

اصول تغذیه‌ی سالم کودکان

کافی است به اجزای سازنده و مواد اولیه‌ی غذا نگاه کنید.

هرم راهنمای غذایی، روزانه ۶ تا ۱۱ وعده‌ی غذایی از غلات را ارائه می‌دهد. یک وعده‌ی غذایی غلات معادل یک تکه نان یا نصف فنجان ماکارونی پخته است. بنابراین، خوردن روزانه‌ی ۶ تا ۱۱ وعده غلات چندان دشوار نیست.

سبزیجات

سبزیجات نیز همانند غلات، بهترین منبع کربوهیدرات، ویتامین‌ها و الیاف هستند. سبزیجات در اندازه‌ها، شکل‌ها، رنگ‌ها و ارزش‌های غذایی گوناگون یافت می‌شوند و کالری کمتری دارند. سبزیجات نارنجی رنگ منبع خوب ویتامین A و «بتاکاروتن» هستند. این گروه هویج‌ها، سیب‌زمینی شیرین و کدو را شامل می‌شود. مشخصه‌ی برجسته‌ی سبزیجات سبز، بالا بودن مقدار ویتامین B_۶ و اسیدفولیک است. برخی از گیاهان سبزینه‌دار عبارت‌اند از: نخودسبز، لوبیا، گل‌کلم، گیاه مارچوبه، اسفناج و کاهو. سالاد با ترکیب هر یک از این

«هرم راهنمای غذایی»، رهنمودهایی را برای تغذیه‌ی مناسب کودکان و بزرگسالان ارائه می‌دهد. نیازهای غذایی کودکان کمتر از بزرگسالان است، از این رو حجم غذای آنان در هر دسته از مواد غذایی مندرج در هرم راهنمای غذایی کمتر است. با این حال، هرم غذایی برای آنان هم‌چنان متوازن است. به عبارت دیگر، آن‌ها در هرم تغذیه باید از طبقه‌ی غلات، سبزیجات و میوه‌ها به فراوانی، از طبقه‌ی گوشت‌های کم چرب و فراورده‌های لبنی کم چرب به مقدار متوسط، و از طبقه‌ی چربی‌ها، روغن و شیرینی‌ها به مقدار اندک استفاده کنند.

انواع کم چرب این مصاد در فروشگاه‌های محلی در دسترس هستند.

غلات کربوهیدرات بالایی دارند. هم‌چنین، برخی غلات نظیر مغز گندم، منبع مناسب پروتئینی محسوب می‌شوند. همه‌ی غلات سرشار از ویتامین‌های B_۶، A، E و هم‌چنین مواد معدنی روی، مس و آهن هستند. به علاوه، غلات منبع الیاف محلول و نامحلول‌اند. مطالعات علمی نشان می‌دهند که الیاف محلول به کاهش میزان کلسترول خون کمک می‌کنند. الیاف نامحلول نیز به حرکات منظم روده یاری می‌رسانند و بدین ترتیب مانع اختلالات معدی-روده‌ای می‌شوند. کدام غذاها در گروه غلات قرار دارند؟ برای پاسخ به این پرسش

غلات

غلات عبارت‌اند از گندم، جو، ذرت، برنج و مواد مشابه آن‌ها. بعضی از خوراکی‌هایی که با غلات پخته می‌شوند از این قرارند: نشاسته، نان، ماکارونی، کیک تاوهای، کیک برنجی، نان مکزیکی، نان حلقه‌ای، کلوچه، نان ذرت، شیربرنج و کیک شکلاتی. برخی از مواد خوراکی نظیر کیک‌ها، شیرینی‌های خشک و نان دانمارکی که عمدتاً از غلات ساخته می‌شوند، حاوی مقدار زیاد روغن هستند. بنابراین به میزان خیلی اندک از این غذاها مصرف کنید. بی‌شک

تشویق کودکان به انتخاب‌های غذایی سالم به آن‌ها در کسب عادت غذایی سالم در بزرگ‌سالی کمک می‌کند

سیب، گلابی و موز، غنی از پتاسیم هستند.

میوه‌های خشک، چگالی مغذی بالایی دارند و شیرینی طبیعی‌شان آن‌ها را جای‌گزین سالم لقمه‌های پرچربی هم‌چون آب‌نبات می‌سازد. کشمش، خرما، انجیر و آلو خشک که منبع انرژی فوق‌العاده‌ای هستند، از این دست به‌شمار می‌روند. آلو خشک، میوه‌ی خشک منحصر به فردی است که بهترین منبع الیاف غذایی محسوب می‌شود.

در هرم راهنمای غذایی، مصرف روزانه‌ی ۲ تا ۴ وعده میوه پیشنهاد شده است. جدول ۱ نمونه‌ای از انواع میوه‌ها را در یک وعده‌ی غذایی نشان می‌دهد. لازم به ذکر است، یک وعده‌ی غذایی برحسب نوع میوه‌ای که مصرف می‌کنید، متفاوت است. برای مثال، یک چهارم خربزه، یا نصف گریب فروت معادل ۳ حبه خرما یا دو قاشق غذاخوری کشمش است.

تنها ارزش غذایی این میوه‌ها، در محتوای آن‌هاست. میوه‌های تازه حاوی مقدار زیاد آب هستند، در حالی که میوه‌های خشک چگالی قند

به علاوه، سبزیجات تازه و یخ‌زده از ارزش غذایی بیشتر و مقدار سدیم کمتری نسبت به سبزیجات کنسرو شده برخوردارند.

میوه‌ها

میوه‌ها همانند سبزیجات، کالری پایین و ارزش غذایی بالایی دارند. همه‌ی میوه‌ها از کربوهیدرات و ویتامین‌های زیادی برخوردارند. هم‌چنین، منبعی عالی برای فیبر به‌شمار می‌روند. رنگ میوه‌ها نوع ویتامین‌های موجود در آن‌ها را تعیین می‌کند.

همان‌طور که می‌دانید، مرکباتی نظیر پرتقال، گریب فروت و لیموترش، سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین A به فراوانی در میوه‌های نارنجی‌رنگ مانند طالبی و زردآلود یافت می‌شود. میوه‌های سبز نظیر خربزه و کیوی، میوه‌های قرمز رنگ هم‌چون توت‌فرنگی، آلبالو و گیلاس، و میوه‌های زرد شامل هلو، انبه و آناناس سرشار از ویتامین C هستند. میوه‌های سفیدرنگ که حداقل زیر پوست میوه سفید باشد، مانند

سبزیجات برای کودکان مطبوع و اشتهاآور است. سبزیجات قرمز سرشار از ویتامین C هستند که معروف‌ترین آن‌ها گوجه‌فرنگی و فلفل قرمز است. بقیه‌ی سبزیجات با الیاف سفید، شامل گل‌کلم، کدوی تابستانی، سیب‌زمینی و تربچه، منبع ویتامین C به‌شمار می‌روند.

راهنمای هرم غذایی، روزانه مصرف ۳ تا ۵ وعده از طبقه‌ی سبزیجات را نشان می‌دهد. هر وعده‌ی غذایی، نصف فنجان سبزیجات خام را دربر می‌گیرد. بجز کاهو و کلم که در هر وعده غذایی به یک فنجان از آن‌ها نیاز است، به‌خاطر این‌که افزایش دما و گرم کردن از آب سبزیجات می‌کاهد، سبزیجات پخته نسبت به سبزیجات خام، حجم کم‌تری دارند. بنابراین، اندازه‌ی هر وعده از سبزیجات پخته کوچک‌تر است. به‌همین ترتیب، در هر وعده‌ی غذایی تنها به نصف فنجان از آن سبزیجات پخته نیاز است.

مصرف خام برخی سبزیجات و بخارپز کردن یا پختن آن‌ها در ماکروویو، ارزش غذایی بالایی دارد.

جدول ۱. اندازه‌ی یک وعده‌ی غذایی میوه

۱ فنجان خربزه	$\frac{1}{4}$ انار	۱ عدد موز	۲ قاشق غذاخوری کشمش
$\frac{1}{4}$ فنجان توت‌فرنگی	$\frac{1}{4}$ طالبی	۱ عدد گلابی	۳ حبه خرما
$\frac{1}{4}$ فنجان هندوانه	$\frac{1}{4}$ پاپایا	۳ عدد زردآلو	۳ عدد آلو خشک
	$\frac{1}{4}$ انبه	$\frac{1}{4}$ گریب فورت	$\frac{1}{4}$ فنجان انگور
	۵ عدد پرتقال	$\frac{3}{4}$ فنجان آناناس	۱ عدد سیب
		۲ عدد کیوی	۱ عدد هلو

پیوسته از فراورده‌های لبنی استفاده کنند. اگر کودک شما به دلیل عدم تحمل قند شیر نمی‌تواند شیر بنوشد، سعی کنید به‌طور منظم غذاهای جای‌گزین دیگری سرشار از کلسیم، نظیر پنیر سویا، سبزیجات برگ‌دار، لوبیا، گل‌کلم، و دانه‌ی کنجد برایش تدارک ببینید.

گوشت‌ها

دسته‌بندی گوشت‌ها بر پایه‌ی هرم راهنمای غذایی، شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، گوشت ماهی، تخم‌مرغ، آجیل و دانه‌های روغنی است. این‌گونه غذاها سرشار از پروتئین هستند، هرچند برخی از آن‌ها چربی بیشتری دارند. جدول ۲، نمونه‌ی غذاهای گوشتی را برحسب محتوای چربی‌شان معرفی می‌کند. شما به این نکته پی خواهید برد که نحوه‌ی تأمین گوشت مورد نیاز کودکان تا حدودی به میزان چربی آن بستگی دارد.

مقدار چربی انواع گوشت‌ها متفاوت است. با وجود این مقدار پروتئین هر وعده‌ی غذایی در انواع گوشت‌ها یکسان است. همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌کنید، ۳ اونس (حدود ۸۵ گرم) گوشت قرمز، گوشت مرغ و خروس و ماهی (تقریباً به اندازه یک ورق کمارت)، به اندازه‌ی یک چهارم فنجان لوبیای خشک پخته و یک چهارم فنجان تن ماهی، پروتئین دارد. کودکان باید برای تأمین نیاز خود به پروتئین، ۲ تا ۳ وعده از انواع گوشت‌ها معادل ۶ تا ۹ اونس (۱۷۰ تا ۲۵۵ گرم) مصرف کنند.

چربی‌ها

کوچک‌ترین بخش هرم راهنمای

انتخاب و خرید محصولات لبنی باید دقت داشته باشید. برای مثال، شیر یک درصد، ماست کم‌چرب و پنیر بدون چرب روستایی، نسبت به محصولات لبنی پرچرب، گزینه‌های مناسبی برای بهداشت و سلامتی قلبی به‌شمار می‌روند.

ارزش غذایی $\frac{1}{4}$ فنجان پنیر کم‌چرب معادل یک فنجان شیر یک درصد است. اگرچه برای تأمین نیازهای غذایی پروتئین، منابع فراوانی یافت می‌شوند، با این حال ممکن است کودکان در تأمین کلسیم کافی بدن با مشکل مواجه شوند، مگر این‌که

بالایی دارند. اگر میوه را به شکل عصاره‌ی آن مصرف کنید، یک دوم فنجان آب‌میوه معادل یک وعده‌ی غذایی است؛ با این تفاوت که عصاره، الیاف کمتری نسبت به میوه دارد.

فراورده‌های لبنی

در هرم راهنمای غذایی، مصرف روزانه‌ی ۲ تا ۳ وعده از مواد لبنی کم‌چرب، شامل شیر، ماست و پنیر، پیشنهاد شده است. این غذاها منبع عالی پروتئین و کلسیم محسوب می‌شوند. همه‌ی فراورده‌های شیر حاوی چربی بالایی هستند، بنابراین در

کم چرب	چربی متوسط	پرچرب
همه‌گونه ماهی	جوجه با پوست	گوشت دنده‌ی گاو
سفیده‌ی تخم‌مرغ	گوشت گاو کباب شده	کنسرو گوشت گاو
جوجه‌ی بدون پوست	گوشت بره کباب شده	سوسیس و کالباس
راسته‌ی گاو	کتلت گوشت گوساله	کنسرو گوشت
گوشت گوساله	استیک گوشت	هات‌داگ
	تن ماهی آزاد	جوجه‌ی سرخ کرده
	تن ماهی باروغن	ماهی سرخ شده
		آجیل
		بادام زمینی
		کره‌ی بادام زمینی

جدول ۳. معادل های یک وعده ی غذایی - گوشت

۱ قاشق غذاخوری کره ی بادام زمینی	۳ اونس (حدود ۸۵ گرم) ماهی
$\frac{1}{4}$ فنجان لویای خشک پخته	۳ اونس مرغ و خروس
$\frac{1}{4}$ فنجان تن ماهی	۳ اونس گوشت (گاو، ماکیان، بره و...)
$\frac{1}{4}$ فنجان پنیر سویا	۱ تخم مرغ یا ۲ سفیده ی تخم مرغ

جدول ۴. مقدار یک وعده ی غذایی - چربی

۱ قاشق چای خوری کره	۱ یک قاشق غذاخوری پنیر خامه ای
۱ قاشق چای خوری مارگارین	۲ قاشق غذاخوری پنیر خامه ای کم چرب
۱ قاشق چای خوری مارگارین رژیمی	۲ قاشق غذاخوری خامه ی ترش
۱ قاشق چای خوری سس مایونز	۴ قاشق غذاخوری خامه ی ترش کم چرب
۱ قاشق چای خوری روغن	۲ قاشق غذاخوری کرم شکلاتی (مایع)
۱ قاشق غذاخوری سس سالاد	
۲ قاشق غذاخوری سالاد رژیمی	
۱ قاشق غذاخوری سس مایونز رژیمی	

غذایی به گروه چربی ها اختصاص دارد که باید به میزان اندک در برنامه ی غذایی از آن ها استفاده کنیم. هر گرم چربی بیش از ۹ کالری انرژی آزاد می کند، اما برخی از آن ها از نظر سلامتی و بهداشت مناسب ترند. برای مثال، مصرف چربی های اشباع شده نظیر چربی های موجود در سس مایونز، کره و خامه ی ترش به جای چربی های غیر اشباع مانند روغن ذرت، فرد را در معرض خطرات ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی قرار می دهد. جدول ۴ غذاهای معادل یک وعده در گروه چربی ها را نشان می دهد.

این درحالی است که اکثر رستوران ها، گرایش و کشش خاصی را نسبت به انتخاب این نوع غذاها، در کودکان ایجاد می کند. در نتیجه، کودکان در برابر مصرف غذاهای پرچرب حساس و آسیب پذیرترند. غذاهای بسته بندی شده، همبرگر، چیزبرگر، یا جوجه ی سرخ کرده، همراه سیب زمینی سرخ شده و یک نوشیدنی را شامل می شوند. کودکان به این نوع غذاها گرایش زیادی دارند، زیرا معمولاً آن ها را همراه با عروسک ها و اسباب بازی های دارای تصویر شخصیت های برجسته ی کارتون می دهند. کودکان نه تنها این اسباب بازی ها را دوست دارند، بلکه مایل اند مجموعه ای از آن ها را جمع آوری کنند. این کشش، آن ها را به سمت چرخه ی انتخاب غذاهای آماده به جای غذاهای خانگی سوق می دهد. اگر رستوران هایی که غذاهای حاضری را به همراه اسباب بازی به مشتری ارائه می کنند، به جای استفاده از غذاهای پرچرب با ارزش غذایی پایین، از غذاهای کم چرب با مواد مغذی ضروری

استفاده می کردند، شیوه ی زندگی کودکانمان متحول می شد.

می گذارد، در سلامتی عمومی کودک نیز تأثیرگذار است.

بنابراین لازم است، به جای مصرف غذاهای پرچرب و غذاهای آماده با ارزش غذایی کم، از مواد غذایی دیگری استفاده کرد که مزایای بهینه ای برای سلامت و تناسب اندام کودکان فراهم سازد. این اندیشه را می توان با آموزش الگو و فراهم ساختن وعده ها و لقمه های غذایی سالمی که توسعه ی عضلات و تولید انرژی را به حداکثر و انباشت چربی را به حداقل می رسانند، انجام داد. البته این دست وعده های غذایی باید برای کودکان نیز دل چسب باشند. با این روش، جوانان انرژی، شور و اشتیاق، و تعادل لازم را برای برخورداری از یک زندگی سالم و شاد به دست می آورند.

استفاده می کردند، شیوه ی زندگی کودکانمان متحول می شد.

می گذارد، در سلامتی عمومی کودک نیز تأثیرگذار است.

بنابراین لازم است، به جای مصرف غذاهای پرچرب و غذاهای آماده با ارزش غذایی کم، از مواد غذایی دیگری استفاده کرد که مزایای بهینه ای برای سلامت و تناسب اندام کودکان فراهم سازد. این اندیشه را می توان با آموزش الگو و فراهم ساختن وعده ها و لقمه های غذایی سالمی که توسعه ی عضلات و تولید انرژی را به حداکثر و انباشت چربی را به حداقل می رسانند، انجام داد. البته این دست وعده های غذایی باید برای کودکان نیز دل چسب باشند. با این روش، جوانان انرژی، شور و اشتیاق، و تعادل لازم را برای برخورداری از یک زندگی سالم و شاد به دست می آورند.

خلاصه

رعایت الگوهای غذایی سالم در سال های کودکی مزایای زیادی به همراه دارد؛ اول، هر غذای مناسب، انرژی مورد نیاز، مواد غذایی ضروری، شیوه ی زندگی فعالی را برای کودک فراهم می سازد. دوم، تشویق کودکان به انتخاب های غذایی سالم، به آن ها در کسب عادت غذایی سالم در بزرگ سالی کمک می کند. و سوم، هرچند ممکن است اثرات خوردن غذاهای پرچرب تا چند سال ظاهر نشود، اما انتخاب برنامه ی غذایی دوران کودکی، همان قدر که بر شیوه ی زندگی در بزرگ سالی تأثیر

منبع
Strength and power
for youth athletes 7-15
years old.