

سخنرانی سرکار خانم دکتر پارسای  
در جلسات آموزشی مادران



# تغذیه و رشد

مقدمه

در ایران حدود ۴۵ درصد جمعیت در سنین مدرسه هستند و مسلمانان ۴۵ درصد قابل ملاحظه ای از جمعیت کل کشور را تشکیل می دهند، بنابراین مسائل سنی آنها بسیار حائز اهمیت است.

در دهه سال گذشته اکثر بحتهای جهانی پیرامون جوانان و ویژگیهای آنان بوده است و این دهه را دهه جامعه جوان گرا نامیده اند.

در پیشنهاد های متعددی که از طرف سازمانهای بین المللی ارائه شده است، بیشتر روی تغذیه و آموزش آن به جوانان تأکید گردیده است.

<p>در اصطلاح متخصصین تغذیه، مادر به عنوان مراقب اصلی تغذیه کودک مطرح شده است و شایسته ترین کاربری بهتر شدن تغذیه کودکان آگاه کردن مادران از این امر است. باید دانست که فرزندان مادر دوران تحصیل یعنی از ستین ۶ تا ۱۸ سالگی چهارنوع رشد دارند که باید به این چهارنوع توأماً " و نه جدا از هم توجه شود: ۱ - رشد فیزیکی: مثل بلند شدن قد، افزایش وزن، بزرگ شدن دورس، کشیده شدن استخوانها و... که برای غالب کودکان این رشد بخوبی انجام می شود. این رشد در دوران نوزادی بسیار سریع است، به طوری که کودک پس از یک سالگی سه برابر وزن هنگام تولد را دارا می باشد، در حالی که در دوره دوم زندگی ( ۵ تا ۱۲ سالگی) این رشد خیلی کندتر انجام می گیرد. بنابراین توجه به رشد کودک در سنین مدرسه بسیار مهم است، بدین معنی که مادر توجه کند که آیا تغییرات رشد فیزیکی بخوبی انجام می شود یا خیر.</p> <p>۲ - رشد فکری: این رشد تقریباً از سنین پنج، شش سالگی آغاز می شود. این بخش از رشد در اشتهای کودک تأثیر بسزایی دارد. از سن ۵ سالگی کودک بتدریج مایل است مادر را که تا</p>	<p>بر اساس نوع و مقدار فعالیت کودکان ( که در بین آنها متفاوت است )، نوع غذا و مقدار پروتئین مورد نیاز آنان متفاوت است. مقایسه بین کودکان مختلف و یکسان عمل کردن در مورد همه آنها کار صحیحی نیست.</p> <p>نوع پخت و تهیه غذا می تواند در مقدار وینامین های آن تأثیر گذارد، به طوری که پختن زیاد غذا وینامین های آن را از بین می برد.</p> <p>آنچه در مورد اشتهای تغذیه کودکان از اهمیت بسیار برخوردار است مسأله تغییراتی است که در رشدشان ایجاد می شود. رشد، از سه مرحله: تواءم بایکدیگر تشکیل می شود:</p> <p>تغذیه، وراثت و زمان. رشد، یک ترکیب عینی از این سه مرحله است. مسأله وراثت رانتهامی - توان از نظر یک ازدواج سالم به لحاظ جسمی و روحی و مشاوره های پیش از ازدواج مطرح کرد، تا اینکه بتوان میراث خوبی از این دو جهت برای کودکان باقی گذارد. بحث در مورد زمان نیز گرچه از اهمیت ویژه ای برخوردار است اما فعلاً در گفتار ما نمی گنجد و در اینجا از آن صرف نظر می کنیم، ولی مسأله تغذیه چیزی است که به آن اشاره می کنیم، از آن جهت که دقیقاً با آگاهی مادران ارتباط دارد.</p>	<p>مفاهیم اولیه تغذیه تغذیه یعنی رابطه بین غذاهایی که مصرف می کنیم و کاری که بدن ما با این مواد غذایی انجام می دهد. تمام مراحل که غذا طی می کند تا به رشد انسان منتهی شود، تغذیه نام دارد. همه غذاها دارای یک نوع ماده غذایی و پروتئین هستند و همین مواد مغذی است که بدن به آنها احتیاج دارد. بدن ما به بیش از صد نوع ماده مغذی نیاز دارد که همه آنها را باید از طریق غذاها و مواد خوراکی موجود تأمین کند. تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی می تواند موجب داشتن یک رژیم غذایی مناسب باشد. به عبارت دیگر باید از تمام گروههای غذایی استفاده شود ( مواد لبنی، سبزیها، حبوبات و گوشت). هیچ ماده غذایی نمی تواند بکنهایی تمام مواد غذایی مورد نیاز را برای بدن تأمین سازد.</p> <p>مواد غذایی متفاوت وقتی می توانند کار خود را بخوبی انجام دهند که باقیه مواد غذایی همراه شوند. انسان به انرژی و پروتئین در تمام سنین نیاز دارد، ولی مقدار آن متفاوت است. در سنین مدرسه انسان به پروتئین بیشتری نیاز دارد، ولی در سنین بالاتر نیاز به پروتئین و مواد مغذی کمتر می شود.</p>
---	---	--

تغییرات زیر را می توان برشمرد :  
دندانهای شیری می ریزد  
ودندانهای اصلی شروع به رشد  
می کند که دراین موقع باید به  
تغذیه کودک توجه کافی بشود .

دراین سنین تقریباً " در هر سال  
سه کیلو به وزن کودک اضافه می -  
شود و چون این اضافه شدن وزن  
بکندی صورت می گیرد بخوبی به  
چشم مادران نمی آید . در  
سالهایی که کودک به بلوغ نزدیک  
می شود در هر سال حدود  
شش سانتیمتر به قد او اضافه  
می شود ، درحالی که این افزایش  
ممکن است در سنین ۶ تا ۹ سالگی  
حدود یک سانتیمتر در هر سال  
باشد و این اهمیت زیادی ندارد  
چون الگوی رشد کودکان نیز بر  
همین مبناست . این افزایش قد  
بیشتر به خاطر بلند تر شدن  
استخوانهای دراز مانند  
استخوانهای دست و پا است و  
مادران از کوتاه شدن لباسها  
متوجه این امر می شوند .

دستگاه گوارشی از نظر  
اندازه همراه با بدن بزرگ می -  
شود مثل معده و روده ها ، که  
این رشد دستگاه گوارش می تواند  
روی اشتهای نوع غذا خوردن  
فرزندان مؤثر باشد . حجم خون  
نیز همراه با رشد بدن بالا می رود و  
افزایش حجم خون نیاز به مایعات  
فراوان دارد که باید تاء میمن

۴ - رشد اجتماعیی و  
فرهنگی : دراین نوع از رشد بلوغ  
فکری کودک رامشاهده می کنیم .  
این بلوغ فکری از لحاظ اجتماعی  
و فرهنگی است .

به دلیل گذراندن انواع  
چهارگانه رشد ، الکوی اشتهای  
کودک نیز تغییر می کند . بدترین  
نوع اشتهادر سنین ۲ تا ۴ سالگی  
است و این ، سالهایی است که  
کودک از شیر گرفته می شود و باید به  
خوردن غذا عادت کند . کودک در  
این سالها به انتخاب مواد غذایی  
می پردازد و یک مادر خوب و آگاه  
می داند که این سنین بهترین  
موقعیت برای انجام بهترین برنامه  
غذایی کودک است . در این سالها  
می توان کودک را به برنامه های  
غذایی صحیح و مناسب عادت داد  
و پس از پنج سالگی است که کودک  
سعی می کند عادات غذایی گذشته  
را حفظ و نگه داری کند ، چه  
عاداتهای مثبت (علاقه واشتها به  
غذا ) و چه عاداتهای منفی ( عدم  
علاقه واشتها به غذا ) . از این به  
بعد است که الگوی رفتاری خاصی  
چه در مورد رفتار کودک نسبت به  
غذا و چه در مورد اشتهای کودک  
نسبت به غذا ایجاد می شود .

در سنینی که گفته شد رشد  
کودکان کندتر از گذشته است ( ۵ تا  
۱۲ سالگی در دختران و ۶ تا ۱۴  
سالگی در پسران ) . در این سنین

حال تکیه کاهش بوده است رها  
کند و این نتیجه همان استقلال  
فکری است که از این سنین شروع  
می شود . ایراد گرفتن از غذا یا  
نخوردن آن یکی از راههایی است  
که کودک برای نشان دادن این  
استقلال بر میگزیند . در این سالها  
کودک توانایی اداره کردن کارهای  
خود را پیدا می کند . بنابراین اگر  
کودکی به سن شش ، هفت سالگی  
برسد اما توانایی انجام کارهای  
خود را نداشته باشد ، مادر باید  
به فکر مسأوره در مورد کودک  
خود باشد .

۳ - رشد احساسی و عاطفی :  
در این رشد ، کودک برای دوست  
داشتن و یا دوست داشته شدن  
آمادگی پیدا می کند . کودک تا  
سن ۵ سالگی علاقه و محبت خود  
را با وابستگی نشان می دهد ، و از  
این سن به بعد سعی می کند این  
وابستگی را قطع کند و مستقل  
باشد . در این هنگام او ( فرزند  
پسر ) دوست دارد که مرد باشد و  
علاقه داشتن و مورد علاقه بودن  
خود را با مرد بودن خود نشان  
می دهد . در این سنین کودک سعی  
می کند با دیگران ارتباط برقرار  
نماید . قبل از این ارتباط کودک با  
دیگران از طریق بازی صورت می -  
گرفت اما حال می گوشت از طریق  
صحبت کردن نیز ارتباط برقرار  
کند .

<p>زیاد برمی کند، لقمه های بزرگ برمی دارد، برای برداشتن چیزی از سفره درازمی شود، سرغذاتند تند صحبت می کند و... این رفتارها در سن ۶ تا ۸ سالگی در اکثر کودکان مشاهده شده است و اشکالی هم ندارد، زیرا کودک بعداً "این رفتار را تغییر خواهد داد. البته برای جلوگیری از حرکت های زیاد کودک در کنار سفره غذا، می توان همه چیزهایی را که به هنگام غذا خوردن نیاز دارد در داخل سفره و در دسترس او قرارداد.</p>	<p>واز خوردن غذاهای مخلوط سرباز می زنند. غذاهایی مثل آبگوشت، گوشت پرجربی، برنج مخلوط با خورش یا دیگر چاشنیها، ماهی، حگر، سبزی پخته و کمیوت و... را نمی پسندند و از آنها نفرت دارند. در عرض از سبزیهای خام، میوه نازه، گوشت کباب شده (به صورت جدا)، تخم مرغ، برنج ساده و ماست به صورت جدا از غذاها خیلی لذت می برند. بنابراین مادران می توانند این گونه غذاها را که کودکان به صورت مخلوط میل ندارند، به شکل جدا جدا به ایشان بدهند و به آنها اجازه دهند که الگوی تک غذایی را ادامه دهند.</p>	<p>گردد. ذخائر چربی که کودکان به هنگام ۲ یا ۳ سالگی به دست آورده اند ذره ذره مصرف می شود و به اصطلاح می گویند چاقی بچی از بین رفته است و این امر طبیعی است. شکم به عقب برمی گردد و سینه پهن تر می شود. فعالیت فیزیکی کودکان خیلی زیاد می شود و چون حرکت و جنبش بسیاری انجام می دهند بالطبع نیاز زیادی هم به مواد غذایی خواهند داشت، و در اینجاست که نقش تغذیه روشن می گردد. در این حال کودک نیاز زیادی به انرژی و مواد پروتئین دار خواهد داشت. مصرف شیر، گوشت، تخم مرغ و حبوبات در این سن باید دقیقاً "مورد توجه مادران قرار گیرد.</p>
<p>از ۸ سالگی به بعد، اشتهای کودک کم کم بهتر می شود و مادر می تواند بتدریج غذاهایی را که کودک تاکنون اشتهایی برای خوردن آنها نشان نمی داد، در مورد او امتحان کند و اگر باز هم اشتهایی نشان نداد این کار را هر چند ماه یکبار تکرار کند.</p>	<p>۱ - به علت کند بودن رشد کودک نسبت به سنین نوزادی و بلوغ.</p> <p>۲ - به علت علاقه خاصی که به بازی و جنب و جوش در کودکان دیده می شود، وقت غذا خوردن را فراموش می کنند و مادران باید سعی کنند که در مواقعی که کودکان مشغول بازی و جنب و جوش نیستند به آنها غذا دهند.</p>	<p>استقلالی که در این سنین در کودک ایجاد می شود، ساخته شدن شخصیت او را در پی دارد. کودکی که تا به حال نسبت به غذاهای مختلف واکنشی غیرعادی نشان نمی داد، اکنون در مورد غذاها نظر می دهد و خیلی از غذاها را دوست ندارد یا به غذای دیگری ممکن است علاقه نشان دهد. آماری که از کودکان در این سنین (۶ تا ۱۲ سالگی) تهیه شده نشان می دهد که به تک غذایی بسیار اهمیت می دهند.</p>
<p>در این سنین کودک به خاطر استقلال که در پی کسب آن است در بعضی از کارهای خانه و یاد درست کردن غذا و... به مادر کمک می کند و مادر نه تنها نباید از این کارها جلوگیری کند بلکه باید با مراقبت صحیح او را در این گونه امور یاری دهد.</p> <p>به طور کلی از ۹ سالگی به بعد، کودک بتدریج رفتار گذشته را</p>	<p>در این سنین کودک خیلی تند غذا می خورد، قاشق خود را</p>	<p>بیبوند ۶۱</p>

رها کرده، اشتهایش بهتر می شود و به حرف پدر و مادر گوش می کند، حتی او سعی می کند به خاطر نشان دادن شخصیت جدید خود او امر پدر یا مادر را در جلوی دیگران انجام دهد تا دیگران او را ببینند. همچنین ممکن است وقتی در خانه تنها باشد چنین رفتاری را نشان ندهد و این مشکلی را ایجاد نمی کند.

برخی از کودکان ممکن است تا بعد از ۱۲ سالگی نیز اشتهای بد خود را ادامه دهند و به خیلی از غذاها بی میل باشند. این امر به دلیل رفتار پدر و مادر است که در اینجا به چند مورد آن اشاره می کنیم:

— یکی از بهترین جمعهای خانوادگی در کنار سفره و هنگام غذا شکل می گیرد. این جمع که باید دلپذیرترین اوقات را برای خانواده و کودک فراهم سازد، به دلیل رفتار غلط پدر و مادر می تواند خاطرات بدی را در ذهن کودک باقی گذارد.

برخی از والدین چون وقت دیگری برای تجمع ندارند تمام انتقادهای و اعتراضهای خود به کودک را در کنار سفره انجام می دهند و کودک همیشه این را در ذهن دارد که سفره غذا مساوی با انتقاد و گرفتن عیب و ایراد است و این یکی از دلایلی است که موجب



در مدرسه، ممکن است روی اشتهای او اثر گذارد. او سعی می کند چیزهایی را که دوستانش می خورند، بخورد و سلیقه خود را مانند سلیقه آنها نشان می دهد.

— دلیل دیگر مسأله تبلیغات است که کودک چیزهایی را که در تلویزیون و یا در کنار خیابانها می بیند طلب می کند، که البته مسأله تبلیغات تلویزیونی در مورد مواد غذایی پس از انقلاب اسلامی از بین رفته

تداوم بی اشتهایی در کودک می گردد.

— دلیل دیگر تداوم بی اشتهایی کودک، تعیین جایزه از طرف والدین است که اگر غذایت را بخوری می توانی تلویزیون تماشا کنی و یا فلان چیز را برایت می خرم. در اینجا جایزه جای خود را به غذا می دهد و کودک اهمیت غذا را فراموش می کند.

— ارتباط کودک با کودکان دیگر در بیرون از خانه و یا

است.

آگاهی مادران از چگونگی تغذیه کودک بهترین عاملی است که می تواند از سوء تغذیه کودک جلوگیری نماید.

یکی از مواقع مهم غذایی کودک هنگام صبحانه است که حدود یک پنجم انرژی مورد نیاز کودک در طول روز باید از طریق خوردن صبحانه تأمین شود. مثلاً "می" توان به صبحانه کودک شیر، خرما، میوه و دیگر مواد انرژی زا را اضافه کرد. مسأله دیگر وعده های غذایی کودک است. باید دانست که به علت کوچکتر بودن دستگاه گوارش، کودکان نمی توانند مانند بزرگترها درسه وعده انرژی لازم را برای وزن خود تأمین کنند. کودکان در سنین مدرسه حدود ۵۰ کیلو کالری برای هرکیلو گرم وزن خود نیاز دارند. (در حالی که مقدار این کالری برای هرکیلو گرم وزن در بزرگترها ۲۵ کیلوکالری می باشد). بنابراین در بین وعده های غذایی نیز باید کودکان تغذیه شوند تا بتوانند این مقدار کالری را تأمین کنند.

توصیه می گردد برای تغذیه در میان وعده های غذایی، از چندین دسته مواد غذایی استفاده شود:

۱ - مواد غذایی برطرف

کننده عطش کودکان مانند: آب، شیر، شربت میوه، آبمیوه...

۲ - میوه هایی که خوردن آنها برای کودکان آسان باشد مانند: سیب، نارنگی و...

۳ - مواد غذایی آهن دار مثل خرما، کشمش، انجیر خشک، قیسی، گردوی خشک و... به مقدار کم.

۴ - سبزیها مانند: هویج پاک کرده، سیب زمینی پخته.

۵ - مواد غذایی که با نان خورده می شود مانند: ماست، پنیر، کره، مربا، حلواشکری.

استفاده از بادام، پسته، فندق و بادام زمینی نیز بعد از غذا بی ضرر می باشد.

رشد و بهداشت در مورد رشد کودکان باید

اشاره کنیم که این امر، کاملاً نسبی است. به عنوان مثال نمی

توان گفت که بچه من در سن ۳ سالگی باید حتماً ۱۴ کیلو وزن

داشته باشد و با طول قدش ۱۲۰ سانتیمتر باشد. این مسأله در

جوامع مختلف و در مورد افراد گوناگون فرق می کند. در هر جامعه

جدولی برای میزان رشد وجود دارد که از روی آن می توان درجه رشد کودک را سنجید.

پس یکی از عواملی که رعایت آن سلامت جسم برای همه

تأمین خواهد شد دقت در رشد

بچه است که این نکته عمدتاً به عهده مادر است.

مسأله دیگر آموزش مادران است که از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. مثلاً "شیرمادر

از مواردی است که حتماً باید مورد توجه جدی قرار گیرد. شرایط

اصلی رسیدن به بهداشت و سلامت همگانی این است که غذاهای

پیش ساخته برای کودکان و شیرخشک از بازارها ریشه کن شود.

تخریب ثابت کرده است که وقتی آموزش بهداشت به مادران

داده شود، ابتدا بچه ها و سپس پدرها و آنگاه جامعه شیدا به

طرف بهداشتی شدن پیش خواهند رفت.

اگر مادری غذای مخصوصی را دوست داشته باشد بعد از مدتی

می بینیم که دقیقاً بچه ها هم به همان غذا میل خواهد کرد. مادر

اگر به غذاهای شیرین یا ترش علاقه مند باشد، بچه ها نیز همان

غذاها را دوست خواهند داشت. اگر مادری مسائل بهداشتی را

بخوبی رعایت کند، مثلاً ناخنهایش را تمیز نگاه دارد،

مرتباً مسواک بزند و... بچه ها هم همان کارها را خواهند

آموخت. و بدین دلایل است که آموزش اختصاصی به مادران در کل

برنامه بهداشت جهانی گنجانده شده است.