



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان کودکان حکیم
Hakim Children Hospital



تغذیه سالم در کودکان

تهیه کننده:

ریحانه ملاحسینی

(کارشناس ارشد تغذیه بالینی)

تنظیم کننده:

سیدعلیرضا اسلامبولی زاده

سوپروایزر آموزش به بیمار

تاریخ تهیه: خرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۴



جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر این بارکد را اسکن نمایید



021-67648000

www.hch.tums.ac.ir

یافت آباد، خیابان شهید رجایی، میدان امام علی (ع)، خیابان عمرانی



- ☑ میان وعده های سالم برای تمام اعضای خانواده (در مدرسه، محل کار و ...) از گروه میوه ها، سبزیجات، مغزها و لبنیات تهیه کنید.
- ☑ نان و غلات سبوس دار (مثل نان سنگک تیره رنگ، نان تست سبوس دار و برنج قهوه ای) را جایگزین نان و غلات سفید و بدون سبوس نمایید.

منابع:

www.myplate.gov

www.cdc.gov

World Health Organization (WHO)

Janice L. Raymond et al. Krause and Mahan's Food & The Nutrition Care Process, 15th ed. 2021

۴ اصل برای تغذیه سالم کودک شما:

اصل ۱: تنوع

تنوع یکی از مهمترین اصول تغذیه برای تمامی سنین است. کودک شما باید در طی روز از ۵ گروه غذایی اصلی استفاده کند:

☑ سبزیجات در رنگ ها و شکل های مختلف

☑ میوه ها

☑ غلات (خصوصا غلات کامل و سبوس دار) شامل نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو

☑ گوشت و پروتئین شامل انواع گوشت قرمز و سفید (ترجیحا گوشت بدون چربی)، تخم مرغ، پنیر، حبوبات و مغزیهات

☑ لبنیات شامل شیر، پنیر و ماست که حتما باید از نوع پاستوریزه و ترجیحا از انواع کم چرب باشد.

“بشقاب من” باید حاوی چه غذاهایی باشد؟

حفظ تنوع و تعادل در مصرف موادغذایی باعث می شود تا با تامین درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) و ریزمغذی ها (ویتامین ها و مواد معدنی)، کودک شما یک رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشد. این تعادل رژیم غذایی در راهنمایی تحت عنوان بشقاب من (My Plate) آمده است که همانطور که در تصویر مشاهده می کنید:

نیمی از بشقاب شامل سبزیجات و میوه های تازه و متنوع (مصرف در وعده های اصلی و میان وعده ها) و نیمی دیگر شامل غلات سبوس دار و پروتئین ها باشد.



اصل ۲: فعالیت فیزیکی

برای رسیدن به وزن سلامت، علاوه بر دریافت موادغذایی کافی، داشتن فعالیت فیزیکی روزانه نیز ضروری است. کودکان و نوجوانان باید هر روز فعالیت فیزیکی (ورزش، بازی و ...) داشته باشند تا در محدوده رشد طبیعی و نرمال خود قرار بگیرند.

اصل ۳: محدودیت نمک، قندافزوده و چربی های ناسالم

به عنوان جزئی از یک الگوی غذایی سالم، دریافت نمک، قندافزوده و چربی اشباع و ترانس بایستی محدود شود. دقت داشته باشید که تاثیر سبک زندگی در شروع بیماری های قلبی عروقی از ۲ سالگی کودک آغاز می شود و بنابراین توجه به شکل گیری عادات غذایی درست از همان سنین ابتدایی اهمیت زیادی دارد:

☑ محدودیت نمک:

نمک افزوده به غذاها را تا حد ممکن کاهش داده و نمکدان را از میز غذا حذف کنید.

غذاهای پر نمک مثل خیارشور، زیتون شور، کراکر و تنقلات نمکی را تا حد ممکن محدود کنید.

در خرید موادغذایی و خوراکی های بسته بندی شده، برچسب حقایق تغذیه ای محصول را مطالعه کرده و انواع کم نمک تر را انتخاب کنید.

☑ محدودیت قندافزوده:

تنقلات شیرین (کیک، بیسکویت، بستنی، شکلات و آببات)، شیرینی جات، نان های شیرین، سس کچاپ، آبمیوه های صنعتی و غلات صبحانه همه از منابع مهم قند افزوده در رژیم غذایی هستند که بایستی مصرف آن ها محدود شود.



☑ محدودیت چربی های اشباع و ترانس:

غذاهای حاوی چربی و ترانس اشباع شامل انواع کیک، بیسکویت، بستنی، شیرینی جات، گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، چیپس سیب زمینی، سیب زمینی سرخ کرده و فست فودها است که بایستی محدود شود.

منبع اصلی چربی اشباع در رژیم غذایی ایرانی شامل کره، مارگارین، خامه و روغن جامد است و توصیه می شود که چربی های سالم غیراشباع مثل کره مغزیهات طبیعی (مثل کره بادام زمینی) و روغن های گیاهی را جایگزین آن ها کنید.

اصل ۴: مشارکت اعضای خانواده

دوره کودکی زمان شکل گیری ذائقه و یادگیری است. اگر کودک شما از ابتدا با الگوی غذایی سالم آشنا شود، تا زمان بزرگسالی نیز به آن عادت کرده و نسبت به همسالان خود می تواند از رشد جسمی و حتی ذهنی بالاتری برخوردار شود. اولین قدم برای شکل گیری این عادت، مشارکت تمام اعضای خانواده در موارد زیر است:

☑ میوه و سبزیجات مصرفی خانواده را به صورت متنوع و در رنگ های متنوع خریداری کنید.

☑ لبنیات مصرفی شامل شیر، پنیر و ماست را حتما از انواع پاستوریزه و کم چرب انتخاب کنید.

☑ روغن مصرفی خانواده را از انواع روغن های مایع سالم مثل روغن زیتون، کنجد و کانولا انتخاب کنید.



☑ آب و دوغ کم نمک را جایگزین مصرف نوشیدنی های شیرین شده با شکر مثل آبمیوه، نوشابه و ... کنید.