. از آنجایی که کودکان به رنگ غذا نیز توجه دارند از این توجه آنها باید استفاده شود.
- غذا به تکه های کوچک تقسیم شود.

- برای مختصر غذایی که می خورد بسیار تشویق شود.
- همزمان با رسیدن به استقلال ریخت و پاش غذا ادامه یافته ولی باید تحمل کرد (از ۹ ماه تا ۲/۵ سالگی بازی با غذا رایج است)
- کودکان دوست دارند که غذاهای جدید را دستکاری کرده و سپس بخورند، این بخشی از رفتار آنها است.
- نباید انتظار داشت کودک خیلی تمیز و مرتب مطابق با خواسته شما غذا بخورد.
- صحبت کردن با کودک حین غذا خوردن علاقه او به غذا را بیشتر خواهد کرد.
- مازاد غذا را بدون هر گونه صحبت در مورد آن بردارید.
- در حضور کودکان در مورد امتناع از خوردن او با دیگران صحبت نکنید.
- چرب زبانی، اجبار و رشوه به کار نبرید تا کودک را علاقه مند به خوردن کنید، برای غذا خوردن جایزه در نظر نگیرید.
- معمولاً کودکان غذاهای ساده را بهتر از مخلوط می پذیرند.
- از ترغیب کودک به تمام کردن غذای باقی مانده در بشقاب، زمانی که سیر شده خودداری کنید.

- مصرف غذاهای خشک و بدون آب برای کودکان سنین قبل از مدرسه مشکل است بنابراین در برنامه غذایی آنان، مخلوطی از غذاهای خشک و آبدار در نظر گرفته شود تا کودک با مشکل مواجه نشود.
- جویدن قطعات گوشت برای کودک مشکل است و به همین جهت کودکان اغلب کباب و گوشت چرخ کرده را ترجیح می دهند. بیشتر گوشت را می توان به صورت چرخ کرده به کودک داد.
- به کودک آهسته غذا خوردن را بیاموزید. (برای پیشگیری از چاقی)
- در زمان غذا خوردن، کودک نباید خیلی خسته یا گرسنه باشد.
- باید اجازه داد کودک خود در مورد سیر شدنش تصمیم بگیرد. اگر در یک وعده مقدار کمتری غذا بخورد مسلماً در وعده دیگر جبران خواهد کرد.

### نقش والدین در تغذیه کودکان ۱ تا ۶ سال:

عاداتهای خوب غذا خوردن در سال های اولیه زندگی پایه گذاری می شود.

کودک ممکن است عصبی و ناراحت شده و تمایل به کم خوری و یا پرخوری پیدا کند. والدین باید یک محیط مساعد و لذت بخشی برای غذا خوردن کودکان فراهم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HE-N2

تاریخ تدوین: ۹۸/۳/۱۲

تاریخ ابلاغ: ۹۸/۳/۱۴

بیمارستان خاتم  
الانبیا میانه

## عنوان

# توصیه هایی برای تغذیه کودکان

تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

ذخیره مواد غذایی خانه را اصلاح کنید: در هنگام خرید، غلات کامل مانند نان سبوس دار ( نان سنگک) مغزها، میوه های تازه و خشک و سبزیجات برای میان وعده ها ، لبنیات کم چرب به جای لبنیات طعم دار و شیرین شده و گوشت های کم چرب را انتخاب کنید. اگر در منزل شکلات، شیرینی و آب میوه های آماده دارید، آنها را دور از دید و دسترس کودکان قرا دهید.

اجازه دهید که کودکان در برنامه ریزی تغذیه خود شرکت کنند: با کودکان در مورد غذاهایی که دوست دارند صحبت کنید. این کار به معنی محدود کردن وعده های غذایی به سلیقه کودک نیست اما توجه شما به خواسته ها و نظر کودک نکته مهمی در تغذیه اوست.

سعی کنید غذا را با اعضای خانواده بخورید.

الگوی خوبی برای کودکان باشید: کودکان در رفتار و اعمال شما بسیار دقیق هستند. اگر شما آنها را به داشتن عادات غذایی مناسب تشویق کنید ولی خود از غذاهای آماده، چرب و شیرینی ها استفاده کنید، او هرگز به توصیه های شما عمل نمی کند. بنابراین از مواد غذایی سالم در رژیم غذایی خانواده استفاده کنید.

منبع: تغذیه کودکان ۱ تا ۶ سال (ترجمه و تالیف: پروین پور عبداللهی)

سایت دفتر بهبود تغذیه، معاونت بهداشت

آورده و با برخورد آرام ، کنترل کمتری روی مقدار غذای مصرفی کودکان داشته باشند.

امتناع از غذا خوردن در اثر ترکیبی از عوامل زیر افزایش پیدا می کند:

امتناع از غذا خوردن یک مساله معمول در بین کودکان سالم می باشد.

- کودکان در این سنین معمولاً نا آرام بوده و دوست دارند مورد توجه واقع شوند و احساسی قوی برای مهم بودن خود دارند.
- نسبت رشد کودکان به تدریج در اواخر سال اول پایین می آید و به همان ترتیب نیز کاهشی در اشتها دیده می شود.
- کودکان به مرحله ای قدم می گذرانند که به طور طبیعی از همکاری کردن امتناع می کنند چون آنها (نه گفتن) را یاد گرفته اند
- کودکان تمایل به وقت گذرانی در موقع غذا خوردن دارند و بیشتر دوست دارند با غذا بازی کنند. آنها عجله ای برای غذا خوردن ندارند، بنابراین ممکن است غذا دور ریختنی شود.

توصیه هایی برای والدین برای به وجود آمدن عادت های خوب غذا خوردن در کودکان: