

کودکان باید برای رشد و سلامتی، غذای کافی و متنوعی مصرف کنند. اهمیت به کیفیت رژیم غذایی کودکان و درک عوامل موثر بر روی انتخاب های غذا توسط کودکان یکی از مسایل مهم است.

### غذای روزانه کودک باید شامل موارد زیر باشد:

موادی از گروه شیر و فراورده های آن

غذای پروتئینی (گوشت قرمز و سفید)، پنیر و تخم مرغ  
انواع حبوبات

سبزیهای خام و یا پخته و میوه ها

نان و غلات با دانه کامل ، سیب زمینی، ماکارونی و برنج



### با در نظر گرفتن موارد زیر می توان رژیم غذایی خوبی برای کودکان فراهم کرد:

- کودکی که گوشت قرمز یا سفید نمی خورد می توان پروتئین کافی را از طریق تخم مرغ ، پنیر ، حبوبات، آجیل و سایر دانه های گیاهی برای او تامین کرد.
- بعضی از کودکان سبزی ها را دوست ندارند. می توان مواد معدنی و ویتامینها را از طریق سایر غذاها به بدن آنها رساند.
- بعضی از کودکان میوه دوست ندارند ولی ممکن است مایل به نوشیدن آب میوه باشند.
- کودکانی که شیر نمی خورند، می توان از پودر شیر خشک در داخل سوپها و غذاهای دیگر، دسرهای تهیه شده از شیر (فرنی، شیربرنج)، ماست و یا پنیر استفاده کرد.

### توجه: مصرف افراطی آب میوه با کوتاهی قد و چاقی همراه است.

بهترین راه برای کسب اطمینان از مصرف مواد غذایی توسط کودکان، توزیع غذای کودکان در سه وعده اصلی و ۲ تا ۳ میان وعده می باشد.

از آنجا که سرعت رشد در سنین پیش دبستانی کند می شود، اشتها نیز کاهش یافته و این مسئله باعث نگرانی والدین می شود.

### عاداتهای غذایی کودکان ۱ تا ۶ سال:

\*کودکان کم سن و سال میل کمتری به غذا داشته و به دنیای اطراف خود توجه بیشتری نشان می دهند. در طی این مدت به غذاهای کم ارزش بیشتر علاقمند شده و از خوردن غذاهایی که قبلا می خوردند و در حال حاضر برای آنها تکراری شده خودداری می کنند. این رفتار ممکن است به علت خستگی از غذاهای معمولی و یا وسیله ای برای اظهار عدم وابستگی به دیگران باشد.

\*اغلب این دوره، دوره سختی برای والدین است. والدین باید بدانند که این دوره تکامل کودک و یک مرحله موقتی و گذرا است، آنها می توانند مواد غذایی برای کودک خود فراهم کرده و محدودیت هایی را در قبال عادت های نامناسب غذایی اتخاذ نمایند. نه کنترل سفت و سخت موفقیت آمیز است نه عدم مداخله.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## بیمارستان خاتم الانبیا میانه

کد: KH-NC-HE-N1  
تاریخ تدوین: ۹۸/۳/۱۲  
تاریخ ابلاغ: ۹۸/۳/۱۴

### عنوان

# تغذیه کودکان ۱ تا ۶ سال

تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

- مصرف غذاهای مخلوط، زیاد معمول نیستند به غیر از ماکارونی.

\*ظروف غذا، بشقاب و لیوان کودک باید از ظروف نشکن بوده و برای خردسالان کاسه کم عمق بهتر از بشقاب است، چون در این صورت برداشتن غذا راحتتر خواهد بود. کودکان کم سن و سال معمولاً هنگامی که خسته هستند خوب غذا نمی خورند، هنگام برنامه ریزی به زمان غذا و وقت بازی نیز باید توجه کرد. فعالیت آرام و یا استراحت بلافاصله بعد از غذا خوردن باعث بهره مند شدن کودک از یک وعده غذایی می شود.

\*در نهایت، اهمیت غذا خوردن به صورت خانوادگی نه تنها باعث پیشرفت و کسب عاداتهای خوب غذایی می شود بلکه به بهداشت روانی کودک در هر سنی کمک می کند. غذا خوردن به صورت خانوادگی یک احساس اتحاد و با هم بودن را فراهم نموده و روابط خانوادگی را بنیان می نهد. برعکس غذا خوردن در حالت سر پایی یا زمان تماشای تلویزیون باید منع شود.



منبع: تغذیه کودکان ۱ تا ۶ سال

ترجمه و تالیف: پروین پور عبداللهی

\*اشتهای کودکان در این دوره غالباً غیر قابل پیش بینی و موقتی است. کودک ممکن است در یک وعده با ولع و اشتها غذا بخورد در حالی که در وعده بعد از صرف غذا خودداری کند. در وعده بعد از ظهر عموماً غذا بهتر از وعده های دیگر مورد پذیرش کودک قرار می گیرد.

\*در تغذیه این کودکان به خاطر ظرفیت کم معده و اشتهای متغیرشان بهتر است غذا در مقادیر کم و دفعات بیشتر در طول روز ارائه شود. بر اساس یک قاعده کلی و عملی، مقدار غذا، یک قاشق سوپ خوری به ازای هر سال از سن کودک اختصاص میابد.

\*به کودکان نباید یک و نیم ساعت قبل از وعده غذایی اصلی چیزی برای خوردن و آشامیدن داده شود. در این صورت زیاد طول نمی کشد که از اشتهای کودک خود ناخوشنود خواهید شد چون حتی میان وعده های کوچک نیز ممکن است موجب کم اشتهایی کودک هنگام وعده های اصلی شود.

از نظر پذیرش غذا توسط کودکان کم سن و سال علاوه بر حس چشایی، حواس دیگر نیز نقش مهمی دارند:

- غذای داغ از طرف کودکان پذیرفته نمی شود و بسیاری از کودکان عملاً غذاهای ملرم را ترجیح می دهند.