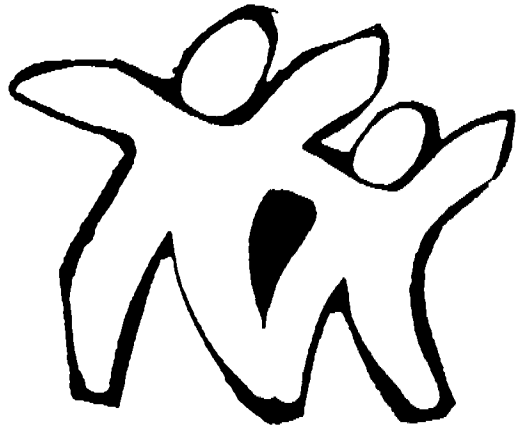


تغذیه در دوران کودکی



فاطمه فلسفی



پس از گذشت دوران شیرخوارگی (سال اول زندگی) که در آن رشد کودک به سرعت انجام می‌شود، دوران بعدی، از سال دوم زندگی آغاز می‌گردد و تانوجوانی ادامه می‌یابد. کودک در این سنین با اینکه فعالیتش زیاد است، اما کمتر غذا می‌خورد، زیرا سرعت رشدش کاهش یافته است. همچنین کودک در این سنین توانایی مستقل غذا خوردن و انتخاب غذا را پیدا می‌کند. جثهٔ کودک، میزان فعالیت و سرعت رشد وی بر نیاز او به مواد مغذی مؤثر است و انتخاب غذا از طرف کودک تحت تأثیر رفتار والدین، محیط و گروه هم‌سن و سال او قرار دارد. چون رفتار مطلوب غذایی فرد در طول زندگی از سنین کودکی پایه‌گذاری می‌شود، لذا برنامه‌ریزی صحیح غذایی از طرف والدین ضروری است.

دوران کندتر می‌شود. در سنین بین ۲ تا ۷ و ۸ سالگی وزن کودک حدود $1/8$ تا $2/7$ کیلوگرم در سال و قد او حدود $7/6$ سانتیمتر در سال افزایش می‌یابد. اختلافات نژادی در میزان رشد مؤثر است.

مصرف اضافی یا کم مواد غذایی بر رشد کودکان تأثیر می‌گذارد. کودکی که به اندازهٔ کافی غذا نمی‌خورد، رشدش نسبت به کودکان هم‌سن خود کاهش می‌یابد و اگر این مسأله طولانی شود، رشد قد کاهش می‌یابد. مصرف

رشد فیزیکی

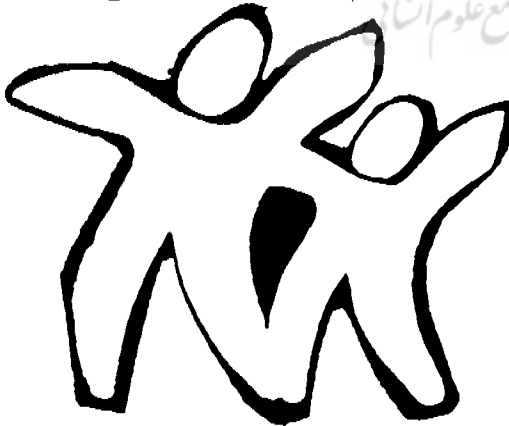
همان‌طور که اشاره شد آهنگ رشد در این

میزان نیاز به پروتئین به طور روزانه

سن (سال)	پروتئین (گرم)
۱-۳	۶
۴-۶	۲۴
۷-۱۰	۲۸

مواد معدنی و ویتامین‌ها برای رشد طبیعی ضروری است و ناکافی بودن این مواد در رژیم غذایی موجب کاهش رشد، عدم استحکام استخوانها و کم خونی می‌شود. کمبود آهن رایج‌ترین کمبود مواد غذایی حتی در کشورهای پیشرفته است و بیشتر در کودکان ۳۶-۱۲ ماهه، پسران نوجوان و دختران و زنان در سنین باروری مشاهده می‌شود. معمولاً کودکان تمایلی به استفاده از گوشت ندارند، لذا مادر باید از منابع مهم آهن که آسانتر جویده می‌شود، مانند گوشت چرخ کرده برای تغذیه کودک بهره بگیرد.

در غذای روزانه کودک حدود ۶۰-۳۰ گرم گوشت اعم از گوشت گوسفند، مرغ یا ماهی



زیاد از حد انرژی نیز موجب افزایش وزن می‌شود. البته در رشد کودکان باید به تناسب بین قد و وزن هم توجه داشت.

در پایان سال دوم زندگی ۷۵٪ رشد مغز انجام شده و در سن ۱۰-۶ سالگی رشد مغز کامل می‌شود. لذا اندازه سر نسبت به بدن کاهش می‌یابد.

نیازهای غذایی

میزان انرژی مورد لزوم کودکان با یکدیگر متفاوت است. طبیعی است کودکانی که بیشتر فعالیت نشسته دارند مانند کتاب خواندن و نگاه کردن به تلویزیون، انرژی کمتری نسبت به کودکانی که فعالیتهایی چون دویدن و جهیدن را انجام می‌دهند، احتیاج دارند. بهترین راه تشخیص کافی بودن انرژی دریافتی مشاهده میزان رشد است. اگر رشد کودک طبیعی است، مصرف مواد غذایی او کافی می‌باشد. لازم به یادآوری است همان اندازه که مصرف کم مواد غذایی برای کودک درست نیست، مصرف زیاد مواد غذایی نیز موجب ناراحتی‌هایی می‌شود. افرادی که در بزرگسالی دچار چاقی می‌شوند، معمولاً سابقه اضافه وزن در دوران کودکی بخصوص در سال اول زندگی داشته‌اند. به عبارت دیگر داشتن اضافه وزن در سالهای اول زندگی زمینه مناسبی برای بروز چاقی در بزرگسالی است. بنابراین در تغذیه کودکان باید اعتدال را رعایت کرد. به طور کلی برای سنین قبل از مدرسه مصرف ۲۵۰-۱۵۰ کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن پیشنهاد می‌شود. میزان پروتئین مورد نیاز برای کودکان بر طبق جدول زیر می‌باشد.

افزایش تدریجی در مصرف تمام مواد مغذی صورت گیرد. با ادامه رشد، کودکان رفتار غذایی غیر قابل پیش‌بینی مانند امتناع از غذا خوردن یا بهانه جویی در غذا خوردن پیدا می‌کنند که والدین آن را به عنوان مشکل مطرح می‌نمایند. این رفتارها معمولاً طبیعی و زودگذر است. والدین باید خون‌سردی خود را حفظ کنند و در مقابل این مسأله بی‌تفاوت باشند. کودکان نیز مانند بزرگسالان گاهی به بعضی غذاها علاقه نشان می‌دهند و گاهی آنها را رد می‌کنند. مادر باید با متانت و آرامی این بی‌میلی را تحمل کند. توصیه می‌شود در مورد انتخاب نوع و مقدار غذا به اشتها و خواست کودک توجه شود و نباید غذایی را به او تحمیل کرد. به عبارت دیگر درخواست کودک را در مورد یک غذای خاص تا آنجا که ممکن است نباید رد کرد. مثلاً حتی اگر طفل در یک وعده ۳-۲ تخم‌مرغ می‌خواهد باید به او داده شود چون خیلی زود به وضع عادی برخواهد گشت، ولی این بار با میل خود عقیده‌اش را عوض می‌کند.

هرگز نباید در غذا دادن به کودک اصرار



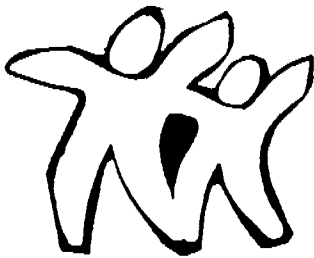
گنجانده شود و یا به جای آن از یک عدد تخم مرغ در روز و یا از حبوبات پخته شده استفاده شود. کودکانی که دچار کم‌خونی فقر آهن هستند باید آهن را به صورت مکمل دارویی دریافت کنند.

شیر و لبنیات از منابع غنی کلسیم هستند و کودکان باید روزانه از شیر و یا از جایگزین آن مانند ماست و پنیر استفاده کنند. کودکانی که به اندازه کافی از لبنیات استفاده نمی‌کنند ممکن است در معرض خطر کمبود کلسیم قرار گیرند. چون بیشترین نگهداری کلسیم و فسفر در بدن قبل از دوران رشد سریع صورت می‌گیرد مصرف کافی کلسیم قبل از ده سالگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. عدم مصرف کافی کلسیم بخصوص در دخترانی که تغذیه ناکافی دارند، در دوران بارداری موجب بروز مشکلاتی خواهد شد.

ویتامین‌ها و املاح باید به اندازه کافی در رژیم غذایی کودکان گنجانده شود. کودک باید روزانه از میوه‌ها و سبزیهای تازه استفاده کند. مصرف یک میوه غنی از ویتامین C مانند مرکبات یا آب میوه در روز و نیز مصرف سبزیهای دارای برگ سبز و یا زرد مانند هویج و اسفناج توصیه می‌شود. بنابراین سعی شود که در غذای روزانه کودک از سبزیها و میوه‌های متناسب با فصل استفاده گردد. در کودکان بی‌اشتها می‌توان از مکمل‌های دارویی ویتامین استفاده کرد.

رفتارهای غذایی

معمولاً در سنین بین ۳-۸ سالگی باید



مدتی با اشتهای تمام غذای مفصلی می خورد و مدتی امتناع می کند. به طور کلی والدین باید توجه داشته باشند که در مجموع نیاز کودک به مواد مغذی و کالری تأمین شده باشد.

انتخاب غذای کودک بستگی به عوامل متعددی دارد از جمله رفتارهای غذایی خانواده، گروه هم سن و سال، غذای در دسترس کودک و وسایل ارتباط جمعی.

اطلاعات تغذیه ای والدین از عوامل مهم در انتخاب غذای کودکان است. مادر آگاه با تنظیم برنامه غذایی صحیح و در دسترس قرار دادن غذاهای اصلی موجب رشد کافی و ایجاد عادات درست غذایی در کودک می شود. دیدن غذاهای جدید به مرور موجب پذیرش تدریجی آنها می شود. خوردن غذای خوب و کامل در محیط سالم و خوشایند خاطره خوبی از غذا در ذهن کودک ایجاد می کند.

نوع غذاهایی که به توسط والدین، آموزگار و مربی انتخاب می شود، اثر زیادی بر عادات غذایی کودک در آینده دارد. عادات غذایی گروه هم سن و دوستان نیز اثر زیادی بر پذیرش یا رد غذا دارد.

وسایل ارتباط جمعی بخصوص تلویزیون بر عادات غذایی کودکان مؤثر است. تماشای تلویزیون ممکن است به دلیل عدم فعالیت و همچنین خوردن تنقلات سبب چاقی شود. تبلیغات مواد غذایی در تلویزیون نیز موجب

ورزید، زیرا او این موضوع را وسیله ای قرار می دهد که در ازای خوردن غذا مادر موظف به انجام خواسته های غیر منطقی وی باشد. برای غذا دادن به کودک باید او را بر سر سفره نشانید و در بشقابی که کمی گود است برایش غذا ریخت و یک فنجان پلاستیکی و قاشقی کوچک در اختیارش قرار داد و او را تنها گذاشت. لازم نیست با کودک سر سفره بنشینید، بلکه بدون توجه خاص، در اطراف او مشغول کاری شوید و او را مراقبت نمایید. هرگز طرز غذا خوردن و کم غذایی او نباید موضوع گفت و گوی شما با اطرافیان باشد. گاهی از طرز غذا خوردن او تعریف کنید، ولی اگر غذا را ریخت وی را سرزنش نکنید. تشویق کردن کودک به تند غذا خوردن اثر خوبی ندارد. نکته مهم این است که افرادی که با او بر سر سفره غذا می خورند بدون هیچ توضیحی درباره طرز غذا خوردن، خوب غذا بخورند و آنچه در بشقاب دارند تمام کنند. به بیان دیگر طرز غذا خوردن پدر و مادر بیشتر از دستوره های آنها برای خوب غذا خوردن بر کودک مؤثر است. معمولاً کودکان لاغر مادرانشان کمتر و آهسته تر از مادران کودکان چاق غذا می خورند. در کودکان سنین مدرسه مشکل عمده والدین این است که نمی دانند کودک چه موقع واقعاً می خواهد غذا بخورد. کودکان در این سنین به علت مشغول بودن به فعالیتهای دیگر به سختی مایل به صرف وقت کافی برای غذا خوردن هستند. لذا اغلب با خوردن کمی غذا احساس اولیه گرسنگی را ارضا می کنند و به دنبال فعالیت خود یا دیدن برنامه تلویزیون رفته، بقیه نیاز خویش را با تنقلات برطرف می کنند. گاهی اشتهای کودک غیر قابل پیش بینی است، مثلاً



تحت تأثیر قراردادن کودکان و درخواست آنها از والدین برای تهیه این تنقلات می شود و در نتیجه رفتار غذایی نامناسب در کودکان ایجاد می گردد. کودکانی که تحت تأثیر تبلیغات تلویزیون قرار می گیرند به مغذی بودن و تازه بودن میوه ها و سبزیها فکر نمی کنند، بلکه بتدریج خوردن تنقلات جزو عادات غذایی آنها می شود.

ایجاد عادات خوب غذایی در کودکان

غذا باید در ساعت معین و در محیط خوشایند به کودک داده شود. محل نشستن کودک باید راحت باشد و بشقاب، لیوان و قاشق مناسب در اختیار وی قرار گیرد.

کودکان از غذای رنگی لذت می برند، بنابراین دادن هویج، گوجه فرنگی و سبزیها به همراه غذا موجب تمایل بیشتر آنان به غذا می شود. کودکان مانند بزرگسالان نسبت به غذای زیاد شدیداً عکس العمل نشان می دهند. بهتر است مقدار غذایی که ابتدایه کودک داده می شود کم باشد و در صورت خواست مجدد او غذای بیشتری در اختیارش قرار گیرد.

غذای مورد علاقه کودک نباید زود به زود تهیه و به او داده شود. غذای جدید باید به مقدار کم و در هنگامی که کودک گرسنه است به او داده شود. اگر کودک غذای جدید را رد کرد، اصرار نکنید. دیدن، بو کردن و احساس غذای جدید موجب پذیرش تدریجی آن خواهد شد. در بیشتر مواقع کودک بهتر است با دیگر افراد خانواده غذا بخورد، زیرا این امر برای کودک و والدین لذت بخش است.

خوردنی هایی مانند آب نبات، شکلات و

نوشابه های گازدار که تنقلات نامیده می شود شدیداً مورد علاقه کودکان است، اما از ارزش غذایی کمی برخوردار هستند. تنقلات علاوه بر اینکه نیاز کودکان به مواد مغذی را تأمین نمی کنند، به دلیل برطرف کردن حس گرسنگی کودک او را از خوردن غذاهای اصلی هم باز می دارند. اما از آنجا که نمی توان کودکان را به کلی از خوردن تنقلات منع کرد، بهتر است این مواد به صورت دسر و بعد از صرف غذای اصلی در اختیار کودک قرار گیرد. هرگز نباید دادن تنقلات را مشروط به صرف غذای اصلی کرد، زیرا این مواد نزد کودکان بسیار با اهمیت جلوه می کند.

مصرف مواد شیرین بخصوص آنهایی که سخت و جامد هستند مانند شکلات و آب نبات

بنابراین والدین باید بموقع بیدار شده، صبحانه را آماده کنند تا کودک با آرامش و بدون عجله صبحانه خود را میل نماید. نتایج مطالعات نشان داده است کودکانی که صبحانه می‌خورند تمرکز فکری و پیشرفت بهتری در دروس خود دارند. همچنین تجربیات حاکی از آن است که انتقادات والدین در مورد درس و رفتار کودک در هنگام صرف غذا بر اشتهای او تأثیر می‌گذارد. بنا براین مسائل روز مربوط به کودک و خانواده نباید در موقع صرف غذا مطرح شود.

گاهی بسیاری از فشارها و استرس‌ها براشتهای کودک اثر منفی به جای می‌گذارد. کار مدرسه، رقابت در کلاس، عدم سازگاری با سایر کودکان و عدم استراحت کافی نیز براشتهای کودکان مؤثر است.

کودکانی که زیاد بازی می‌کنند اغلب اشتهای فراوان دارند، ولی گاهی آنقدر خسته می‌شوند که حتی نمی‌توانند غذا بخورند. بنابراین استراحت مختصری قبل از غذا هرچند کوتاه باشد، در اشتهای کودک مؤثر است.

به طور کلی مطالعاتی که بر روی عادات غذایی کودکان انجام شده نشان داده است غذاهایی که باید مورد تأکید ویژه قرار گیرند عبارتند از: شیر، سبزیهای برگ‌دار سبزی‌تیره و زرد پرننگ و غلات که باید به طور مناسب مورد استفاده کودکان قرار گیرد.

منبع مورد استفاده:

دکتر مینو فروزانی، تغذیه در دوران بارداری، شیردهی، شیرخواری و کودکی، انتشارات چهر، ۱۳۷۱

بر روی دندانهای کودک تأثیر بدی دارد و زمینه مناسبی برای فساد دندانها می‌شود.

در سنین مدرسه افزایش طبیعی اشتهای سبب افزایش طبیعی مصرف غذا می‌شود. چون کودک تمام روز را در مدرسه می‌گذراند با نظم بیشتری خود را سازش می‌دهد. در این سنین عادات غذایی کودک تحت تأثیر گروه هم‌سن و سال نیز قرار می‌گیرد و غذاهایی را انتخاب می‌کند که دوستان او می‌خورند. در این سنین به علت دسترسی بیشتر به پول، کودک اقدام به خرید موادی می‌کند که ممکن است از ارزش غذایی کافی برخوردار نباشد و در خانه به خوردن تقلبات مبادرت می‌کند.

مصرف صبحانه برای کودکان سنین مدرسه بسیار مهم است. بررسیها نشان می‌دهد اولین دلیل صبحانه نخوردن کودک وقت نداشتن و دیر شدن مدرسه است که این خود منجر به بی‌اشتهایی بعدی برای صرف صبحانه می‌شود.

