

# تغذیه سالم کودکان و مسئولیت بزرگ ترها



دکتر مرجان گودرزی

- در این مقاله می‌خوانید:
- اصول تغذیه سالم برای کودکان؛
  - عادات بهداشتی تغذیه از دوران کودکی؛
  - اهمیت خوردن صبحانه به‌ویژه از سنین پایین؛
  - مسئولیت والدین و مربیان در تغذیه سالم برای کودکان؛
  - راهکارهای ویژه برای تغذیه سالم خانواده‌ها به عنوان منبع اساسی تشکیل عادات تغذیه‌ای سالم؛
  - توصیه‌های کاربردی برای گنجاندن میان‌وعده‌های سالم برای کودکان؛
  - پرهیز از غذاهای آماده، فوری و تنقلات غیر بهداشتی و ناسالم.



## درآمد

کلید واژه‌ها: کودکان، تغذیه سالم، چربی، مواد غذایی، کلسترول، صبحانه، تنقلات.

بسیاری از بیماری‌های دوره‌ی بلوغ و سنین بالاتر، با تغذیه‌ی سالم در دوره‌ی کودکی قابل درمان یا پیش‌گیری هستند. عادت به تغذیه‌ی درست و سالم می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته، فشارخون بالا و دیابت و بعضی انواع سرطان‌ها را کاهش دهد. از این رو، والدین باید روش تغذیه‌ی سالم را از اوان کودکی به فرزندان خود بیاموزند. از این رو، استفاده از این راهکارها برای تغذیه‌ی سالم، به والدین و خانواده‌ها توصیه می‌شود:

## اصول تغذیه‌ی سالم

- کودکان باید از رژیم غذایی متنوعی استفاده کنند. بدن به حدود ۵۰ ماده‌ی غذایی متفاوت نیاز دارد، تنها راه تأمین این ۵۰ ماده‌ی غذایی، مصرف غذاهای متنوع و مختلف است. چربی و روغن مصرفی در رژیم غذایی نباید از ۳۰ درصد کل کالری رژیم غذایی تجاوز کند. هر گرم چربی ۹ کالری دارد و کالری مورد نیاز کودکان ۱۰-۷ ساله حدود ۲۰۰۰ کالری در روز است. پس نباید در روز بیشتر از ۶۵ گرم چربی مصرف کنند.

- بیشتر غذاها حاوی مخلوطی از سه نوع چربی است: اشباع شده، غیر اشباع دارای چند پیوند دوگانه و غیر اشباع دارای یک پیوند دوگانه.

- چربی اشباع در غذاهای دارای منشأ حیوانی، مانند انواع گوشت و لبنیات و هم‌چنین در روغن نارگیل، کره، کاکائو و روغن خرما یافت می‌شود و در دمای اتاق، جامد است.

- چربی اشباع شده مسبب درجه‌ی اول بیماری سرخرگ کرونری است. مصرف چربی اشباع شده نباید بیشتر از ۱۰ درصد مصرف روزانه‌ی کالری باشد. اگر روزانه ۲۰۰۰ کالری مصرف کنید، نباید بیشتر از ۲۰ گرم چربی اشباع شده داشته باشد.

- چربی‌های دارای چند پیوند دوگانه در روغن‌های گیاهی و روغن ماهی یافت می‌شود. این روغن در دمای اتاق مایع است. روغن ذرت، روغن پنبه دانه، روغن کنجد، روغن آفتاب‌گردان و روغن سویا، منابع خوبی برای چربی‌های دارای چند پیوند دوگانه هستند.

- گاهی چربی‌های دارای چند پیوند دوگانه را هیدروژنه می‌کنند تا جامد شود که باعث تولید ترکیبی به نام "اسیدهای چرب ترانس" می‌شود که در بدن مثل چربی اشباع شده عمل می‌کند و کلسترول بد یا "LDL" را افزایش و کلسترول خوب یا "LDH" را کاهش می‌دهد.

- چربی‌های دارای یک پیوند دوگانه در روغن زیتون، روغن بادام‌زمینی، آووکادو، روغن کانولا و فندق یافت می‌شود که به نظر می‌رسد، این چربی‌ها کمتر از چربی‌های دیگر سبب افزایش سطح کلسترول می‌شوند.

- اگرچه چربی‌های دارای چند پیوند دوگانه از چربی‌های اشباع شده بهتر هستند، چربی‌های دارای یک پیوند دوگانه از چربی‌های دارای چند پیوند دوگانه نیز بهترند.
- کلسترول در لبنیات، تخم‌مرغ، کره، مایونز، جگر، میگو، سوسیس و ... وجود دارد. (یک تخم‌مرغ حدود ۲۱۳ میلی‌گرم کلسترول دارد).
- با خواندن برچسب محصولات غذایی از میزان کلسترول چربی‌های اشباع، غیر اشباع با یک یا چند پیوند دوگانه و چربی ترانس آن‌ها آگاه شوید.

## عادات بهداشتی تغذیه

- برنامه‌ی غذایی کودکان نباید خیلی کم‌چربی باشد، چون آن‌ها به کالری تأمین شده از طریق چربی‌ها نیاز دارند تا به خوبی رشد کنند.

- کودکان باید بیشتر از کربوهیدرات‌های پیچیده استفاده کنند. به این منظور می‌توانید سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات را به مقدار زیاد در غذاهای خود بگنجانید.

- مصرف کربوهیدرات‌های ساده مثل شکر، قند، آب‌نبات، شربت‌ها، شیرینی، شکلات و مرباها را در غذاهای خود محدود کنید. خوردن قند و شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای کودکان مناسب نیست و آسیب‌های جدی دربر خواهد داشت.

- سبزی‌ها و میوه‌ها به عنوان منابع سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر خام باید به طور مرتب مصرف شوند.

- از مصرف نمک زیاد و مواد خوراکی و تنقلات شور باید خودداری شود. سعی کنید روزانه بیش از یک قاشق چای‌خوری نمک مصرف نکنید. به یاد داشته باشید، غذاهای آماده حاوی تعدادی نمک است که باید آن را هم در نظر بگیرید. موضوع استفاده‌ی کم از نمک و طعم دهنده‌ها، باید از همان کودکی از طریق خانواده آموزش داده شود.

- مصرف چای و قهوه و نوشابه‌های کافئین‌دار باید محدود شود.

● برنامه‌ی غذایی کودکان نباید خیلی کم‌چربی باشد، چون آن‌ها به کالری تأمین شده از طریق چربی‌ها نیاز دارند تا به خوبی رشد کنند

● **غذایی منظمی ندارند و با مواد خوراکی و تنقلات کم ارزش یا بی ارزش خود را سیر می کنند، بیشتر در معرض بیماری های سوء تغذیه و عوارض کمبود ویتامین قرار می گیرند**



- کودکانی که برنامه غذایی مرتبی دارند و غذای خود را در وعده های سه گانه همراه سبزی و میوه مصرف می کنند تغذیه ی خوبی دارند. اما کودکانی که برنامه غذایی منظمی ندارند و با مواد خوراکی و تنقلات کم ارزش یا بی ارزش خود را سیر می کنند، بیشتر در معرض بیماری های سوء تغذیه و عوارض کمبود ویتامین قرار می گیرند.

### تنقلات

آن ها را برای حل تمرین افزایش می دهد. کودکان سنین پایین به انرژی زیادتری برای تحرک و جنب و جوش که از خصوصیات آن هاست، نیاز دارند که بخش اعظم آن از طریق صبحانه و در اول روز تأمین می شود. صبحانه خوب و متعادل باید یک منبع انرژی نوری و یک منبع انرژی تدریجی داشته باشد تا کودک را از صبح تا وقت ناهار سر حال نگاه دارد. مقداری مربا که با صبحانه مصرف می شود، یا یک میوه شیرین، به سرعت به انرژی تبدیل می شود. نان یا سایر مواد نشاسته ای، شیر و مقداری کره یا خامه یا پنیر، به تدریج انرژی خود را آزاد می سازند و در طول صبح، نیروی لازم را برای فعالیت کودک تأمین می کنند.

برای این که کودکان صبحانه را با فرصت کافی و در آرامش صرف کنند، بهتر است آن ها را قدری زودتر از خواب بیدار کنید تا با کمبود وقت و شتابزدگی روبه رو نشوند.

تنقلاتی مثل شیرینی، بستنی، آجیل و لقمه های کوچک، بین وعده های اصلی هستند که بین ۲۵ تا ۳۵ درصد از انرژی دریافتی روزانه ی کودکان را تأمین می کنند. وعده های کوچک بین غذاهای اصلی برای تجدید غذای کودکان لازم هستند، زیرا کودکان نمی توانند تمام نیروی لازم و نیازهای غذایی خود را در سه وعده ی اصلی به دست بیاورند. مربیان و مسئولان مهدهای کودک و مراکز پیش دبستانی باید به میان وعده های کودکان توجه کنند و کمبودها را با خانواده در میان بگذارند.

برای تأمین تغذیه ی سالم و متعادل برای کودکان، باید در وعده های اصلی به آن ها غذای کمتری داده شود تا در بین وعده ها، پیش از ناهار و هنگام عصر، به خوردن تنقلات و یک خوراکی کوچک عادت کنند.

چای با بیسکویت، کشمش و برگه ی میوه ها ارزش غذایی خوبی دارند. یک ساندویچ کوچک یا چند لقمه نان و پنیر به همراه کمی سبزی، گردو و میوه، موجب رفع گرسنگی می شود و به علاوه، مقداری از پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

تنقلات مورد علاقه ی کودکان معمولاً خوراکی های شیرین یا چرب و شور است که ارزش غذایی زیادی ندارند. والدین

### اهمیت خوردن صبحانه

- این وعده ی مهم بیشتر اوقات به واسطه ی کمبود وقت و شتابزدگی والدین و فرزندان برای رفتن به محل کار و مدرسه، مورد بی توجهی قرار می گیرد. توجه داشته باشیم:
- خوردن صبحانه ی خوب، دانش آموزان را به مدرسه و درس بیشتر علاقه مند می کند.
- هنگام صبح پس از بیدار شدن از خواب و بعد از چندین ساعت بی غذایی، قند خون یعنی منبع انرژی قوی بدن کاهش می یابد و اگر از خوردن صبحانه خودداری شود، قند خون کاهش بیشتری نشان می دهد.
- بررسی تأثیر صبحانه بر کارایی و قدرت یادگیری کودکان و دانش آموزان نشان می دهد که خوردن صبحانه توانایی



باید با دادن تنقلات بارز، مثل بادام، گردو، کشمش، برگه میوه‌ها و میوه، فرزندان خود را از خوردن مواد خوراکی بی‌ارزش منع کنند و این مواد خوراکی بی‌ارزش را در منزل و در دسترس آن‌ها قرار ندهند.

- اگر نکات مهم تغذیه را به زبان ساده به کودکان خود بیاموزید و نارسایی تنقلات چرب و شور یا شیرین را به آن‌ها یادآوری کنید، خواهند توانست غذای متعادل و سالمی برای خود انتخاب کنند و مشکلات کمتری در آینده داشته باشند.
- بعضی از بچه‌ها نسبت به شوخی‌ها و انتقادهای دوستان خود، از ساندویچ یا غذایی که به مدرسه و مهد کودک می‌برند، حساسیت دارند و گاهی در اثر حرف‌ها یا عادات‌های غذایی دوستانشان، به سمت خوردن تنقلات بی‌ارزش کشیده می‌شوند. بعضی والدین نیز نسبت به نحوه تغذیه‌ی کودکان خود بی‌توجه هستند و با بی‌خیالی آن‌ها را در انتخاب مواد خوراکی آزاد می‌گذارند. این کودکان تغذیه‌ی سالمی ندارند و برای کودک شما سرمشق خوبی نخواهند بود.

### مسئولیت والدین و مربیان

- اگر به تغذیه سالم کودکان اهمیت می‌دهید، به او بیاموزید که پول توجیبی خود را صرف خرید تنقلات بی‌ارزش و غیربهداشتی نکند تا بتوانید به عنوان والدینی مسئول و مؤثر، رشد مناسب فرزندان را تضمین کنید و از او الگوی مناسبی برای سایر کودکان نیز بسازید.
- کودکان بخش قابل توجهی از وقتشان را در خارج از منزل می‌گذرانند و خود را با مواد خوراکی متفاوت سیر می‌کنند. پس تغذیه سالم در منزل اهمیت زیادی دارد. غذای کودکان در منزل باید متنوع و مغذی باشد تا نارسایی‌ها و کمبودهای غذایی را جبران کند.
- والدین عزیز، فرزندان دلبندمان در سال‌های حساس رشد خود در بهترین سن برای شکل دادن عادت تغذیه‌ای صحیح قرار دارند. پس بیاییم با آموزش و انتخاب مناسب میان وعده‌های آن‌ها در مدرسه، در پرورش کودکانی سالم و پرتوان نقش خود را به خوبی ایفا کنیم.

### منابع

۱. شولمن، رابرت و می‌سی‌کر. بهترین کلبه‌های تغذیه برای کودک و نوجوان. ترجمه‌ی جواد میدانی. صابرین. تهران. چاپ هشتم. ۱۳۸۴.
۲. ماندگار، محمدحسین. قلب سالم برای همه. مروارید. تهران. چاپ ششم. ۱۳۸۴.