

آیا می‌دانید چه غذایی برای فرزندتان مناسب است؟

برای فرزندانتان الگو و نمونه باشید

خودتان به توصیه‌هایی که می‌خواهید در مورد تغذیه بکنید، عمل کنید. شما اولین و مهم‌ترین معلم فرزندتان هستید، حتی اگر فرزندانتان همیشه این گونه به قضیه نگاه نکنند. اگر روز خود را با صرف یک فنجان بزرگ شیر-قهوه و کلوچه در اتومبیل آغاز کنید، ممکن است فرزندانتان به این باور برسند که کافئین و شکر گزینه‌های مناسبی برای صرف صبحانه‌اند، یا این که غذا خوردن به هنگام حرکت، امری طبیعی است. به عنوان یک خانواده، روش‌های زیر را در مورد چیزهایی که می‌خورید به خاطر بسپارید:

- خواروبار را به همراه فرزندتان بخرید. برچسب‌های مواد غذایی را برای اطلاع از محتوای غذایی آن‌ها مطالعه کرده، غذاهایی را انتخاب کنید که دارای شکر و چربی پایین‌اند.

- از قبل دربارهٔ فهرست غذا و ناهار مدرسه با فرزندتان صحبت کنید تا به او کمک کنید غذاهای مناسب و سودمند را انتخاب کند، یا اگر فرزند شما از خانه ناهار می‌برد، به او کمک کنید به طور بهداشتی و با سلیقه آن را بسته‌بندی کند.

- اجازه بدهید فرزندانتان با شما آشپزی کنند و در نوشتن برنامه غذایی هفتگی شما را یاری نمایند.

- آرام آرام چند غذای سالم و مفید به آن‌ها معرفی کنید.

خودتان به توصیه‌هایی که می‌خواهید در مورد تغذیه بکنید، عمل کنید. شما اولین و مهم‌ترین معلم فرزندتان هستید، حتی اگر فرزندانتان همیشه این گونه به قضیه نگاه نکنند.

نویسنده: کلی ای. همر

مترجم: کیومرث جهانگردی

مدیریت آموزش، تحقیقات و تألیفات

مقدمه

تغذیهٔ کامل در سلامت کودکان نقشی حیاتی دارد. صبحانه تا وقت ناهار، ناهار تا هنگام صرف شام و شام در تمام مدت شب، انرژی مورد نیاز آن‌ها را تأمین می‌کند. صرف یک شام خوب به هنگام شب کافی نیست، کودکان نیازمند آن‌اند که در کل روز غذاهای مناسب مصرف کنند.

تا زمانی که فرزندانمان به اندازهٔ کافی بزرگ شوند و خود بتوانند دست به انتخاب بزنند، ما به عنوان پدر و مادر، با دقت جنبه‌های بسیاری از زندگی را برایشان بر می‌گزینیم. محله‌ای را که در آن زندگی می‌کنند، ما انتخاب می‌کنیم. هنگامی که نوجوان‌اند به آن‌ها کمک می‌کنیم تا دوستان خود را انتخاب کنند. آن‌ها را کنترل می‌کنیم که چقدر به تماشای تلویزیون بنشینند و به چه نوع بازی‌های کامپیوتری بپردازند. به آن‌ها می‌آموزیم که چطور با ایمنی و به سلامت از عرض خیابان عبور کنند و هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده کنند. به آن‌ها نشان می‌دهیم که چگونه با مسواک زدن، استفاده از صابون، و تأمین درمان هنگامی که آسیب می‌بینند، از جسم و تن خود مراقبت کنند. همهٔ این کارها را انجام می‌دهیم، اما گاهی کم‌ترین توجهی به این که چه چیزهایی می‌خورند و چرا آن چیزها را می‌خورند، نمی‌کنیم. چگونه آن‌ها را تشویق کنیم که به طور صحیح تغذیه کنند؟

اندازه و عده غذایی پیش نهاد شده برای کودکان

اندازه و عده غذایی	اقلام غذایی	گروه غذایی
۱- ۱/۲ تکه ۱- ۱/۲ فنجان ۲- ۱/۴ فنجان	نان غله و حبوبات ماکارونی / برنج	غلات
۱- ۱/۲ عدد (متوسط) ۲- ۱/۴ فنجان ۳- ۱/۴ فنجان	سیب ذرت آب میوه	میوه‌ها و سبزی‌ها
۱- ۱/۲ فنجان ۵۷ - ۲۹ گرم ۳- ۱/۴ فنجان	شیر پنیر ماست	لبنیات
۵۷ - ۲۹ گرم ۱ عدد کامل ۲- ۱ قاشق غذاخوری	گوشت قرمز / ماهی / مرغ تخم مرغ کره بادام زمینی	گوشت

اندازه‌های کم‌تر برای کودک ۶-۲ ساله است.

هم چنین اولیا باید از تلاش‌های خود در اجرای برنامه غذایی و نیز چگونگی تأثیر آن بر درک و شناخت فرزندانشان از تندرستی، آگاه باشند. برای مثال، رژیم‌های غذایی ناپایدار و زودگذر که یک گروه کامل غذایی یا مقادیر قابل توجهی از انرژی را به منظور کاهش وزن حذف می‌کنند، نه کامل و متعادل‌اند و نه سالم و مفید. هنگامی که پدر یا مادر یک چنین

● تا جایی که امکان دارد، به عنوان یک خانواده، شام یا نهار را با هم صرف کنید. به خاطر داشته باشید که اتومبیل، میز غذا نیست. از صرف غذا در داخل ماشین خودداری کنید، چراکه باعث تندخوری به هنگام حرکت می‌شود.

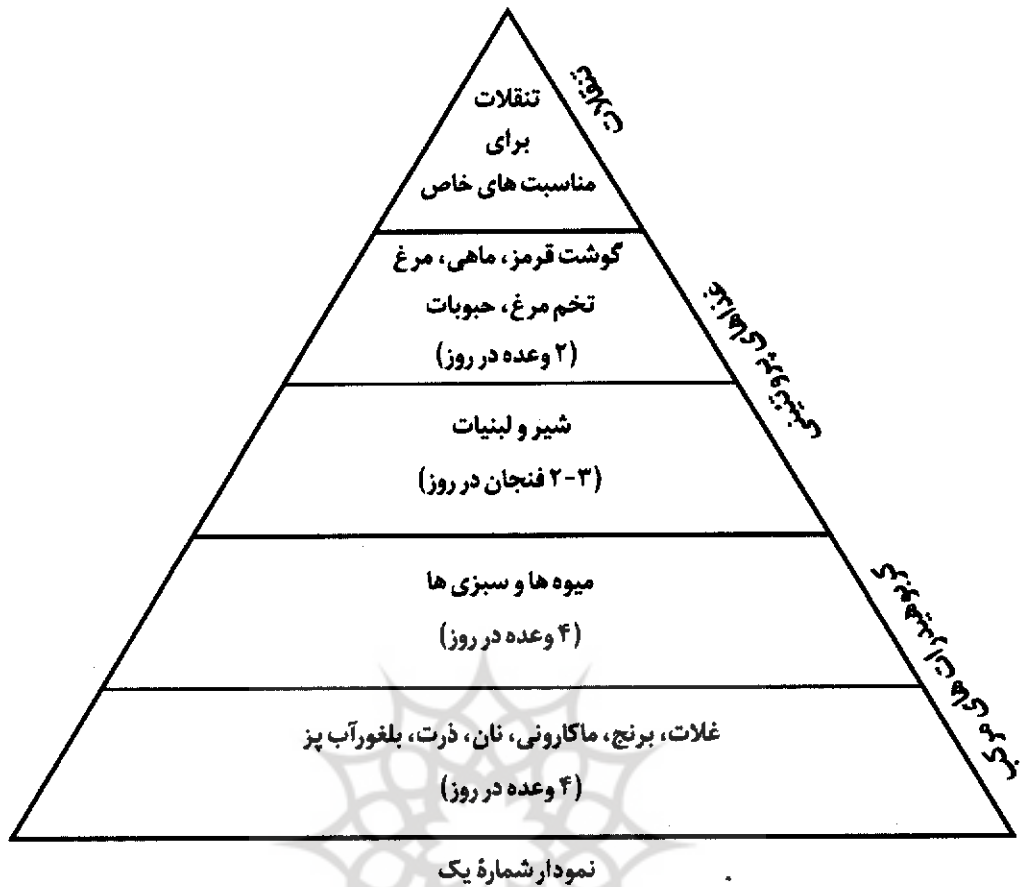
● غذاهایی را که دارای قند پایین‌اند برای خانه تهیه کنید و آشپزخانه را از شکر تصفیه شده، یعنی شکر سفید که به طور مثال در بسیاری از غذاهای حاضری و غلات بسته بندی شده یافت می‌شود، تخلیه کنید.

● قبل از ترک منزل، در مورد تهیه غذاهای سبک برای خود برنامه‌ریزی کنید تا از صرف غذاهای حاضری در رستوران‌ها بپرهیزید.

● در صورت لزوم خود را برای تغییر در وقت غذا و جانشین سازی غذایی آماده کنید.

● غذا را به عنوان جایزه به بچه‌ها ندهید.





نمودار شماره یک

به خاطر داشته باشید که شما فرزند خود را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسید و می‌توانید غذاهایی را انتخاب کنید که برای سلامت او بهتر و مناسب‌تر باشند. این نمونه‌ها و هرم غذایی جدید، باید شما و خانواده شما را به انتخاب گزینه‌های غذایی سالم‌تر رهنمون شود. بدین ترتیب، شما و خانواده‌تان به نوعی تعادل در برنامه غذایی دست خواهید یافت که از جهات بسیار در سراسر زندگی‌تان مفید خواهد بود.

برنامه غذایی بی در پیش می‌گیرد، کودک به این باور خواهد رسید که خوردن تنها یک وعده غذایی در روز یا تنها با گریب فروت تغذیه کردن، کار درستی است. لازم است به عنوان پدر و مادر، باورها و تصورات غلطی را که در مورد رژیم غذایی ناپایدار و گذرا وجود دارد، از بین ببرید و برای فرزندان‌تان الگو و نمونه باشید.

به «هرم غذایی» بیندیشید

به نیازهای غذایی فرزندان‌تان توجه کنید. یک راهنمای غذایی کامل که نیازهای تغذیه‌ای کودکان را مورد توجه قرار داده باشد، شامل تعداد وعده‌های غذایی کم‌تری از هر گروه غذایی در هر روز، و بخشی برای تنقلات و سایر خوراکی‌ها خواهد بود. برای ملاحظه یک هرم غذایی جدید، به نمودار شماره یک که نویسنده برای کودکان ۲ تا ۱۲ ساله طراحی کرده است، مراجعه کنید. هم‌چنین اندازه وعده‌های غذایی برای کودکان عموماً کم‌تر از بزرگسالان است. به هر حال به یاد داشته باشید که لازم است متغیرهای دیگری مانند الگوهای خوراک فردی را نیز در نظر بگیرید.

منبع:

مجله فرزندان ما

(OUR CHILDREN, JANUARY AND FEBRUARY, 2005)

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی:

شغل :

میزان تحصیلات :

* قبلاً مشترک این نشریه :
 بوده‌ام
 نبوده‌ام
 شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :

شهرستان :

کد پستی :

تلفن :

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴- دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۲۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۰۹۵۷۹-۶۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.



نظرخواهی از خوانندگان محترم مجله پیوند

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندر کاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاهها و پیشنهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسشنامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تأهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

- ۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می کنید؟
- ۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:
- ۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می گیرد؟
از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:
- ۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می کند؟
بلی خیر چند نفر؟
- ۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می فرمایید؟
همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب
- ۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم
- ۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
کافی و مناسب است کم است زیاد است
- ۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکسها و طرحها رضایت دارید؟
بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق اید؟
بلی خیر
- ۱۱- آیا مایل اید درباره مشکلات خانوادهها، روشهای تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟
بلی خیر
- ۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
بلی خیر
- ۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش آموزان مؤثر است؟
بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد
- ۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۶- در چه زمینه هایی می توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.
- ۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.
- ۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.