



بی اشتهایی در کودکان

تهیه کننده: دکتر علیرضا خیاط زاده

متخصص کودکان

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی

بی‌اشتهایی در کودکان

فرزند من ، بسیار بی‌اشتهاست. خیلی کم غذا می‌خورد و بیشتر در حال فعالیت است ، از لحاظ ظاهری کوچک به نظر می‌رسد من نگران سلامتی او هستم، چه باید بکنم؟

این سؤالی است که بسیاری از مادران جوان دارند. این مشکل تنها مربوط به مادران ایرانی نیست. بسیاری از مادران دنیا نمی‌دانند ، کدام غذا و به چه میزان برای کودکشان مناسب است ، تا رشد او به خوبی صورت گیرد. با ارائه مطالب استخراج شده از منابع معتبر تغذیه‌ای و پزشکی ، به شما کمک خواهیم کرد تا به حل این مشکل بپردازید. درمان بی‌اشتهایی کودکان را از سه جنبه مورد بررسی قرار می‌دهیم : ابتدا علل بی‌اشتهایی کودکان را روشن می‌سازیم و سپس به بررسی نیازهای تغذیه‌ای کودکان می‌پردازیم و در انتها کاربرد عملی اطلاعات را به شما خواهیم آموخت.

علل بی‌اشتهایی کودکان:

برای حل هر مشکلی نیاز است که ابتدا علت آن را متوجه شویم . مادری که کودکش به اندازه کافی غذا نمی‌خورد و از دست ناز کردن‌های او به تنگ آمده ، و از رشد نرمال کودکش نگران است ، به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه می‌کند که در این صورت پزشک درمورد عادات کودک از او چنین سؤالاتی خواهد کرد : ساعات غذا خوردن کودک چگونه است ؟ مقدار غذایی که در هر وعده می‌خورد به چه میزان است ؟ در بین وعده‌های غذایی چه چیزهایی مصرف می‌کند؟ میزان فعالیت شدید کودک چند ساعت در روز است ؟ شما نیز باید ، حتما در ابتدا پاسخ این سؤالات را آماده کنید.

علل متفاوتی برای بی‌اشتهایی کودکان به غذا ، وجود دارد که بطور خلاصه عبارتند از:

علت اول - وجود نوعی بیماری در کودک. هر نوع بیماری یا داروی مصرفی‌ای که موجب زخمهای دهان ، تغییرحس چشایی کودک ، کاهش اشتها ، تهوع و استفراغ شود و البته وجود تب خفیف نیز موجب کاهش اشتهای کودک می‌شود. در طول دوران مریضی یا نقاهت ، به دلیل کمتر شدن فعالیت کودک ، وی اشتهای کمتری نسبت به غذا خوردن پیدا می‌کند ولی نگران نباشید بازسازی بدن کودکان بسیار سریع است. پس از مریضی ، با مراقبت بیشتر، کودک شما به راحتی به وضعیت اولیه باز می‌گردد. فقط باید مراقب باشید ، کمبود غذایی او به سوء تغذیه نیانجامد که اثرات مخرب آن به سختی جبران پذیر است.

شما با مشورت کردن با پزشکتان (هر ۲ تا ۳ ماه یک بار) ، در صورت نبودن این علائم و اطمینان از عدم وجود انگل در روده‌های کودکتان، می‌توانید مطمئن شوید که دلیل بی‌اشتهایی او مریضی نیست.

علت دوم - وجود سوء جذب یا حساسیت های غذایی در کودک . ممکن است روده‌های کودک، به یک نوع ماده غذایی مثل پروتئین موجود در گندم (گلوتن) حساسیت داشته باشد. از این رو مواد غذایی به راحتی جذب دیواره روده نمی‌شود. و یا در اثر مصرف یک ماده غذایی خاص ، در بدنش عوارض خاصی به وجود آید که موجب ترس کودک از غذا و غذا خوردن شود.

برای اطمینان از عدم وجود چنین حالتی ، برنامه غذایی و میزان مصرف هرغذا را درطول مدت ۳ هفته یادداشت کنید به این ترتیب متوجه خواهید شد چه غذاهایی را دوست ندارد. چه غذاهایی ، با چه فرم و چه حرارتی (با کدام مواد اولیه) را بهتر می‌خورد. به این ترتیب برنامه غذایی که برای کودک تعیین خواهید کرد ، بر اساس علایق او و به روش جانشینی خواهد بود که بعداً در مورد آن توضیح خواهیم داد.

علت سوم- در دسترس نبودن غذاهای کافی و سالم برای کودک . گاهی غذای کافی و مقوی در اختیار کودک نیست و گاهی والدین ، مواد غذایی سالم ، نظیر سبزیجات شسته و پوست کنده ، میوه های شسته و آماده خوردن ، دانه ها و مغزهای مقوی مثل آجیل، لبنیات تازه و ... را در اختیار کودک قرار نمی دهند و در عوض به عنوان میان وعده ، به او شیرینی و شکلات و یا تنقلاتی می دهند که کالری زیاد دارد و محتوی مواد مغذی کمی است .

علت چهارم- وجود فشارهای روانی بر کودک . یک مشاخره خانوادگی ، یا وجود مشکلی در بین اعضاء دیگر خانواده بر غذا خوردن کودکان ، خصوصاً کودکان باهوش تأثیر بسزایی دارد. اجبار کودک به خوردن ، و ترساندن او از پدرش یا هر قدرت دیگری و تهدید کودک برای غذا ندادن به خاطر عمل زشتی که انجام داده است همه از این مقوله اند. یکی از عوامل مهم در ایجاد بی‌اشتهایی، اختلالات و ناراحتی‌های روانی و غیر ارگانیک است. اضطراب، افسردگی، روابط غلط و نامناسب خانوادگی، کمبود محبت و عکس‌العمل‌های عاطفی نامناسب از جمله این علل می‌باشند. والدین افسرده و گوشه‌گیر که الفبای ایجاد رابطه عاطفی با کودک خود را نمی‌دانند و در روند تغذیه و تحریک کودکان شان به خوردن کوتاهی دارند، فرزند آنان از بی‌توجهی تغذیه‌ای عاطفی، اجتماعی و هوشی رنج خواهد برد. ناآگاهی از نوع و شیوه ارتباط با کودک در هر زمینه‌ای خصوصاً به هنگام تغذیه و از سن ۸ ماهگی به بعد می‌تواند منجر به اختلالات تغذیه‌ای، بی‌میلی و بی‌اشتهایی در دوران کودکی شود.

سایر علل :

رفتار شما مادر و پدر عزیز، مهمترین تاثیر را برای کودکان دارد و اگر شما رفتار غلطی دارید نمی‌توانید از او انتظار داشته باشید که این کار را انجام ندهد. پس با رفتار درست خود ، به صورت عملی به او آموزش دهید.

وعده دادن کودک به شیرینی و تنقلات در عوض خوردن غذا.

غذا دادن به کودک در برابر تلویزیون و کلاً در زمانی که حواس او مشغول کار دیگری است.

ناز کشیدن های زیاد مادر و اصرار زیاد وی برای خوردن غذا.

غذا دادن در زمان های نامنظم و مکانهای مختلف نیز می‌تواند از علل بی‌اشتهایی کودکان باشد.

نیازهای تغذیه ای کودکان



از یک سالگی تا زمان بلوغ ، اغلب به عنوان دوران پنهان و خاموش رشد تعبیر می شود که در این دوران ، رشد فیزیکی نسبت به سال اول زندگی و دوران بلوغ کمتر می باشد و در این زمان است که رفتارهای اجتماعی، احساس ، عواطف و استعدادها شکوفا می شود.

کودک بعد از یک سالگی ، هر سال به طور متوسط ، ۲ تا ۳ کیلوگرم افزایش وزن دارد و ۶ تا ۸ سانتی متر به قدش اضافه می شود .

در این زمان ، بسیاری از والدین به دلیل تغییر در اشتها های کودک و کند شدن سرعت رشد ، نگران کاهش اشتها های کودک می شوند ؛ در حالی که این مسأله کاملاً طبیعی است و تا زمانی که روند رشد کودک بر اساس جداول رشد، صعودی باشد کودک نرمال است.

بسیاری از مادران شکایت می کنند که " کودک من به اندازه قبل غذا نمی خورد، وقتی کوچک تر بود بیشتر غذا می خورد و... " پاسخ این مادران ، این است که: " انتظار می رود این مسأله پیش آید، چراکه سرعت رشد نسبت به دوران کودکی

آرام شده است و کودک به غذای خیلی زیاد ، نیاز ندارد . " اگر کودک کل وعده غذایی را هم نخورد ، والدین نباید شکایت کنند . به علاوه ، اشتهای کودک وابسته به سطح فعالیت اوست و بستگی به این دارد که آیا کودک سالم است یا بیمار. این را باید بدانید که در دوران کودکی ، علاقه ها و عدم علاقه ها به غذاهای مختلف به سرعت تغییر می کند و دوست داشتن یا نداشتن غذا تحت تاثیر نوع غذا، ظاهر و طعم غذاست.

برای تعیین نیازهای تغذیه ای یک کودک ، لازم است در ابتدا وضعیت تغذیه ای او را مشخص کنیم ؛ به این معنی که بدانیم کودک رشد نرمال دارد یا خیر، به اندازه کافی قد گرفته است ؟ وزن او در محدوده نرمال است یا کمتر ؟ برای پاسخ به این سؤالات ، متخصصین با استفاده از جداول مختلف، میزان رشد کودک را تعیین می کنند.

یک جدول خلاصه از نمودارهای موجود در زیر ارائه شده (البته برای دسترسی به اطلاعات دقیق تر باید با یک متخصص مشورت کنید.)

سن کودک	وزن متوسط در این سن	قد متوسط در این سن
۱سالگی	۱۰ کیلوگرم	۷۶ سانتی متر
۱/۵سالگی	۱۱/۵ کیلوگرم	۸۲ سانتی متر
۲سالگی	۱۲ کیلوگرم	۸۶ سانتی متر
۳سالگی	۱۴/۵ کیلوگرم	۹۵ سانتی متر
۴سالگی	۱۷ کیلوگرم	۱۰۳ سانتی متر
۵ سالگی	۱۹ کیلوگرم	۱۱۰ سانتی متر
۶ سالگی	۲۰/۵ کیلوگرم	۱۱۶ سانتی متر
۷سالگی	۲۳ کیلوگرم	۱۲۲ سانتی متر

پس از تعیین وضعیت تغذیه ای کودک ، نیازهای کودک بر اساس رشدی که باید داشته باشد تعیین می شود .

نیازهای غذایی کودک چه هستند؟

انرژی

میزان قوت و قدرتی که کودک از خوردن غذا به دست می آورد انرژی نام دارد . تمام غذاهایی که او می خورد، به بدنش انرژی می رساند. مواد غذایی مختلف دارای میزان انرژی متفاوتی هستند. برای کودکان کم اشتها بهتر است ، از مواد غذایی استفاده شود که میزان انرژی در حجم معین آنها نسبت به مواد غذایی دیگر بیشتر باشد. به این معنی که مقدار کمی از آنها انرژی بیشتری داشته باشد.

پروتئین

پروتئین از غذا به بدن کودک می رسد و رشد او را تأمین می کند . کودک هر روز و در طول روز چند مرتبه بایستی غذایی بخورد که حاوی پروتئین باشد تا بدن او دچار کمبود نشود نیاز به پروتئین در سنین متفاوت تغییر می کند . در ابتدای کودکی نیاز به پروتئین براساس واحد بدن کودک ، بیشتر است ولی چون حجم بدن او کم است، میزان کمی پروتئین نیاز او را تأمین می کند . با بالا رفتن سن، نیاز کودک بر اساس واحد بدنش کمتر شده ولی بدلیل افزایش حجم بدن کودک میزان کل مورد نیاز افزایش می یابد.

جدول زیر خلاصه ای از نیازهای کودک به پروتئین و انرژی است.

سن	کالری مورد نیاز در روز	پروتئین مورد نیاز در روز
۱ تا ۳ سال	۱۳۰۰ کالری	۱۶ گرم
۴ تا ۶ سال	۱۸۰۰ کالری	۲۴ گرم
۷ تا ۱۰ سال	۲۰۰۰ کالری	۲۸ گرم

مواد معدنی و ویتامین ها

مواد معدنی و ویتامینها برای رشد و تکامل مطلوب کودک لازم هستند . دریافت ناکافی آنها به رشد آسیب می رساند و بیماری های ناشی از کمبود آنها بروز می کند . در کودکی که کم اشتهاست باید از مواد غذایی استفاده شود که در کمترین حجم دارای بیشترین میزان املاح و ویتامین باشند تا رشد کودک با توجه به حجم کم معده او تأمین شود. برای یک کودک کم غذا املاح و ویتامین های زیر اهمیت به سزایی دارد.

۱. آهن (Fe)

کودکان ۱ تا ۳ ساله در معرض خطر کم خونی هستند . آنها آهن نیاز دارند تا خون سازی در بدنشان به خوبی صورت گیرد. از اینرو باید غذاهایی مصرف کنند که دارای آهن زیاد و قابل جذب باشد. مصرف قطره آهن به تامین بهتر محتوای آهن بدن آنها کمک می کند. اگر دچار کم خونی شوند یادگیری کودک و توانایی کودک کاهش می یابد. منابع غنی آهن عبارتند از جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری و اسفناج، حبوبات مثل عدس و لوبیا، میوه های خشک (انواع برگه میوه ها) به خصوص برگه زردآلو و دانه های روغنی که باید در رژیم غذایی کودک گنجانده شوند. مصرف ویتامین C به همراه غذاهای حاوی آهن، به افزایش جذب آهن کمک می کند

۲. کلسیم (Ca)

کودکان برای رشد کامل استخوانی به کلسیم نیاز دارند. نیاز آنها بر اساس واحد بدنشان چند برابر بزرگسالان است . مقدار کلسیم توصیه شده برای کودکان ۸-۴ ساله، ۸۰۰ میلی گرم در روز و برای افراد ۹-۸ ساله، ۱۳۰۰ میلی گرم در روز است. اصلی ترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز، شیر و سایر فرآورده های لبنی است.. کودکی که کم اشتها است بهتر است از ماستهای چکیده، شیرهای غنی شده و بستنی تهیه شده با شیر سالم تغذیه کند.

۳. ویتامین B

از ویتامین هایی است که در نبود آن رشد مختل می شود. برای افزایش اشتهای کودکان بهتر است منابع غذایی حاوی ویتامین B مثل سیبوس غلات ، آردهای کامل ، جوانه ، ماء الشعیر ، گوشت ها و جگر به کودک داده شود و استفاده از مکمل ویتامین B هم می تواند مفید باشد.

از چه زمانی باید به کودک از غذای خانواده داد؟

از حوالی یکسالگی باید بطور تدریجی کودک را با انواع غذاهایی که افراد خانواده مصرف می کنند آشنا کرد. از این زمان باید کودک از شش گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و گروه میوه ها و گروه سبزیها استفاده کند. بطور کلی از سال دوم زندگی ذائقه کودک با غذای خانواده شکل می گیرد بنابراین بهتر است از تهیه غذاهای شور و پرادویه خودداری کنید و سعی کنید از سرخ کردن غذا بویژه با حرارت زیاد و به مدت طولانی پرهیز کنید. آشنایی کودک با غذای خانواده باید تدریجی باشد بطوری که بعد از گذشت مدت زمان کوتاهی نیاز به تهیه غذای مخصوص و جداگانه برای کودک نباشد.

نکات مهم در تغذیه کودک در سال دوم

- گنجایش معده کودک در مقایسه با افراد بزرگسال کمتر است و با مقدار کمی غذا خیلی سریع سیر می شود. از طرف دیگر کودک در حال رشد است و معمولاً "دائماً" در حال فعالیت و مشغول بازی است پس نیاز او به انرژی و مواد غذایی زیاد است.
- در سال دوم زندگی هنوز شیر مادر منبع عمده تأمین انرژی و سایر مواد مغذی کودک است در نتیجه همچنان بر تغذیه با شیر مادر تأکید می شود ولی باید توجه داشت که شیر بعد از صرف وعده های غذا به کودک داده شود.
- اگر چه کودک از غذای سفره خانوار می تواند استفاده کند ولی هنوز باید تغییراتی در غذا داد تا هضم آن آسانتر شود مثلاً "گوشت خورش را نرم و له کرد یا برنج را بصورت کته آماده نمود.
- از پایان یکسالگی می توان سفیده تخم مرغ را به صورت کاملاً "پخته و سفت شده برای کودک از مقدار کم شروع کرد و بتدریج بر مقدار آن افزود تا به یک سفیده کامل برسد و سپس یکروز در میان می توان یک تخم مرغ کامل به کودک داد.
- در این سن همچنان مصرف قطره مولتی ویتامین یا A+D و آهن باید ادامه داشته باشد.
- نباید انتظار داشته باشید که کودکان نیز مانند بزرگسالان فقط صبحانه، ناهار و شام بخورند بلکه باید بخصوص بعد از سال اول زندگی حتی تا ۵ سالگی حداقل روزانه ۵ وعده غذا بخورند.

مصرف نمک را در غذای کودک محدود کنید.

به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی، عروقی توصیه می شود که در تمام دوران زندگی به ویژه دوران کودکی و نوجوانی از مقادیر بسیار کم نمک آن هم هنگام طبخ غذا استفاده شود و از افزودن نمک به غذا در سر میز یا سفره جدا خودداری گردد.

برنامه غذایی کودکان بالاتر از یکسال

کودکان ۱ تا ۵ سال همچنان دوران رشد را سپری می کنند، بنابراین نیاز به مقدار انرژی و پروتئین و سایر مواد مغذی با



افزایش سن کودک بیشتر می شود. برای تأمین کلیه مواد مغذی مورد نیاز کودکان، برنامه غذایی آنان باید شامل ترکیبی از مواد مغذی مختلف از ۴ گروه اصلی غذایی باشد. گروههای اصلی غذایی عبارتند از گروه نان و غلات که انرژی و مقداری پروتئین مورد نیاز کودک را تأمین می کند - گروه شیر و لبنیات که کلسیم، فسفر و پروتئین را تأمین می کند و برای رشد اسکلت و استحکام استخوانها و دندانها لازمند - گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ که پروتئین و سایر مواد مغذی مورد نیاز کودک را تأمین می کند و برای رشد او لازمند و گروه سبزیها و میوه ها که ویتامین ها و املاح مورد نیاز کودک را تأمین می کنند.

در تغذیه کودکان ۱ تا ۵ سال چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

- در تغذیه کودک از ظرف و قاشق تمیز (قاشق مریاخوری برای کوچکترها و قاشق غذاخوری برای کودکان بزرگتر) استفاده کنید.
- قبل از غذا دادن به کودک دستها و صورت کودک را بشویید.
- آب و مایعات را با فنجان یا لیوان تمیز به کودک بدهید.
- در غذا دادن به کودک صبور باشید و آرام آرام به کودک غذا بدهید.
- در صورتی که کودک تمایل به خوردن غذای خاصی ندارد هرگز او را مجبور به غذا خوردن نکنید و سعی کنید با تغییر مزه و یا نحوه طبخ آن را مجدداً به کودک بدهید و در صورتیکه باز هم علاقه ای به خوردن آن غذا نشان نداد، چند روزی از دادن آن غذا صرف نظر کرده و مجدداً به برنامه غذایی کودک اضافه کنید.
- هنگام غذا دادن به کودک با او با آرامش و محبت صحبت کنید تا زمان غذا خوردن برای کودک خوشایند باشد و خاطره خوبی از غذا خوردن در ذهن کودک ایجاد شود.
- مقدار غذای هر وعده کودک را با افزایش سن کودک بیشتر کنید.
- بمقدار غذایی که کودک می خورد توجه کنید، برای هر کودک یک بشقاب جداگانه در نظر بگیرید.
- با افزایش سن کودک برای غذا خوردن به کودک استقلال بدهید و بتدریج فقط مقدار و نحوه غذا خوردن کودک را نظارت و او را به خوردن ترغیب کنید.

- برای غذا خوردن کودک به او جایزه ندهید بلکه برای ترغیب او به غذا خوردن از طعم غذا تعریف کنید.
- به کودک اجازه دهید غذا خوردن را خودش تجربه کند حتی اگر مقداری غذا هنگام خوردن ریخته شود و یا دست و لباسهای خود را کثیف کند.
- از دادن تنقلات بی ارزش قبل از غذا و بین وعده ها به کودک خودداری کنید.

چگونه می توان غذای کودک را مقوی کرد؟

منظور از مقوی کردن غذای کودک این است که انرژی غذای کودک بیشتر شود. بخصوص، کودکانی که دچار اختلال رشد شده اند باید انرژی بیشتری دریافت کنند. برای اینکه انرژی غذای کودک بیشتر شود براساس سن کودک در هر زمان می توان به غذای او موادی اضافه نمود.

برای مقوی کردن می توان به غذای کودک آرد یا روغن مایع اضافه نمود. به هر وعده غذای کودک "صبحانه، ناهار، شام" حدود یک تا دو قاشق مرباخوری روغن مایع یا کره آب شده اضافه نمایید.

چگونه می توان غذای کودک را مغزی کرد؟

منظور از مغزی کردن، اضافه نمودن موادی است که علاوه بر انرژی، مقدار پروتئین، ویتامین ها و املاح غذای کودک را بیشتر می کند.

مواد غذایی پروتئینی برای رشد کودک ضروری اند. برای اینکه پروتئین غذای کودک بیشتر شود می توانید:

* حتی الامکان مقداری **گوشت** بصورت تکه ای یا چرخ کرده (مانند گوشت مرغ، ماهی، گوسفند و گوساله) به غذای کودک اضافه کنید.

* حبوبات مثل **نخود، لوبیا، عدس، ماش** منبع خوبی از پروتئین هستند. با شروع ۹ ماهگی برای تأمین پروتئین مورد نیاز کودک حبوبات کاملاً "پخته و له شده به سوپ کودک اضافه کنید.

* افزودن **تخم مرغ** به غذای کودک می تواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند. برای مثال، تخم مرغ آب پز را داخل پوره سیب زمینی و یا سوپ کودک، بعد از طبخ آن رنده کنید. (در مورد کودکان زیر یکسال باید فقط زرده تخم مرغ به کودک داده شود).

برای افزایش ویتامین ها و املاح غذای کودک از چه مواد غذایی می توان استفاده کرد؟

ویتامین ها و املاح برای رشد و تأمین سلامتی کودک ضروری هستند و باید در غذای روزانه کودک به اندازه کافی وجود داشته باشند. سبزیها منابع غنی از ویتامین ها هستند. استفاده از سبزیهای برگ سبز مثل **اسفناج، جعفری، شبت، گشنیز** و یا هر نوع سبزی دیگری که در دسترس است در داخل سوپ و سایر غذاهایی که به کودک داده می شود ویتامین ها و برخی از املاح مورد نیاز برای رشد کودک مثل آهن را تأمین می کند، (بخاطر داشته باشید به کودکان زیر یکسال نباید اسفناج داد). سبزیهای زرد و نارنجی رنگ مثل **کدو حلوايي، هویج و گوجه فرنگی** دارای ویتامین **A** هستند و استفاده از این سبزیها در غذای کودک به تأمین ویتامین **A** مورد نیاز برای رشد کودک کمک می کند.

روشهای ساده و ارزان برای مقوی و مغذی کردن غذای کودک:

با استفاده از پودر جوانه غلات و حبوبات می توان غذای کودک را مقوی و مغذی کرد. زیرا این مواد علاوه بر اینکه سرشار از ویتامین های **B** و **C** هستند به هضم غذا هم کمک می کنند.

طرز تهیه جوانه غلات و حبوبات:

ابتدا مقداری گندم، ماش یا عدس را به مدت ۲ تا ۳ روز خیس کنید، بعد آن را در یک سینی تمیز پهن کرده و یک پارچه تمیز و مرطوب روی آن پهن کنید و هر روز پارچه را آب بزنید. پس از اینکه جوانه ها سبز شد می توانید جوانه کامل را به سوپ یا آش کودک اضافه کنید. برای تهیه پودر جوانه غلات و حبوبات باید جوانه ها را خشک کرده و به پودر تبدیل کنید و هر بار مقدار کمی از آن را (با توجه به سن کودک از ۱ قاشق مرباخوری تا ۱ قاشق سوپ خوری سر صاف) به سوپ یا هر نوع غذای کودک اضافه کنید. با این کار هم انرژی غذای کودک افزایش می یابد و هم پروتئین، ویتامین ها و املاح غذای کودک بیشتر می شود. پودر جوانه غلات و حبوبات را می توان در یک شیشه درب دار ریخته و تا ۲ هفته در یخچال نگهداری کنید. سعی کنید برای تهیه سوپ یا کته از گوشت با استخوان استفاده کنید، مثل ران مرغ و یا ماهیچه گوسفند تا املاح و چربی بیشتری به بدن کودک برسد.

می توانید چند قلم گوسفند یا یک قلم گوساله را جداگانه بپزید، چربی روی آن را بگیرید و عصاره آن را برای ۴ روز در یخچال و برای ۲ ماه در فریزر نگهداری کنید و به هر وعده غذای کودک ۲ قاشق غذا خوری از این عصاره را اضافه نمایید.



برنامه غذایی کودک

در این مرحله شما با استفاده از اطلاعاتی که از رشد و نیازهای کودک بدست می آورید یک برنامه غذایی مناسب برایش تعیین می کنید. در این بخش ۳ برنامه غذایی برای ۳ گروه سنی کودکان آمده است، شما می توانید از آن استفاده کنید، با میزانهایی که اکنون کودک شما دریافت می کند مقایسه کنید و تغییرات لازم را انجام دهید.

برنامه غذایی یک کودک ۲ تا ۳ ساله:

با توجه به اینکه میزان انرژی مورد نیاز روزانه این گروه سنی در حدود ۱۳۰۰ کیلوکالریست، برنامه غذایی ذیل به گونه ای تنظیم شده است که حداقل ۶۰ درصد نیازهای کالریک این کودکان با مصرف ۳ وعده ی صبحانه، میان وعده صبح و ناهار تأمین شود:

صبحانه: (نان و پنیر و گردو) نان ۳۰ تا ۴۰ گرم (یک تا یک و نیم کف دست نان سنگگ که دارای سبوس است) + ۱۵ تا ۲۵ گرم پنیر + یک عدد مغز گردو + در صورت تمایل چای شیرین.
و یا یک برش نان سنگگ یا ۳ برش نان لواش - یک عدد تخم مرغ آب پز - چای شیرین
ساعت ۱۰: نصف لیوان شیر و ۱ عدد بیسکویت با آرد کامل + ۱ عدد میوه (یا نصف لیوان کمپوت میوه که خود مادرت تهیه کرده باشد)

ناهار: (چلوگوشت) ۵ تا ۱۰ قاشق غذاخوری برنج + ۳۰ تا ۶۰ گرم گوشت گوسفند کاملاً پخته و له شده + نصف لیوان ماست چکیده + ۱ کاسه سالاد کاملاً ریز شده و مخلوط با سس مایونز (آخر غذا)

و یا : یک برش نان سنگگ - خوراک مرغ حاوی ۶۰ گرم مرغ (یک ران مرغ)، هویج و سیب زمینی پخته، یا خوراک گوشت قلقلی حاوی ۲ عدد گوشت قلقلی (هریک به اندازه ۳۰ گرم) و هویج و سیب زمینی پخته - یک کاسه کوچک ماست - یک عدد موز کوچک.

عصرانه: ۱ عدد میوه (یا نصف لیوان آب میوه) + ۱ عدد خیار + یک قاشق سوپخوری مغزهای بادام، گردو و فندق.
شام: (خوراک مرغ) یک کف دست نان + خوراک مرغ دارای ۳۰ تا ۶۰ گرم (۳ تا ۴ تکه کوچک) گوشت مرغ و سبزیجات کاملاً پخته به فرمی که کودک دوست دارد. + ماست یک دوم لیوان.
قبل از خواب: نصف لیوان شیر



برنامه غذایی یک کودک ۴ تا ۶ ساله:

با توجه به اینکه میزان انرژی مورد نیاز روزانه این گروه سنی در حدود ۱۸۰۰ کیلوکالریست، برنامه غذایی ذیل به گونه ای تنظیم شده است که حداقل ۶۰ درصد نیازهای کالریکی این کودکان در طی ۳ وعده یصبحانه، میان وعده صبح و ناهار تأمین شود:

صبحانه: (خامه و عسل) نان ۱ کف دست نان با آرد کامل + ۲ قاشق سوپخوری خامه + ۲ قاشق مرباخوری عسل
ساعت ۱۰: ۱ لیوان شیر + یک عدد شیرینی کوچک یا ۲ عدد بیسکویت سبوس دار + یک دوم لیوان آب میوه (یا یک عدد میوه متوسط)

ناهار: (پلو و مرغ) ۵ تا ۱۰ قاشق برنج + ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت مرغ (نصف یک ران درشت) + ۱ لیوان ماست.
و یا: ۱۰ قاشق غذاخوری برنج پخته - خورش قورمه سبزی حاوی دو تکه گوشت خورشتی (هرتکه به اندازه یک قوطی کبریت) - یک کاسه کوچک ماست - یک عدد پرتقال.

عصرانه: سبزیجات کاملاً شسته و پوست گرفته مثل هویج، خیار، کاهو که بهترین منبع ویتامینهای مورد نیاز کودک هستند.
شام: (پیتزا) ۲ برش متوسط که برای پخت آن ۱۰۰ گرم گوشت چرخ کرده و سرخ کرده و سبزیجات و ۱۰۰ گرم پنیر پیتزا بکار رفته باشد + ۱ کاسه سالاد کاملاً ریز شده و باب میل کودک.
قبل از خواب: یک عدد میوه و نصف لیوان شیر

برنامه غذایی کودکان ۷ تا ۱۰ سال:

با توجه به این که میزان انرژی مورد نیاز روزانه این گروه سنی در حدود ۲۰۰۰ کیلوکالریست، برنامه غذایی ذیل به گونه ای تنظیم شده است که حداقل ۶۰ درصد نیازهای کالریکی این کودکان با مصرف سه وعده یصبحانه، میان وعده صبح و ناهار تأمین شود.

صبحانه: دو برش نان سنگک یا ۶ برش نان لواش - یک عدد تخم مرغ آب پز - ۱۰ گرم کره - چای شیرین
و یا: دو برش نان سنگک یا ۶ برش نان لواش - ۲۰ گرم عسل یا مربا - ۱۰ گرم کره - چای شیرین
(هربرش نان به اندازه یک کف دست است).

میان وعده صبح: یک لیوان شیر - یک عدد کیک کوچک یا سه عدد بیسکویت ساده (ترجیحاً تهیه شده از آرد کامل گندم) یک عدد سیب یا دو عدد نارنگی یا یک عدد موز کوچک

ناهار: برنج پخته (۱۲ قاشق غذاخوری) - ۹۰ گرم جوجه کباب بدون استخوان - یک عدد جوجه فرنگی - ۵ گرم کره - یک کاسه کوچک ماست - یک عدد سیب.

و یا: ۱۲ قاشق غذاخوری عدس پلو - ۹۰ گرم گوشت چرخ کرده - ۵ گرم کره - یک کاسه کوچک ماست - سبزی خوردن - یک عدد پرتقال.

شام: دو برش نان سنگک یا ۶ برش نان لواش - خوراک مرغ حاوی ۹۰ گرم مرغ (نصف سینه مرغ) یا خوراک گوشت قلقلی حاوی سه عدد گوشت قلقلی (هریک به اندازه ۳۰ گرم) - یک عدد سیب زمینی کوچک و هویج پخته - یک کاسه کوچک ماست - یک عدد موز کوچک.

می دانید مواد غذایی بسیار متنوع اند. شما با آشنایی کلی به میزانهای داده شده می توانید مواد غذایی دیگر را جای مواد غذایی گفته شده جانشین کنید که بدان روش جانشینی گویند .
مثلاً هر ۵ قاشق برنج برابر یک کف دست نان است . نان مصرفی بهتر است سنگگ باشد.
هر ۳۰ تا ۶۰ گرم گوشت برابر ۱ عدد تخم مرغ و برابر ۴ تا ۵ قاشق حبوبات پخته است.

نکات قابل توجه در تغذیه کودکان:

- در مورد کودکان ۱ تا ۲ ساله ای که همچنان از شیر مادر یا شیرخشک تغذیه می کنند لازم است که زمان مصرف شیر پس از وعده غذایی اصلی و قبل از صرف میوه باشد.
- با توجه به اهمیت مصرف شیر و لبنیات در برنامه غذایی کودکان، به مادران در مورد ارائه ی شیر در میان وعده عصر و قبل از خواب، و همچنین مصرف ماست در وعده شام آموزشهای لازم داده شود.
- در تهیه غذای کودکان از فلفل، ادویه و یا چاشنیهای تند استفاده نکنید.
- در مورد کودکان کم سن و سال تر (۱۲ تا ۱۸ ماهه) مصرف غذاهای فوق در صورتی مجازست که کودک از قبل با آنها آشنا شده باشد.
- نان سنگگ و بربری نسبت به نانهای دیگر ارجحیت دارند.
- گوشت مصرفی کاملاً لخم، (ترجیحاً قسمتهای ماهیچه ای) و مرغ و ماهی بدون پوست مصرف گردد.
- از شیر و ماست ۲/۵ درصد چربی جهت تغذیه کودکان استفاده شود.

میان وعده ها :

میان وعده ها بخش مهمی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودکان را تشکیل می دهند.
بچه ها به دلیل داشتن معده کوچک، نمی توانند در یک وعده مقدار زیادی غذا بخورند. به همین دلیل مصرف میان وعده برای آنها ضروری است که بایستی دارای مواد مغذی باشند. کودکان در میان وعده نباید هله و هوله مانند چیپس و پفک و... مصرف کنند یا نوشابه های شیرین و خوراکی های فاقد مواد مغذی و پر کالری بخورند.
زیرا این غذاها باعث کاهش اشتهای کودک خواهد شد که در اثر دریافت کم مواد غذایی ، دچار کاهش رشد خواهد شد.

غذاهایی برای میان وعده ها :

- موز بصورت شیرموز، دسر یا خود میوه
- نان و پنیر
- انواع سبزیجات پخته مثل هویج ، کدو سبز
- میوه های تازه
- بیسکوئیت
- شیر بصورت ساده، شیرموز، شیر کاکائو ، شیر و عسل یا شیر و خرما .

توصیه های عمومی برای کودکان کم اشتها

۱- به گرسنگه بودن یا نبودن کودک خود احترام بگذارید:

بچه های کوچک تنها زمانیکه گرسنه هستند دوست دارند غذا بخورند. اگر کودک شما گرسنه نیست، او را مجبور به خوردن غذا یا تنقلات نکنید. کودک را به فعالیت های جمعی و بازی با همسالانش تشویق کنید.

۲- خونسرد باشید:

اگر کودک شما احساس کند که شما از عادت غذا خوردن او ناراضی هستید، ممکن است این موضوع منجر به یک معضل شود. تهدید و تنبیه فقط به مشکل می افزاید. محیط روانی مناسب و شرایط مطلوبی را برای غذا خوردن کودک فراهم کنید. در آرامش کامل، با صبر و حوصله و بدون اصرار و تهدید به او غذا دهید. در کنار دیگر افراد خانواده در محل معین به او غذا دهید. از غذا دادن به کودک مقابل تلویزیون و زمانی که حواسش پرت است اجتناب کنید

۳- نگاهتان به ساعت باشد:

آب میوه و میان وعده ها حداقل یک ساعت قبل از غذا استفاده شود. اگر کودک شما گرسنه به سر میز بیاید، اشتهای بیشتری برای خوردن خواهد داشت. به کودک اجازه ندهید بین وعده های غذایی و میان وعده ها مرتب چیزی بخورد یا به اصطلاح ریزه خواری کند، زیرا باعث کاهش اشتهای او در موقع صرف وعده اصلی غذا خواهد شد.

۴- زیاد انتظار نداشته باشید:

بعد از دو سالگی، سرعت رشد کمتر میشود و اغلب اشتهای کودک کاهش می یابد. ممکن است کودک فقط با خوردن چند لقمه احساس سیری بکند.

۵- کالری های مایع را محدود کنید:

محصولات لبنی کم چربی یا بدون چربی و آب میوه ی ۱۰۰٪ می تواند بخش مهم یک رژیم سالم باشد اما اگر کودک شما با شیر یا آب میوه سیر شود ممکن است دیگر جایی برای خوردن غذا یا خوراکی نداشته باشد.

۶- از کم شروع کنید:

چندین غذا را به اندازه کم به او بدهید. بگذارید کودک شما انتخاب کند که چه غذایی می خواهد بخورد.

۷- از مجبور کردن او برای تمیز کردن ظرف غذای خود بپرهیزید:

کودک خود را مجبور به تمیز کردن ظرف غذا نکنید. این تنها به مشکل دامن می زند یا آن را بیشتر می کند و تبدیل به یک دعوا، آن هم بر سر غذا می شود. به جای آن، بگذارید کودک هر زمان که احساس سیری کرد، کنار برود. کودک را مجبور به نشستن در سر سفره غذا تا اتمام غذا نکنید؛ یعنی نگویند باید تمام غذا را بخورد، بعد از سر سفره بلند شوی.

۸- طعم غذا را رها کنید:

فقط درباره ی رنگ، شکل، بو و ترکیبات غذا صحبت کنید نه اینکه آیا طعم آن خوب است یا نه .

۹- وقتی یک غذای جدید را به او می دهید صبور باشید:

بچه های کوچک اغلب غذاهای جدید را لمس یا بو می کنند و حتی ممکن است یک کمی از آن را در دهان خود نیز بگذارند و دوباره آن را دریاورند. شاید کودک شما نیاز به این داشته باشد که قبل از خوردن اولین لقمه از غذای جدید، چندین بار آن را جلوی شما بگذارد .

۱۰- غذای صبحانه را به جای شام بخورید:

چه کسی گفته است که برشتوک و کیک فقط برای صبحانه است ؟ تفاوت صبحانه، ناهار و شام ممکن است برای کودک شما ضرر داشته باشد.

۱۱- غذا خوردن را با شوخی و تفریح همراه کنید:

کلم بروکلی و دیگر سبزیجات را با مقداری سس خوش طعم سرو کنید. غذا را مثل کلوچه به اشکال مختلف برش بزنید و یا مثلاً غذا را در بشقاب به شکل چهره آدم بچینید و سفره آرایی کنید. سعی کنید با صحبت کردن با کودک و تعریف داستانهای جذاب ، انگیزه او را برای خوردن غذا افزون کنید.



۱۲- از خود کودک کمک بگیرید:

در فروشگاه از کودک بخواهید که در مورد انتخاب میوه ها، سبزیجات و دیگر غذاهای سالم به شما کمک کند . هرگز چیزی را که نمی خواهید کودک شما بخورد، نخرید. در خانه کودک را به شستن و خوردن سبزیجات یا چیدن میز تشویق کنید. کودک را در فعالیت های خرید مواد غذایی و تهیه کردن غذا دخالت دهید. اگر چه کمی زحمتتان زیاد می شود ولی این کار چند حسن دارد. اول این که او از زحمت تهیه غذا آگاه می شود. ضمناً شما می توانید در حین کمک کردن او راجع به خواص مواد غذایی و اینکه برای غذا در بدن چه اتفاقی می افتد و چه فایده ای برای بدن دارد صحبت کنید. به این ترتیب او تمایل بیشتری برای خوردن غذا پیدا خواهد کرد

۱۳- یک نمونه از غذاهای خوب را درست کنید:

اگر انواع غذاهای سالم را می خورید، کودک شما بیشتر تمایل دارد طبق خواسته او عمل کنید. می توانید سبوس گندم تهیه کنید و در حین پخت غذا به برنج او بیافزایید تا ویتامین B موجود در آن به افزایش اشتهای کودک کمک کند . جوانه گندم نیز از منابع غنی B است که می توانید آن را در سالاد ریز کنید و به کودک بدهید.

۱۴- خلاق باشید:

مقداری کلم بروکلی یا فلفل سبز خرد شده به سس ماکارونی اضافه کنید، ارزش غذایی برشتوک را با تکه های میوه بالا ببرید یا کمی کدوی رنده شده را با خوراک گوشت یا سوپ مخلوط کنید.

۱۵- غذاها را جداگانه درست کنید :

اگر کودک شما علاقه ای ندارد که مواد اولیه گوناگون را با هم داخل یک غذا بکار ببرید، غذای مخلوط درست نکنید. مخلفات ساندویچ را بیرون نان قرار بدهید یا مواد اولیه سالاد یا خوراک گوشت را جداگانه سرو کنید.

۱۶- طبق روال هر روز عمل کنید:

غذا و خوراکی ها را هر روز حدود همان ساعت سرو کنید. اگر در دیگر وقتها آشپزخانه بسته باشد، کودک شما ممکن است تمایل پیدا کند که غذا یا خوراکی که به او می دهید را بخورد .

۱۷- چیزهایی که حواس او را پرت می کند را کم کنید:

هنگام غذا خوردن، تلویزیون را خاموش کنید و کتاب یا اسباب بازی روی میز نگذارید.

۱۸- دسر را به عنوان جایزه به آنها ندهید:

ندادن دسر، این پیام را به کودک منتقل می کند که دسر بهترین غذا نیست و فقط اشتهای او برای شیرینی افزایش می دهد. شما شاید یکی دو شب در هفته را برای خوردن دسر انتخاب کنید و بقیه ی روزهای هفته آن را رها کنید یا اینکه میوه، ماست یا دیگر غذاهای سالم را به عنوان دسر بدانید. والدین نباید هیچ گاه از رشوه دادن یا تهدید کردن و حتی تشویق بی رویه برای غذا دادن به کودک استفاده کنند. بهترین و موثرترین روش در مورد کودکان کم اشتها این است که هرگز نسبت به غذا خوردن و نخوردن کودک واکنش نشان ندهند و حساسیت های او را تحریک نکنند ضمناً باید توجه داشت که به هیچ وجه در میان وعده های غذایی از تنقلاتی نظیر بیسکویت، کیک، شکلات، پفک، چیپس، بستنی و ... به کودکان داده نشود و در صورت اصرار و پافشاری بیش از حد آنان، این مواد در حجم بسیار کم و پس از خوردن غذا و طبق یک برنامه حساب شده و قبلی داده شود.

۱۹- انتظار این را داشته باشید که برخی از غذاها را ترجیح بدهد:

هنگامی که بچه ها بزرگ می شوند دیگر کمتر دوست دارند به غذا ناخنک بزنند. اما هر کسی یک غذای خاصی را ترجیح می دهد. انتظار نداشته باشید که کودک شما همه ی غذاها را دوست داشته باشد. غذا را به فرمی تهیه کنید که مورد پسند کودک است . مثلاً اگر غذا به فرم پیتزا دوست دارد، با استفاده از یک تکه نان و کمی پنیر پیتزا همان مواد غذایی را به فرم پیتزا به او بخوراند. علایق او را در طعم، حرارت، رنگ و فرم غذا در نظر بگیرید مطمئن باشید که کودک راجع به غذای خاصی ذهنیت بد ندارد (مثلاً با دیدن ماکارانی رشته ای به یاد کرم نمی افتد) و اگر چنین تصور غلطی دارد ، فرم غذا را عوض کنید یا آن غذا را دیگر به کودک ندهید.

۲۰- بدانید که چه موقع به کمک شما نیاز دارد :

اگر کودک شما پرنرژی بوده و رشد سریعی دارد احتمالاً درست غذا می خورد. اگر نگران این هستید که کم غذا خوردن کودکان سبب کاهش رشد او شده است و یا غذاهای خاصی او را مریض می کند، با پزشک کودک خود مشورت کنید.

۲۱- به ساعات خواب کودک توجه کنید:

خواب بموقع و کافی نقش مهمی در سلامت و اشتهای کودک دارد بنابراین باید شرایطی فراهم آورد که کودک شبها زود بخوابد (۹الی ۱۰ شب) تا بتواند صبحها زود (۷الی ۸ صبح) از خواب برخیزد، با اینکار هم ترشح هورمونها تنظیم میشود و هم فرصت کافی برای سرو صبحانه و میان وعده صبح فراهم خواهد شد.

۲۲- میان وعده فراموش نشود:

در بین وعده های غذایی ، میان وعده های مفید به او بدهید. مغزهای بادام ، فندق ، گردو ، کشمش و... آب میوه و کمپوت میوه ، شیر غنی شده با چند قاشق شیر خشک ، ماست چکیده ، شیرینی های تهیه شده با آرد کامل یا با میوه ها، خرما یک لقمه نان و پنیر و دیگر مواد غذایی غنی از ویتامین و پروتئین، نمونه ای از میان وعده های مفید میباشد. . فایده یک میان وعده مفید این است که علاوه بر فراهم آوردن انرژی و مواد غذایی مورد نیاز برای رشد کودک که به سرعت در بدن تمام می شوند ، بدلیل کوچک بودن حجم معده کودک به تقسیم غذا در طول روز کمک می کند و مادر یا پدر در یک وعده اصرار نمی کند که کودک بیشتر از ظرفیتش غذا بخورد.

