

تغذیه کودک پس از بیماری:

بر خلاف دوران بیماری که کودک بی اشتهاست، در دوران پس از بیماری به طور واضح اشتهاى کودک بیشتر می شود. این زمان بهترین فرصت برای جبران وزن از دست رفته کودک در دوران بیماری است. باید حتما از این فرصت اصت استفاده کنید و ۲ پیام زیر را به خاطر داشته باشید:

*تعداد وعده های غذایی کودک بیشتر شود. (دادن دو وعده غذای اضافی و پرنرژی به کودک بسیار ضروری است)

*غذای کودک را نسبت به قبل مقوی و مغذی تر نمایید.

روش مقوی و مغذی کردن غذای کودک:

منظور از مقوی کردن غذای کودک این است که انرژی غذای کودک بیشتر شود به خصوص کودکانی که دچار اختلال رشد شده اند باید انرژی بیشتری به بدنشان برسد.

منظور از مغذی کردن غذای کودک این است که املاح، ویتامینها و پروتئین های غذای کودک بیشتر شود. جهت مقوی کردن غذای کودک می توان از آرد و روغن مایع استفاده کرد مثلا ۲ قاشق مربا خوری روغن مایع به هر وعده غذایی کودک اضافه نمود.

*برای نرم کردن غذا، کمی کره یا روغن و یا شیر به غذای کودک اضافه شود.

*غذا به دفعات بیشتر و با حجم کمتر به کودک داده شود.

*حتی اگر کودک مقدار کمی غذا بخورد بهتر از آن است که چیزی نخورد.

*صورت گرفتگی بینی، ابتدا بینی را تمییز کرده و بعد غذا داده شود.

*کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکن است باعث تهوع در کودک شود یا غذا وارد مجاری تنفسی او گردد.

*در بیماریهای تب دار، بعد از داروی تب بر و کاهش نسبی تب، غذا به کودک داده شود.

*تداوم شیردهی به مادران کودکان شیرخوار تاکید می شود. ضمنا مصرف شیر در کودک تب دار هیچ منعی ندارد.

*کودک نیاز به پرهیز غذایی شدید ندارد.



در دوران بیماری به دلیل بی اشتهاى کودک، از دست دادن مقداری غذا و انرژی (در تب، اسهال و استفراغ) و افزایش نیاز کودک جهت مقابله با عوامل عفونی و خارجی، کاهش وزن (توقف یا تاخیر رشد) در کودک دیده می شود. این در حالی است که در این زمان نیاز به مواد غذایی بیشتر می شود. می توان در دوران بیماری با رعایت نکات بهداشتی، تغذیه ای و روانشناختی این کاهش وزن را به حداقل رسانید .

توصیه های کلی تغذیه ای به کودکان بیمار:

*قبل از داد غذا به کودک باید دستها و صورت او شسته شود زیرا به کودک احساس آرامش می دهد.

*وقتی کودک خواب آلود است به او غذا داده نشود.

*غذا دادن به کودک بیمار مشکل و خسته کننده است و مادر باید با صبر و حوصله بیشتری به کودک غذا بدهد.

*از غذاهای مورد علاقه کودک در زمان سلامتی ، به او بیشتر داده شود.

*غذاهایی که نرم هستند و خوردن آنها نیاز به جویدن زیاد ندارد به کودک بدهید (مانند سوپ و یا پوره و فرنی).



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو

کد: KH-NC-HE-N3	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: ۹۸/۲/۲۵	میانه
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۲/۲۵	

عنوان

تغذیه کودکان در دوران بیماری و پس از آن

تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

افزودن تخم مرغ به غذای کودک مثلا تخم مرغ آب پز (برای کودکان زیر یک سال فقط زرده) را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ کودک بعد از طبخ رنده کرد.

همچنین می توانید کمی آرد ، شیر و کره با هم مخلوط کرده به سوپ کودک اضافه نمایید.

از ۱۱ ماهگی می توانید کمی خامه پاستوریزی به سوپ کودک اضافه کنید.



برای مغزی کردن غذای کودک (افزایش املاح، ویتامینها و پروتئینها) می توان اقدامات زیر را انجام داد:

حتی الامکان مقداری گوشت (مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و ..) به صورت تکه ای یا چرخکرده به غذای کودک اضافه نمایید.

از مخلوط آرد، غلات و حبوبات تفت داده شده یا جوانه زده شده آنها در غذای کودک استفاده کنید.

مقداری شیر به سوپ یا پوره کودک اضافه نمایید.

در غذای کودک از نخود و لوبیا، عدس، ماش (بعد از ۹ ماهگی) که خوب پخته و له شده باشد، استفاده کنید.

برای کودک سوپ یا کته همراه با گوشت و استخوانمثل ران مرغ یا ماهیچه گوسفند تهیه نمایید. یا تعدادی قلم گوسفند یا گوساله را خوب به طور جداگانه بپزید، عصاره آنرا برای مدت ۳ روز در یخچال و ۲ ماه در فریزر می توان نگه داری نمود. به هر وعده غذایی ۲ قاشق غذاخوری از این عصاره اضافه نمایید.

از انواع مغزها مثل گردو، بادام و ... به صورت پودر شده در غذای کودک استفاده کنید.