

برنامه غذایی کودکان از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی

فهرست مطالب

بخش اول: تغذیه تکمیلی در شیرخواران ۱۲-۶ ماهه

- ۱- اصول تغذیه تکمیلی؛ شروع و ادامه غذای کمکی در ماه ۷ (اولین ماه شروع غذای کمکی) ۲
- ۲- برنامه غذایی شیرخوار در ماه هشتم (دومین ماه شروع غذای کمکی) ۴
- ۳- برنامه غذایی شیرخوار در ماه ۹ (سومین ماه شروع غذای کمکی) ۷
- ۴- برنامه غذایی شیرخوار در ماه ۱۰ (چهارمین ماه شروع غذای کمکی) و بعد از آن ۸
- ۵- طرز تهیه چند غذای کمکی برای شیرخواران ۹
- ۶- طرز تهیه چند غذای کمکی دیگر برای شیرخواران ۱۴
- ۷- کدام مواد غذایی را نباید قبل از یک سالگی به کودک داد؟ ۲۰
- ۸-منابع ۲۰

بخش دوم: برنامه غذایی کودکان یکساله تا دوازده ساله

- ۱- نکات مهم در تغذیه کودک در سال دوم زندگی (۲۴-۱۲ ماهگی) ۲۱
- ۲- برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی (۲۴-۱۲ ماهگی) ۲۳
- ۳- برنامه غذایی کودک ۲-۳ ساله (۳۶-۲۴ ماهگی) ۲۸
- ۴- برنامه غذایی کودک ۳-۵ ساله (۶۰-۳۶ ماهگی) ۲۹
- ۵- برنامه غذایی کودک ۵-۹ ساله ۳۰
- ۶- برنامه غذایی کودک ۹-۱۲ ساله ۳۱
- ۷- میان وعده های غذایی برای کودکان ۳۲
- ۸- تاثیر اضافه وزن و چاقی در کودکان ۳۲
- ۹- چگونه به فرزند چاق خود کمک کنیم؟ ۳۳
- ۱۰-منابع ۳۵

تهیه کننده: دکتر حسین آشوری متخصص کودکان و نوزادان

بخش اول تغذیه تکمیلی در شیرخواران ۱۲-۶ ماهه



اصول تغذیه تکمیلی؛ شروع و ادامه غذای کمکی در ماه هفتم

(اولین ماه شروع غذای کمکی)

اصول تغذیه تکمیلی:

۱. بعد از تغذیه شیرخوار با شیر مادر، غذای کمکی به او داده شود .
۲. مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار به تدریج به برنامه غذایی شیرخوار اضافه شود.
۳. از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کرده و کم کم به مخلوطی از چند نوع برسانند.
۴. از یک قاشق مرباخوری شروع نموده و به تدریج بر مقدار آن اضافه نمایند. (به استثناء زرده تخم مرغ)
۵. در شروع، غذاها نسبتاً رقیق ولی کمی غلیظ تر از شیر مادر باشند و بتدریج بر غلظت آنها افزوده شود.

۶. بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵-۷ روز فاصله بگذارند تا شیرخوار اول به يك غذا عادت کند بعد غذاي جدیدی به او بدهند. این کار باعث می شود که اگر ناسازگاری به يك ماده غذایی وجود داشت باشد شناخته شود و از طرف دیگر دستگاه گوارش شیرخوار فرصت عادت به مواد غذایی را پیدا کند.
۷. تنوع در غذاي کمکی مورد توجه قرار گیرد.

چگونه باید غذای کمکی را شروع کرد و ادامه داد؟

غذای کمکی در پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) شروع می شود و همزمان با شروع غذای کمکی تغذیه با شیرمادر همچنان مکرر و برحسب میل و تقاضای شیرخوار، ادامه داشته و حتی دفعات تغذیه با شیر مادر افزایش می یابد.

هفته اول ماه هفتم

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که روز اول از يك قاشق مرباخوری يك بار در روز (ظهر) شروع شده و کم کم به مقدار و دفعات آن اضافه می شود. به طوری که روز دوم به دو قاشق مرباخوری (يك قاشق ظهر و يك قاشق عصر)، روز سوم به سه قاشق مرباخوری (ظهر و عصر و شب هر بار يك قاشق)، روز چهارم به ۴ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار يك قاشق) روز پنجم به ۸ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۲ قاشق) و روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری (صبح، ظهر، عصر و شب هر بار ۳ قاشق) می رسد.

هفته دوم ماه هفتم

در این هفته می توان علاوه بر فرنی، شیر برنج و حریره بادام نیز به کودک داد. این غذاها هم باید از مقدار کم و يك بار در روز شروع شوند و به تدریج افزایش یابند.

شروع حریره بادام: روز اول يك قاشق مرباخوری حریره بادام علاوه بر فرنی می دهیم، روز دوم ۲ قاشق مرباخوری حریره بادام بجای يك نوبت فرنی داده و سپس روزی ۲ نوبت حریره بادام و ۲ نوبت فرنی می دهیم.

هفته سوم و چهارم ماه هفتم

تغذیه با فرنی، شیربرنج و حریره بادام را بسته به علاقه کودک می‌توان حتی تا یک سالگی و یا بیشتر از آن به عنوان یک وعده غذایی کمکی ادامه داد. در هفته سوم شروع تغذیه کمکی، مصرف انواع سبزیجات مثل سیب‌زمینی، هویج، جعفری، گشنیز، کدوسبز، لوبیا سبز و... برای تغذیه کودک شروع می‌شود. در این هفته علاوه بر فرنی، می‌توان با مخلوط سبزیجات و برنج سوپ تهیه کرد و آن را به خوبی پخت و نرم کرد. بهتر است سبزیجات نامبرده شده را تک‌تک و به مرور به سوپ اضافه کرد. مثلاً هر سه روز یک بار نوع سبزی را به سوپ اضافه کرد. علاوه بر این، به سوپ کودک نباید نمک، شکر و یا چاشنی اضافه کرد. بهتر است کدو، کرفس و لوبیا سبز، ابتدا پخته شده و بعد به سوپ کودک اضافه شوند. سبزی‌ها باید در آخرین لحظه‌های پخت سوپ اضافه شوند و در ظرف هم بسته شود تا ویتامین‌های آنها از بین نرود. بین تمام سبزی‌ها، فقط اسفناج است که مصرف آن تا یک‌سالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود. از هفته چهارم می‌توان مقدار کمی گوشت قرمز یا گوشت مرغ به سوپ کودک اضافه کرد. گوشت را باید به قطعات بسیار کوچک تقسیم کرد و یا از چرخ کرده آن استفاده کرد که کاملاً پخته باشد. غذاها در شروع باید نسبتاً رقیق باشند و غلظت آنها کمی بیشتر از شیر باشد و بعد به تدریج به غلظت آنها افزوده شود. سفت کردن تدریجی غذاها به یاد گرفتن عمل جویدن کمک می‌کند. اگر در شروع تغذیه تکمیلی، کودک به یک غذا بی‌میلی نشان داد، نباید پافشاری کرد و باید آن غذا را برای یک تا دو هفته حذف کرد و سپس دوباره به او داد و وقتی غذای جدیدی شروع می‌شود، غذای قبلی هم ادامه پیدا می‌کند مگر اینکه کودک آنرا نخورد یا به آن عدم تحمل نشان دهد.

توجه:

- ۱- با شروع غذای کمکی، دادن آب جوشیده خنک شده به دفعات مورد علاقه شیرخوار، لازم است.
- ۲- علاوه بر قطره مولتی ویتامین (۲۵ قطره در روز) استفاده از قطره آهن (۱۵ قطره در روز) یا شربت آهن به مقدار ۱/۵ cc (معادل ۱۲/۵ میلی گرم) ضروری است.
- ۳- توصیه می‌شود دادن قطره آهن و قطره مولتی ویتامین به کودک، تا ۲ سالگی ادامه داشته باشد.

برنامه غذایی شیرخوار در ماه هشتم (دومین ماه شروع غذای کمکی)

دو هفته اول ماه هشتم

در این دو هفته ضمن ادامه برنامه قبل، زرده تخم مرغ به رژیم غذایی شیرخوار اضافه و دفعات تغذیه او ۵ بار در روز می شود.

تخم مرغ را در آب به مدت ۲۰ دقیقه می جوشانند تا کاملا سفت شود، روز اول به اندازه یک نخود از زرده تخم مرغ را در کمی آب جوشیده یا شیر مادر نرم و حل کرده سپس به شیرخوار می دهند.

هرروز صبح همراه با فرنی زرده تخم مرغ را به تدریج اضافه می کنند تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل برسد. از آن به بعد یا هر روز نصف زرده تخم مرغ را همراه با ۳ قاشق مرباخوری فرنی (یا حریره) به کودک می دهند یا یک روز در میان یک زرده کامل تخم مرغ به او داده و روز بعد ۵ تا ۶ قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادم داده می شود.

برنامه غذایی شیرخوار در اواسط ماه هشتم

صبح	۱۰ صبح	ظهر	عصر	شب	
یک زرده کامل تخم مرغ	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	یک روز
	مرباخوری فرنی یا حریره	مرباخوری سوپ	مرباخوری فرنی یا حریره	مرباخوری سوپ	
۵ تا ۶ قاشق مرباخوری	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	روز بعد
فرنی یا حریره	مرباخوری فرنی یا حریره	مرباخوری سوپ	مرباخوری فرنی یا حریره	مرباخوری سوپ	
۲ قاشق مرباخوری فرنی	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق	یاهر روز
یا حریره+ نصف زرده تخم مرغ	مرباخوری فرنی یا حریره	مرباخوری سوپ	مرباخوری فرنی یا حریره	مرباخوری سوپ	

در این زمان کم کم می توان از سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی، کدو حلوایی و نخود فرنگی (نخود سبز) نیز به فاصله هر سه روز به سوپ اضافه کرد ضمناً غلظت سوپ باید به اندازه حلیم باشد.

توجه: ■ سیب زمینی را باید بعد از شستن کامل پخت، پوست آن را جدا کرد و سیب زمینی پخته شده را به محتویات سوپ اضافه نمود.

- معمولاً یک چهارم سیب زمینی برای هر وعده سوپ و یک سیب زمینی متوسط برای سوپ تمام روز کافی است.
- یک تکه کوچک از کدو حلوایی (به اندازه یک قوطی کبریت) برای سوپ تمام روزکفایت می کند.

- استفاده از گوجه فرنگی در سوپ به فاصله ۲ روز از اضافه کردن یک نوع سبزی اشکالی ندارد.
- بعد از سوپ ظهر و شب می توان یک قاشق مربا خوری ماست هم به کودک داد و مقدار آن را به تدریج و برحسب تمایل او اضافه نمود که بهتر است با سوپ مخلوط نشود تا شیرخوار با طعم خود ماست آشنا شود. ولی اگر شیرخوار مخلوط ماست با سوپ را دوست داشت این کار بلامانع است.
- بعد از پوست کندن سیب زمینی اگر بخشی از آن سبز رنگ بود باید آن را جدا کرد و دور انداخت و بقیه سیب زمینی را که سالم و زرد رنگ است به سوپ کودک اضافه نمود.

به عنوان مثال ۳ نوع سوپ که تنوع مواد غذایی در محتویات آن رعایت شده است ذکر می گردد.

۱. گوشت مرغ، هویج، برنج، جعفری و سیب زمینی
۲. گوشت گوسفند، لوبیا سبز، برنج، گشنیز و گوجه فرنگی
۳. گوشت گوساله، کدو حلواپی، جعفری، سیب زمینی و گوجه فرنگی

اضافه کردن کمی پیاز رنده شده و خرد شده به سوپ برای رفع بوی مرغ یا گوشت اشکالی ندارد. همچنین افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به سوپ و غذای کودک هم آن را خوش طعم می کند و هم جذب آهن را افزایش می دهد.

دو هفته دوم ماه هشتم

برای تنوع بخشیدن به غذای کودک هر سه روز یک بار می توان جو، بلغور گندم و رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده است به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد.

بعد از اضافه کردن جو، گندم و ... بهتر است به اندازه یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ اضافه نمود که به رشد شیرخوار کمک می کند. از سبزی های نشاسته ای و یا سایر سبزی ها می توان پوره تهیه کرد و به جای یک وعده فرنی صبح یا عصر از پوره استفاده نمود.

برنامه غذایی کودک در دو هفته آخر ماه هشتم زندگی

صبح	۱۰ صبح	ظهر	عصر	شب
۲ قاشق مربا خوری	۲ قاشق	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری	۲ قاشق	۳ تا ۶ قاشق مرباخوری
فرنی یا حریره+	مرباخوری فرنی	سوپ+ ۲ تا ۴ قاشق	مرباخوری فرنی	سوپ+ ۲ تا ۴ قاشق
نصف زرده تخم مرغ	یا حریره یا پوره	مرباخوری ماست	یا حریره	مربا خوری ماست

برنامه غذایی شیرخوار در ماه ۹ (سومین ماه شروع غذای کمکی)

دو هفته اول ماه نهم

در این زمان می توان حبوبات را نیز به سوپ شیرخوار اضافه کرد.

- معمولا از عدس و ماش که هضم آسان تري دارند شروع مي کنند.
 - در صورت امکان می توان جوانه عدس یا ماش را به محتویات سوپ اضافه نمود.
- در مورد سایر حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا قرمز و... بهتر است قبلا آنها را خیس کرده پوستشان را جدا نموده و بعد از پختن به سوپ اضافه نمود.
- هر سه روز يك بار می توان نوع حبوبات را تغییر داد.
 - اگر از آرد حبوبات استفاده می شود ۱ قاشق مرباخوری سر صاف کافی است.
 - اضافه کردن کره یا روغن مایع به سوپ به مقدار يك قاشق مرباخوری برای شیرخوارانی که خوب وزن نمی گیرند مجددا توصیه می شود.

دو هفته دوم ماه نهم

در این هفته، میوه به صورت آب میوه تازه و تهیه شده در منزل و از میوه های فصل و اول به مقدار يك قاشق مرباخوری در روز همراه با يك قاشق مرباخوری آب سالم و ساده شروع شده و کم کم به ۶ قاشق مرباخوری آب میوه خالص می رسد. آب میوه را می توان بعد از فرنی یا حریره ساعت ۱۰ صبح داد.

برنامه غذایی شیرخوار در اواخر ماه نهم

صبح	۱۰ صبح	ظهر	عصر	شب
۳ قاشق مربا	۲ قاشق مرباخوری	۲ تا ۶ قاشق مربا	۳ قاشق	۳ تا ۶ قاشق مربا
خوری فرنی یا حریره	فرنی یا حریره یا پوره+ ۶ قاشق	خوری سوپ+ ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری پوره یا فرنی	مربا خوری	خوری سوپ+ ۲ تا ۴ قاشق مرباخوری
زرده تخم مرغ	مرباخوری آب میوه فصل	ماست	یا حریره	ماست

توجه: تا يك سالگي استفاده از كيوي، انواع توت (توت سفيد، توت فرنگي، تمشك)، خربزه، آلبالو، و گيلاس به علت ايجاد حساسيت در شيرخوار، توصيه نمي شود.

برنامه غذایی شیرخوار در ماه ۱۰ (چهارمین ماه شروع غذای کمکی) و بعد از آن

دو هفته اول ماه دهم

- در این دوره به جاي آب میوه ساعت ۱۰ صبح مي توان از خود میوه هاي مجاز استفاده کرد. مثلا از ۱ قاشق مربا خوري هلو، سیب، موز و... شروع نمود و به ۲ قاشق مربا خوري رساند. میوه مورد نظر باید كاملا رسیده و شسته شده باشد و بعد از جدا کردن پوست و هسته آن، میوه را با پشت قاشق كاملا نرم کرده، سپس به شیرخوار مي دهند.
- مقدار میوه را به تدریج زیاد کرده و به جاي فرني ساعت ۱۰ صبح ۵ تا ۶ قاشق مرباخوري میوه به كودك داده مي شود.
- در اواخر هفته دوم این ماه خرماي رسیده که پوست و هسته آن را جدا کرده باشند بعد از غذاي ظهر به عنوان دسر براي كودك لذت بخش است.
- كم كم مقدار سوپ برحسب اشتهاي كودك، ظهر و شب هر بار حداكثر به ۶ تا ۱۰ قاشق مرباخوري مي رسد.
- اگر سوپ در حجم زياد و بيشت از ۱۰ قاشق مربا خوري در هر وعده باشد اشتهاي كودك را براي وعده بعد شير مادر که هنوز غذاي اصلي اوست كم مي کند.
- در این زمان شیرخوار را با غذاهاي که خود مي تواند با دست بردارد و به دهان ببرد باید آشنا کرد مثل نان، بیسکویت ساده، ماکاروني پخته شده، تکه هايي از سیب زميني يا هويج پخته شده، کوفته قلقلی و ...

برنامه غذایی شیرخوار در دو هفته اول ماه دهم

صبح	۱۰ صبح	ظهر	عصر	شب
۲ قاشق مرباخوري فرني يا حريره+ نصف زرده تخم مرغ	۵ تا ۶ قاشق مرباخوري از میوه رسیده و نرم شده	۶ تا ۱۰ قاشق مرباخوري سوپ+ پوره يا فرني يا ۲ تا ۴ قاشق مربا خوري ماست	۳ قاشق مرباخوري حريره+ تکه هاي بیسکویت يا تکه هاي نان	۶ تا ۱۰ قاشق مربا خوري سوپ+ ۲ تا ۴ قاشق مربا خوري ماست

دو هفته دوم ماه دهم

در این زمان ضمن تنوع بخشیدن به سوپي که براي شیرخوار تهیه مي شود مي توان از کته نرم که در آب گوشت يا آب مرغ پخته مي شود همراه با خود گوشت استفاده کرد. بهتر است به کته نرم هر بار يك نوع از سبزي ها يا حبوبات را اضافه نمود. **گوشت ماهي که تیغ هاي آن كاملا گرفته شده باشد** همراه با کته نرم و سبزي مي تواند بر تنوع غذايي کودک بيفزاید.

ماه يازدهم و دوازدهم

تنوع غذا در تهیه سوپ يا کته، پوره و ... رعايت مي شود، با توجه به اشتهاي کودک مي توان به مقدار غذاي هر وعده او اضافه نمود. توصیه مي شود که هنوز هم از دادن غذاهي سفره خانواده به علت داشتن داشتن نمک و چاشني اجتناب شود.

طرز تهیه چند غذای کمکی برای شیرخواران

فرنی

براي تهیه فرني از ۲ روش زیر مي توان استفاده کرد:

روش اول:

۱. آرد برنج (يك قاشق مرباخوري سرصاف)
۲. شکر (نصف قاشق مرباخوري سرصاف)
۳. شیر (ترجیحا شیر مادر) (۵ قاشق مربا خوري)

آرد برنج باید اول با کمی آب و شکر (به میزان فوق) کاملاً پخته شود سپس ۵ قاشق مرباخوري شیر اضافه گردد. قوام فرني باید کمی بیشتر از شیر مادر باشد. اگر از شيري به جز شیر مادر استفاده مي شود حتماً باید قبلاً جوشانده شود.

روش دوم:

۱. آرد (برنج يك قاشق مرباخوري سرصاف)
۲. شکر (نصف قاشق مرباخوري سرصاف)
۳. شیر پاستوریزه (۱۲۰ سي سي، معادل نصف لیوان معمولي)

در این روش اول ۱۲۰ سي سي شیر پاستوریزه را به مدت ۱۰ دقیقه مي جوشانند، سپس آب جوشیده خنک شده را به آن اضافه مي کنند تا حجم شیر مجدداً به ۱۲۰ سي سي برسد بعد آرد و شکر را به شیر اضافه مي کنند و مجدداً حرارت مي دهند تا به قوام فرني برسد.

حریره بادام

طرز تهیه کاملاً مشابه تهیه فرني است و همراه با افزودن آرد و شکر يك قاشق مرباخوري بادام پوست گرفته و رنده شده (یا آسیاب شده) نیز اضافه مي شود.

برای رعایت تنوع در غذای شیرخوار مي توان يك روز در میان از فرني و حریره بادام استفاده کرد.

سوپ

- گوشت بدون چربي به اندازه يك تکه خورشتي (معمولاً به اندازه يك تخم مرغ متوسط) به ترتیب اولویت و ارجحیت گوشت گوسفند، مرغ، گوساله.
- برنج يك قاشق مربا خوري
- هویج متوسط يك سوم

بعد از این که گوشت کمی پخته شد برنج و هویج اضافه مي شود. پس از پختن کامل، باید همه مواد سوپ را مخلوط و نرم کرد تا به غلظت فرني برسد.

به عنوان مثال ۳ نوع سوپ که تنوع مواد غذایی در محتویات آن رعایت شده است ذکر مي گردد:

- گوشت مرغ، هویج، برنج، جعفری و سیب زمینی

- گوشت گوسفند، لوبیا سبز، برنج، گشنیز و گوجه فرنگی
- گوشت گوساله، کدو حلوايي، جعفري، سیب زمینی و گوجه فرنگی

اضافه کردن کمی پیاز رنده شده و خرد شده به سوپ برای رفع بوی مرغ یا گوشت اشکالی ندارد. همچنین افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به سوپ و غذای کودک هم آن را خوش طعم می کند و هم جذب آهن را افزایش می دهد.

توجه ۱: هر سه روز یک بار یک نوع سبزی به سوپ اضافه می شود؛ مانند جعفري، گشنیز، لوبیاسبز، کدوسبز، کرفس و ...

۲- به سوپ نباید نمک، شکر یا چاشنی اضافه کرد.

۳- بهتر است کدو، کرفس و لوبیا سبز را اول پخته و بعد به سوپ اضافه کنند.

۴- سبزی ها باید در آخرین لحظات پخت سوپ اضافه شود. تا ویتامین های آن از بین نرود.

۵- اسفناج تا یک سالگی مجاز نبوده و نباید به سوپ شیرخوار اضافه شود.

پوره سیب زمینی

یک سیب زمینی متوسط را بعد از شستن کامل با پوست می پزند. بعد از پخته شدن، پوست آن را جدا می کنند سپس سیب زمینی را همراه با یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع نرم کرده، کم کم به آن شیر پاستوریزه که قبلاً جوشانده باشد اضافه می کنند تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد.

پوره هویج

پوره هویج هم مثل پوره سیب زمینی تهیه می شود با این تفاوت که اول یک هویج متوسط را کاملاً شسته و پوست کنده و با کمی آب می پزند و بعد کره یا روغن و شیر را اضافه می کنند.

سایر پوره ها

با کدو حلوايي، لوبياي سبز، نخود سبز، جعفري يا گشنيز هم مي توان مثل پوره سيبزميني پوره تهيه نمود. مي توان بدون استفاده از شير هم اين پوره ها را تهيه نمود.

طرز تهيه:

نصف ليوان از يکي يا مخلوطي از سبزي هاي فوق را با يك ليوان آب تميز با شعله ملایم در مدت حداقل نيم ساعت بپزید. سبزي را در همان آب له کرده سپس با کره يا روغن مایع مخلوط کنید.

سوپ رشته فرنگی

مواد لازم:

هویج ۲۰ گرم (۱ عدد کوچک)

سیبزمینی ۳۰ گرم (۱ عدد کوچک)

گوشت مرغ یا گوسفند ۳۰ گرم

پیاز ۱۰ گرم (نصف يك پیاز کوچک)

گوجه فرنگی ۳۰ گرم (۱ عدد کوچک)

برنج ۵ گرم (۱ قاشق مرباخوري)

رشته فرنگی یا ماکارونی ۱۰ گرم (۱ قاشق غذاخوري)

جعفري ریز شده ۵ گرم (۱ قاشق غذاخوري)

کره ۵ گرم (نصف قاشق مرباخوري) یا ۱ قاشق مرباخوري روغن مایع

طرز تهيه:

ابتدا گوشت مرغ یا گوسفند را با پیاز بپزید. بعد برنج و هویج را اضافه کنید و وقتی برنج و هویج کمی پخته شد، سيبزميني، گوجه فرنگی و جعفري را اضافه کنید. بعد از پخته شدن تمام مواد، رشته فرنگی را داخل سوپ بریزید تا پخته شده و لعاب ببندازید. در انتها کره را داخل سوپ بریزید.

شير برنج

مواد لازم:

شير ۲۰ سي سي

برنج يك قاشق غذاخوري پر

طرز تهيه:

برنج را با يك ليوان آب خيس کرده و در همان آب مي پزيم تا کمی نرم شود، سپس شير را اضافه مي کنیم وروي شعله ملایم قرار داده تا به غلظت مناسب برسد.

تخم مرغ

در ماه هشتم یکی از غذاهای مقوی که می‌توان برای کودک شروع کرد، زرده تخم‌مرغ است. تخم‌مرغ را باید به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانند تا کاملاً سفت شود و سپس سفیده آن را جدا کرد. در روز اول می‌توان به اندازه یک نخود از زرده تخم‌مرغ را در کمی آب جوشیده یا شیرمادر نرم و حل کرد و سپس به شیرخوار داد. می‌توان کم‌کم مقدار زرده تخم‌مرغ را اضافه کرد تا ظرف ۱۰ روز به یک زرده کامل برسد و از آن به بعد می‌توان هر روز نصف زرده تخم‌مرغ و یا یک روز در میان یک زرده تخم‌مرغ کامل را به کودک داد. توصیه می‌شود که باقیمانده زرده پخته شده کودک را مادر یا سایر افراد خانواده بخورند و هر روز برای کودک از تخم‌مرغ تازه استفاده شود.

حلیم حبوبات

مواد لازم:

عدس ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری)

ماش ۱۵ گرم (۱ قاشق غذاخوری)

نخود ولوبیا ۱۵ گرم (هر کدام نصف قاشق غذاخوری)

برنج ۲۵ گرم (۲ قاشق غذاخوری)

سیب‌زمینی ۱ عدد متوسط (۵۰ گرم)

هویج ۱ عدد متوسط (۲۰ گرم)

کره ۱ قاشق مرباخوری پر (۱۰ گرم) یا ۲ قاشق مرباخوری روغن مایع

طرز تهیه:

حبوبات را ۲۴ ساعت خیسانده و پس از دور ریختن آب آن با برنجی که از قبل خیساندیم همراه با ۲ لیوان آب می‌پزیم. سپس سیب‌زمینی، هویج و کره را اضافه کرده تا ۱۰ دقیقه دیگر هم بپزد. مخلوط پخته شده را با گوشت کوب له کرده و پس از عبور از توری سیمی تمیز برای مصرف آماده است. می‌توان با افزودن ماست یا مقدار کمی آب لیمو یا نارنج به کودک داد.

با بالا رفتن سن می‌توان حلیم فوق را با افزودن ۴۰-۳۰ گرم گوشت چرخ کرده گوسفند (۲-۳)

۱/۵ قاشق غذاخوری) غنی تر نمود.

طرز تهیه چند غذای کمکی دیگر برای شیرخواران

۱- آش حبوبات

مواد لازم :

گوشت چرخ کرده سفید ۲۰ گرم معادل یک قاشق غذا خوری	
لوبیا و عدس ۱۰ گرم معادل یک قاشق غذاخوری	
برنج ۱۰ گرم معادل یک قاشق غذا خوری	
پیاز ۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک	
سبزی (جعفری، شوید، گشنیز) ۵ گرم معادل یک قاشق غذاخوری	
کره ۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری	



طرز تهیه :

لوبیا و عدس را که قبلاً خیس گذاشته اید با گوشت و پیاز کاملاً بپزید . بعد برنج و سبزی را اضافه کنید تا برنج لعاب بیاندازد . در انتها کره را هم اضافه کنید . در صورت تمایل می توانید مقداری ماست نیز به غذا اضافه کنید .

ارزش غذایی آش حبوبات (پخته شده با مقادیر فوق)

انرژی	۱۸۵ کالری	آهن	۲ میلی گرم
پروتئین	۸ گرم	کلسیم	۲۵ میلی گرم
چربی	۷ گرم	ویتامین A	۷۰ رتینول اکی والان
کربو هیدرات	۲۲ گرم	ویتامین C	۲ میلی گرم

۲- پوره سیب زمینی

مواد لازم :

سیب زمینی ۵۰ گرم معادل ۲ عدد خیلی کوچک

شیر ۵۰ میلی لیتر معادل ۵ قاشق غذاخوری

کره ۵ گرم معادل نصف قاشق مرباخوری



طرز تهیه :

ابتدا سیب زمینی را شسته و با پوست بپزید و بعد از پخته شدن پوست آنرا گرفته و رنده کنید ، سپس سیب زمینی را با کره مخلوط کنید تا سیب زمینی کاملاً نرم شود و کم کم به آن شیر (جوشانده شده) را اضافه کنید تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد .

ارزش غذایی پوره سیب زمینی (پخته شده با مقادیر فوق)

انرژی	۸۱ کالری	آهن	۰/۲ میلی گرم
پروتئین	۱/۸ گرم	کلسیم	۲۸ میلی گرم
چربی	۴/۵ گرم	ویتامین A	۵۹ رتینول اکی والان
کربو هیدرات	۹ گرم	ویتامین C	۴ میلی گرم

۲- آش ماست

مواد لازم :

برنج ۱۰ گرم معادل يك قاشق غذاخوري

لپه ۵ گرم معادل يك قاشق غذاخوري

گوشت گوسفنديا مرغ ۲۰ گرم

پیاز ۵ گرم معادل يك چهارم پیاز كوچك

سبزي ریزشده (جعفري، گشنيز، شويده) ۵گرم معادل يك قاشق غذاخوري

كره ۵ گرم معادل نصف قاشق مربا خوري

ماست (هنگام خوردن غذا) ۱۵ گرم معادل يك قاشق غذا خوري

طرز تهیه : ابتدا گوشت را با پیاز بپزید ، بعد از اینکه گوشت کمی پخت ، لپه و برنج را اضافه کنید و با حرارت ملایم بپزید . در انتها سبزي خرد شده را اضافه کنید ، هر از چند گاهي آنرا به هم زده تا ته نگیرد . وقتي كاملا پخت و برنج لعاب انداخت از روي حرارت بردارید و كره را به آن اضافه کنید . هنگام دادن غذايك قاشق غذاخوري ماست به آش اضافه کنید .

ارزش غذايي آش ماست (پخته شده با مقادير فوق)

۲ ميلي گرم	آهن	۲۱۴ كالري	انرژي
۴۱ ميلي گرم	كلسيم	۹ گرم	پروتئين
۶۵ رتينول اكي والان	ويتامين A	۶ گرم	چربي
۲ ميلي گرم	ويتامين C	۳۱ گرم	كربو هيدرات

۴- حلیم گندم

مواد لازم :

گوشت	۳۰ گرم معادل یک تکه خورشیدی
لوبیا سفید	۱۰ گرم معادل یک قاشق غذاخوری
گندم نیم کوب	۱۰ گرم معادل یک قاشق غذاخوری
پیاز	۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
سیب زمینی	۵۰ گرم معادل یک عدد کوچک
کره	۱۰ گرم معادل ۱ قاشق مرباخوری پر



طرز تهیه :

لوبیا را که قبلاً خیس گذاشته اید با گوشت ، پیاز و گندم بپزید . بعد از اینکه این مواد کاملاً پخته شد ، سیب زمینی را ریز کرده و داخل غذا بریزید و در انتها کره را اضافه کنید .

ارزش غذایی حلیم گندم (پخته شده با مقادیر فوق)

انرژی	۲۹۰ کالری	آهن	۴ میلی گرم
پروتئین	۱۲ گرم	کلسیم	۲۸ میلی گرم
چربی	۱۰ گرم	ویتامین A	۹۲/۵ رتینول اکوی والان
کربوهیدرات	۳۹ گرم	ویتامین C	۴ میلی گرم

۵- حلیم گوشت و برنج

مواد لازم :

گوشت گوسفند یا مرغ ۳۰ گرم

برنج ۲۰ گرم معادل ۲ قاشق غذاخوری

پیاز ۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک

شکر ۴ گرم معادل ۱ قاشق مربا خوری

کره ۱۰ گرم معادل ۱ قاشق مربا خوری



طرز تهیه :

ابتدا گوشت را با پیاز بپزید تا پخته شود سپس برنج را اضافه کرده تا کاملاً بپزد و له شود و آب غذا کم شود. از روی شعله بردارید و با گوشت کوب آنرا له کرده و کره اضافه کنید. موقع دادن غذا در صورت تمایل کمی شکر نیز اضافه کنید.

ارزش غذایی حلیم گوشت و برنج (پخته شده با مقادیر فوق)

انرژی	۱۹۰ کالری	آهن	۱ میلی گرم
پروتئین	۶ گرم	کلسیم	۹ میلی گرم
چربی	۱۰ گرم	ویتامین A	۹۲ رتینول اکی والان
کربو هیدرات	۲۰ گرم	ویتامین C	۰/۲ میلی گرم

۶- آش گندم

مواد لازم :

- گندم پرک ۱۰ گرم معادل دو قاشق غذا خوری
 عدس و لوبیا سفید ۱۰ گرم معادل ۱ قاشق غذا خوری
 گوشت ۳۰ گرم
 پیاز ۵ گرم معادل یک چهارم پیاز کوچک
 کره ۵ گرم معادل نصف قاشق مربا خوری



طرز تهیه :

عدس و لوبیا را که قبلا خیس گذاشته اید با گندم پرک و گوشت و پیاز بپزید ، هر از چند گاهی بهم بزنید تا حبوبات و گوشت کاملا پخته و آش لعاب بیندازد. در انتها کره را اضافه کنید .

توجه: بجای گندم پرک میتوان گندم نیم کوب مصرف کرد.

ارزش غذایی آش گندم (پخته شده با مقادیر فوق)

انرژی	۲۱۵ کالری	آهن	۳/۵ میلی گرم
پروتئین	۱۱ گرم	کلسیم	۲۴ میلی گرم
چربی	۶۰ گرم	ویتامین A	۵۲ رتینول اکی والان
کربوهیدرات	۳۰ گرم	ویتامین C	۰/۶ میلی گرم

کدام مواد غذایی را نباید تا قبل از یک سالگی به کودک داد؟

مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر یک سال ایجاد حساسیت کنند:

- شیر گاو (در تهیه فرنی، جوشاندن شیر مقدار مواد آلرژن موجود در شیر را کمتر می کند)
- سفیده تخم مرغ
- انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس و خربزه
- بادام زمینی

مواد غذایی که در دوره شیرخواری مجاز نیست و ممکن است باعث خفگی شیرخوار شود:

- دانه کشمش
- دانه انگور
- ذرت
- تکه های سوسیس
- آجیل
- تکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و ...
- تکه های گوشت

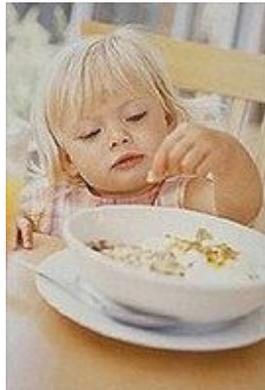
مواد غذایی که ممکن است مشکلات دیگری ایجاد نمایند:

- قهوه یا چای پررنگ: سبب بی قراری کودک می شود.
- عسل: باعث مسمومیت می شود (بوتولیسم) ولی استفاده از عسل پاستوریزه اشکالی ندارد.

به طور کلی تا پیش از پایان یک سالگی مصرف مواد زیر برای کودک توصیه نمی شود:

عسل غیر پاستوریزه، شیر پاستوریزه، پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، بادام زمینی، فلفل و ادویه جات، ترشی ها، نمک، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، از میوه ها خربزه، کیوی، انواع توت (توت سفید، توت فرنگی، شاه توت، تمشک)، آلبالو، گیلاس، از حبوبات لپه و نخود، از گروه سبزی ها اسفناج و کلم.

بخش دوم برنامه غذایی کودکان یکساله تا دوازده ساله



نکات مهم در تغذیه کودک در سال دوم زندگی

- برعکس سال اول که توصیه می شد تغذیه با شیر مادر مقدم بر غذای کمکی باشد در سال دوم با توجه به اهمیت بیشتر غذاهای جامد، توصیه می شود که حتی المقدور شیر مادر بعد از غذا داده شود.
- دفعات تغذیه کودک (به غیر از شیر مادر) هنوز ۵ تا ۶ بار در روز است.
- بین یک تا ۱/۵ سالگی زمان انتقال تغذیه کودک از غذاهای کمکی به غذاهای سفره خانواده است.
- توصیه می شود تا ۱۸ ماهگی بسته به تحمل کودک و به تدریج، غذاهای سال اول زندگی به سفره خانواده تبدیل شود. لذا هفته ای ۲ تا ۳ بار از همان غذاهای کمحجم، مغوی و پر انرژی سال اول زندگی مانند سوپ گوشت و سبزیجات مخلوط با کمی آرد و شیر و شکر و یا کته نرم که با آب گوشت پخته شده است برای او تهیه شود.
- نیاز به کلسیم و پروتئین عمدتاً از طریق شیر مادر و ماست پاستوریزه ای که در روز می خورد تأمین می شود.
- سفیده تخم مرغ را می توان همانطور که در مورد زرده آن شروع شده بود، یعنی کم کم و به صورت کاملاً پخته و سفت از مقدار کم شروع کرد و بتدریج به یک سفیده کامل

- رساند. بدین ترتیب کودک می تواند یک روز در میان یک تخم مرغ کامل به صورت نیمرو، املت یا آب پز بخورد؛ اما هر روز هم می تواند از سفیده تخم مرغ استفاده نماید.
- از گروه چربی و شیرینی ها نیز باید استفاده نمود، که به صورت غنی کردن غذای کودک با روغن مایع یا کره تا حدی که جای مواد غذایی دیگر را نگیرد و سبب کاهش اشتها می شود و استفاده از مواد نشاسته ای به صورت نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی است تا انرژی مورد نیاز کودک را فراهم نماید.
 - حبوبات، غنی از مواد پروتئینی و املاح هستند که معمولاً از اواخر سال اول زندگی به رژیم غذایی کودک اضافه می شوند. در سال دوم نیز بتدریج بر تنوع آن افزوده و به صورت کاملاً پخته شده (بعد از خیس کردن و جدا کردن پوست آن) همراه با سیب زمینی و روغن زیتون می تواند مورد استفاده قرار گیرد.
 - اگر شروع غذا یک باره و به صورت آنچه که در سفره خانواده است به کودک داده شود، پذیرش و هضم آن برای او مشکل می شود. لذا در ابتدا باید تغییراتی در آن داد مثلاً در سفره خانواده اگر برنج (پلو) به صورت کته یا کاملاً نرم شده نیست می توان آن را با پخت قاشق و کمی آب خورش، نرم و له نمود یا اگر خوراک سیب زمینی و گوشت و ... وجود دارد کمی نان را در آب خوراک نرم کرده همراه با گوشت و سیب زمینی که با پخت قاشق له و نرم شده است به کودک داد.
 - همانطور که گفته شد هنوز هم معده کودک کوچک است و نباید آن را با آب یا آب میوه و یا خود میوه پر کرد.
 - آب میوه در حجم کم به عنوان یک نوشیدنی خنک از میوه های تازه یا از شربت های خانگی مانند شربت آب لیمو (با لیمو ترش تازه)، شربت به لیمو و ... بعد از بازی و تقلای کودک در یک روز گرم بسیار مطبوع و لذت بخش است.
 - مصرف میوه های مختلف، دو تا سه بار در روز به مقدار توصیه شده، هم بخشی از نیاز های کودک به ویتامین های A و C را تامین می کند و هم به علت داشتن فیبر، کار دستگاه گوارش او را تسهیل می نماید.
 - دادن غذاهای خیلی شیرین و یا نوشیدنی در حجم زیاد در فاصله دو وعده غذا معمولاً سبب کاهش اشتها شده و ممکن است کودک را از خوردن غذای اصلی بازدارد.
 - در برنامه غذایی کودک یک تا دو ساله تنقلاتی مثل پفک، چیپس، شکلات و نوشابه جایی نداشته و در صورتی که فعالیت کودک زیاد باشد، استفاده از میان وعده های انرژی زا مانند: خرما، کشمش، مربا، کمپوت، زله، بیسکویت، بستنی پاستوریزه، بادام و پسته بو نداده (ولی ریز و پودر شده مخلوط با ماست) به شرطی که جای وعده اصلی غذا را نگیرد مفید است.

- میوه های آلرژی زا مانند کیوی، خربزه، و نیز موادی که هضم آنها مشکل است مثل پوست حبوبات هنوز هم در برنامه غذایی کودک جایی ندارند.
- در طول سال دوم زندگی، مصرف قطره ویتامین های آ و د یا مولتی ویتامین و قطره آهن به ادامه داشته باشد.

رعایت نکات ایمنی هنگام غذاخوردن کودک

- کودک را هنگام غذاخوردن تنها نگذارید. همیشه یک نفر باید (حتی تا ۳ سالگی) بر غذاخوردن کودک نظارت داشته باشد.
- او را بنشانید و غذا بدهید. مراقب جویدن غذا و بلعیدن او باشید.
- همزمان با افزایش دندان های کودک، غلظت و سفیدی غذا را بیشتر کنید و غذاهای قابل جویدن بدهید.
- مواد غذایی که احتمال دارد باعث خفگی کودک شود مانند سوسیس، شکلات، آب نبات، تخمه و آجیل، انگور و تکه های درشت گوشت را در دسترسش قرار ندهید.
- هنگام دندان درآوردن اگر برای بی حسی لثه از دارو استفاده می کنید، سعی کنید نزدیک زمان غذا خوردن نباشد چون باعث بی حسی ماهیچه های گلو می شود و بلعیدن غذا را مشکل می کند.
- اگر کودک در اتومبیل یا در کالسکه در حال حرکت است به او غذا ندهید.

برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی (۲۴-۱۲ ماهگی)

یک برنامه غذایی مناسب باید کلیه مواد مغذی (مواد نشاسته ای، پروتئینی، چربی، ویتامین ها و املاح) را به نسبت های متعادل در اختیار کودک قرار دهد تا انرژی مورد نیاز او که معمولاً بر اساس یکصد کیلوکالری به ازاء هر کیلو گرم وزن بدن است تامین شود.

معمولا ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز از مواد قندی، ۲۰ درصد از مواد چربی و حدود ۲۰ درصد از مواد پروتئینی به دست می آید. بدیهی است برحسب عادات مختلف غذایی و افزایش وزن کودک، نسبت های فوق بین ۵ تا ۱۰ درصد قابل تغییر هستند.

غذای کودکان یک تا ۲ ساله باید کم حجم ولی مقوی و مناسب و شامل همه گروههای غذایی باشد. مقدار غذای کودک می تواند برحسب اشتها و افزایش یابد.

نباید انتظار داشته باشیم که کودکان مانند بزرگترها غذا بخورند چون ظرفیت معده آنان هنوز کوچک است.

از طرف دیگر به دلیل اینکه حس کنجکاوی کودک جهت آشنا شدن با دنیای خارج تاثیر زیادی بر اشتها و می گذارد این امر ایجاب می نماید که وعده های غذایی ۵ تا ۶ بار در شبانه روز باشد که سه وعده آن وعده های اصلی است که باید مقوی و پر انرژی باشد و دو وعده آن نیز میان وعده است که باید مناسب و مکمل وعده های اصلی باشند.

در این سن هنوز هم کودک با شیر مادر تغذیه می شود تا بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز او از این طریق در اختیارش قرار گیرد.

نمونه ای از برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی

یک کودک یک ساله حدود ۳۰٪ انرژی، ۵۰٪ پروتئین، ۲٪ آهن، و ۷۵٪ ویتامین A مورد نیاز خود را از شیر مادر به دست می آورد. در مورد سایر ویتامین ها و املاح نیز درصدی از طریق شیر مادر و بقیه باید از طریق غذایی که به کودک داده می شود تامین گردد تا رشد و تکامل مطلوب او فراهم شود. البته چون تامین مقدار مورد نیاز پاره ای از ویتامین ها و آهن از طریق تغذیه با شیر مادر و غذا مقدور نیست لذا استفاده از قطره مولتی ویتامین و آهن تا پایان ۲ سالگی توصیه می شود.

به عنوان راهنمای کلی که شامل ۳ غذای اصلی و ۲ میان وعده می باشد برنامه غذایی یک کودک دو ساله به شرح زیر است:

- سه وعده غذای اصلی شامل صبحانه، ناهار و شام
- دو میان وعده حدود ۱۰ صبح و ۴ بعد از ظهر

یک نمونه از وعده های اصلی غذایی برای نوپا

صبحانه: نان، کره، مربا (با عسل) پنیر کم نمک و چای کم رنگ

ناهار: ۳ قاشق غذاخوری برنج پخته شده (پلو) + یک قاشق غذاخوری بر از حبوبات (عدس، لوبیا و...) + یک قاشق مرباخوری کره یا روغن + نصف یک پرتقال متوسط

شام: ۲ قاشق غذاخوری برنج پخته شده (پلو) + یک قاشق غذاخوری بر گوشت ماهی (بدون تیغ) + یک قاشق غذاخوری بر از یک نوع سبزی با برگ سبز تیره مثل اسفناج یا گشنیز یا جعفری پخته شده

در این نمونه برنامه نهار و شام چه مواد مغذی وجود دارد و به چه مقدار در اختیار کودک قرار می گیرد؟

در غذای ظهر (ناهار) که برنج پیشنهاد شده است بخشی از انرژی و پروتئین مورد نیاز وعده ظهر کودک تامین می شود اگر برنج در دسترس نباشد می توان از سیب زمینی، نان یا ماکارونی استفاده کرد.

برنج فاقد ویتامین آ است و مقدار آهن آن هم بسیار ناچیز است. پروتئین سیب زمینی هم کمتر از پروتئین برنج است بنابراین هر زمان که برنج یا سیب زمینی در وعده غذایی کودک قرار می گیرد حتماً باید ماده دیگری که سرشار از پروتئین باشد به آن اضافه نمود مانند حبوبات که پروتئین برنج یا سیب زمینی را کامل می کند بنابراین یک "خوراک سیب زمینی و لوبیا" یا "عدس پلو" از نظر پروتئین کامل هستند. برای جذب بهتر آهن پیشنهاد می شود از ترکیب برنج و حبوبات یا سیب زمینی و حبوبات، نصف یک پرتقال در برنامه نهار کودک استفاده نمود که هم جذب آهن موجود در غذا را بیشتر می کند و هم کمبود ویتامین C مورد نیاز را جبران می نماید.

در برنامه شام به جای حبوبات (پروتئین گیاهی) از یک ماده پروتئینی حیوانی استفاده شده است. گوشت ماهی علاوه بر تامین بقیه پروتئین مورد نیاز کودک سیب جذب بهتر آهن غذای گیاهی می شود. بنابراین یک قاشق غذاخوری بر از اسفناج یا جعفری یا گشنیز، هم ویتامین آ مورد نیاز کودک را تامین می کند و هم به دلیل وجود گوشت ماهی، جذب آهن موجود در مواد غذایی بیشتر می شود.

به جای گوشت ماهی می توان از جگر پخته شده یا مرغ هم استفاده کرد. گرچه انرژی کمتری تولید می کند ولی در عوض مابقی پروتئین و بخشی از آهن و کل ویتامین آ مورد نیاز را فراهم می نماید؛ حتی ویتامین آ تولید شده حدود ۲۰ برابر بیشتر می شود.

با این نمونه از صبحانه، ناهار و شام، قسمت اعظم انرژی مورد نیاز کودک تامین می شود و بخش کوچکی باقی می ماند که با ۲ میان وعده مثلا یک تکه نان همراه با نصف یک موز در ساعت ۱۰ صبح و ۲ عدد بیسکویت همراه با ۲ عدد خرما در ۴ بعد از ظهر کمبود انرژی جبران می شود. سایر ویتامین ها و ریز مغذی ها نیز طی وعده های غذایی اصلی و میان وعده به کودک می رسد. تنها عنصری که به صورت مکمل ممکن است مورد نیاز باشد آهن است که در بسیاری از کشورها مواد غذایی مثل برنج، آرد برنج، آرد گندم، پودر شیر، سس سویا، سس ماهی، پودر کاری، شکر یا نمک را با آهن غنی می کنند. در صورت عدم دسترسی به این مواد غنی شده با آهن بهتر است برای کودک در سن ۱ تا ۲ سالگی قطره یا شربت آهن تجویز شود.

پیشنهاداتی برای وعده های اصلی

با توجه به مطالب گفته شده می توان برنامه غذایی متنوعی برای کودک فراهم کرد تا کلیه نیازهای غذایی او تامین گردد. هر وعده غذایی می تواند شامل یکی از پیشنهادات زیر باشد:

صبحانه

- نان و کره و مربا و چای
- نان و کره و عسل و چای
- نان و پنیر و گردو
- نان و تخم مرغ و پنیر

ناهار

- عدس پلو با ۲ قاشق غذاخوری ماست
- سبزی پلو با ماهی
- سبزی پلو با ماهیچه
- کوفته قلقلی با سیب زمینی و هویج
- لوبیا چیتی با سیب زمینی و هویج
- خوراک گوشت و سیب زمینی و هویج
- پلو با نصف سیخ کباب
- خورش سبزی با پلو (سبزی خورش خیلی سرخ نشود)

بهتر است هر وعده همراه با یک نوع میوه با اندازه متوسط باشد.

شام

- ماکارونی با گوشت چرخ کرده و کمی سبزی
- ماکارونی با پنیر رنده شده
- لوبیا چیتی همراه با سیب زمینی و کمی روغن زیتون
- کوکوی سبزی با نان
- نصف سیخ کباب با نان

بهتر است هر وعده همراه با ۲ فاشق غذاخوری ماست باشد.

پیشنهاداتی برای میان وعده های صبح و بعد از ظهر

- ۲ عدد بیسکویت با یک سیب
- یک تکه نان و یک موز
- یک تکه نان با ۲ عدد خرما
- یک تکه نان با یک عدد سیب زمینی متوسط یا ۲ عدد هویج پخته شده
- نان و نصف تخم مرغ پخته شده
- نان و پنیر و خیار
- یک پیاله شله زرد
- یک نعلبکی حلوا
- ۱۰ عدد پسته ریز و نرم شده همراه با یک فنجان آب میوه
- ۷ عدد بادام ریز و نرم شده با یک فنجان آب میوه
- نصف لیوان ماست با یک عدد خرما و یک تکه نان
- یک تکه نان با کمی کره و پنیر

کلا همانطور که گفته شد کودکان در این سن دوست دارند که مواد غذایی را با دست خودشان بردارند. لذا در صورت امکان بهتر است که غذای آنان شامل یک تکه گوشت یا حبوبات پخته شده همراه با یک نوع سبزی با برگ سبز (اسفناج، کرفس و ...) یا زرد (کدو حلواپی، هویج و...) به اضافه پلو یا نان یا سیب زمینی و هر روز همراه با یک میوه باشد. در غیر اینصورت از همان برنامه غذایی روزانه خانواده مثل خورش سبزی یا خورش قیمه و غیره می توان با تغییراتی که در آن داده می شود (با نمک و چاشنی کمتر) استفاده نمود.

برنامه غذایی کودک ۳-۲ ساله (۲۴-۳۶ ماهگی)

مقدار و دفعات مصرف	گروههای غذایی	شیر و لبنیات	گوشت، حبوبات و مواد پروتئینی	نان و غلات	میوه ها	سبزیجات
مقدار مصرف در هر وعده	مقدار مصرف	نصف لیوان شیر یا نصف لیوان ماست یا یک لیوان دوغ	۳۰ گرم انواع گوشت پخته مثل گوشت کم چربی گوسفند یا گوساله (حدوداً به اندازه یک تکه متوسط خورشتی)، ماهی یا مرغ یا ۱ عدد تخم مرغ یا ۳۰ گرم پنیر (اندازه یک قوطی کبریت) یا نصف لیوان انواع حبوبات	۳۰ گرم نان (اندازه یک کف دست نان سنگک، تافتون یا یا بربری) یا نصف لیوان برنج یا ماکارانی پخته یا نصف لیوان نخود، عدس یا لوبیاچیتی یا ۳-۴ عدد بیسکویت (تهیه شده از آرد سبوس دار)	یک عدد میوه کوچک تازه مثل سیب، پرتقال، موز، لیمو شیرین، نارنگی یا ۴ عدد دانجیر کوچک یا ۲ عدد خرما یا $\frac{3}{4}$ لیوان آبمیوه تازه	نصف لیوان انواع سبزیجات تازه مثل کاهو، کلم، گوجه فرنگی یا سبزی خوردن، یک خیار متوسط یا ۳-۴ قاشق غذاخوری انواع سبزیجات پخته مثل هویج، اسفناج، لوبیاسبز، کرفس، گوجه فرنگی، بادمجان، بامیه، شلغم یا جوانه گندم یا یک چهارم لیوان آب هویج یا آب گوجه فرنگی
		۴-۵	۲	۳	۴-۵	۴-۵
تعداد وعده ها		۴-۵	۲	۳	۴-۵	۴-۵

توضیحات:

۱- غذاهای فوق را در ۵ وعده (۳ وعده اصلی صبحانه، ناهار و شام و ۲ میان وعده در حدود ساعت ۱۰ صبح و عصرانه) به کودکان بدهید. در صورت بی اشتها بی کودک می توان تا ۷ وعده هم غذاهای فوق را تقسیم نمود.

۲- اگر وزن گیری کودک خوب نیست می توان به هر وعده غذایی اصلی ۲-۱ قاشق مرباخوری روغن مایع یا کره پاستوریزه اضافه نمود.

برنامه غذایی کودک ۵-۳ ساله (۶۰-۳۶ ماهگی)

مقدار و دفعات مصرف		گروه‌های غذایی			
تعداد وعده‌ها	شیر و لبنیات	گوشت، حبوبات و مواد پروتئینی	نان و غلات	میوه‌ها	سبزی‌ها
مقدار مصرف در هر وعده	$\frac{3}{4}$ لیوان شیر یا $\frac{3}{4}$ لیوان ماست یا $\frac{1}{5}$ لیوان دوغ یا یک سوم لیوان بستنی	۳۰ گرم انواع گوشت پخته مثل گوشت کم چربی گوسفند یا گوساله، ماهی یا مرغ یا ۱ عدد تخم مرغ یا ۳۰ گرم پنیر (اندازه یک قوطی کبریت) یا نصف لیوان انواع حبوبات یا ۲ قاشق غذاخوری سرخالی مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) یا ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی	۳۰ گرم نان (اندازه یک کف دست نان سنگک، تافتون یا بربری) یا نصف لیوان برنج یا ماکارانی پخته یا نصف لیوان نخود، عدس یا لوبیاچیته یا ۳-۴ عدد بیسکویت (تهیه شده از آرد سیوس دار) یا سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک، شیرین گندمک یا یادرت بوداده)	یک عدد میوه کوچک تازه مثل سیب، پرتقال، موز، لیمو شیرین، نارنگی یا نصف گریپ فروت یا گلابی یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل انگور، انار یا آلبالو یا ۴ عدد دانجیر یا ۳ عدد خرما یا $\frac{3}{4}$ لیوان آبمیوه تازه یا یک چهارم لیوان میوه‌های خشک (انواع برگه، انجیر، توت خشک)	نصف لیوان انواع سبزیجات تازه مثل کاهو، کلم، گوجه فرنگی یا سبزی خوردن، یک خیار متوسط یا ۳-۴ قاشق غذاخوری انواع سبزیجات پخته مثل هویج، اسفناج، لوبیاسبز، کرفس، گوجه فرنگی، بادمجان، بامیه، شلغم یا جوانه گندم یا یک چهارم لیوان آب هویج یا آب گوجه فرنگی
۳-۴	۳-۴	۳	۴	۴-۵	۴-۵

توضیحات: غذاهای فوق را در ۵ وعده (۳ وعده اصلی صبحانه، ناهار و شام و ۲ میان وعده در حدود ساعت ۱۰ صبح و عصرانه) به کودکان بدهید.

برنامه غذایی کودک ۹-۵ ساله

گروه‌های غذایی مقدار و دفعات مصرف	شیر و لبنیات	گوشت، حبوبات و مواد پروتئینی	نان و غلات	میوه ها	سبزی ها
مقدار مصرف در هر وعده	۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ یا نصف لیوان بستنی	۴۵ گرم انواع گوشت پخته مثل گوشت کم چربی گوسفند یا گوساله، ماهی یا مرغ یا ۱ عدد تخم مرغ بزرگ یا ۴۵ گرم پنیر (اندازه یک ونیم قوطی کبریت) یا سه چهارم لیوان انواع حبوبات مثل سویا، عدس یا ۳ قاشق غذاخوری سرخالی مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) یا ۱/۵ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی	۴۵ گرم نان (به اندازه یک ونیم کف دست نان سنگک، تافتون یا بربری) یا ۳/۴ لیوان برنج یا ماکارانی پخته یا سه چهارم لیوان نخود، عدس یا لوبیاچیتی یا ۵-۶ عدد بیسکوییت (تهیه شده از آرد سبوس دار) یا یک لیوان غلات آماده خوردن (برشته، شیرین گندمک یا یا ذرت بوداده)	یک عدد میوه متوسط تازه مثل سیب، پرتقال، موز، لیمو شیرین، گلابی یا ۲ عدد نارنگی یا دو سوم لیوان میوه های ریز مثل انگور، انار یا آلبالو یا ۶ عدد دانه‌جیر یا ۴ عدد خرما یا یک لیوان آبمیوه تازه یا یک سوم لیوان میوه های خشک (انواع برگه، انجیر، توت خشک)	دو سوم لیوان انواع سبزیجات تازه مثل کاهو، کلم، گوجه فرنگی یا سبزی خوردن، یک خیار بزرگ یا یک سوم لیوان انواع سبزیجات پخته مثل هویج، اسفناج، لوبیاسبز، کرفس، گوجه فرنگی، بادمجان، بامیه، شلغم یا جوانه گندم یا یک سوم لیوان آب هویج یا آب گوجه فرنگی
تعداد وعده ها	۳-۴	۳	۳-۴	۳-۴	۴-۵

توضیحات: غذاهای فوق را در ۵ وعده (۳ وعده اصلی صبحانه، ناهار و شام و ۲ میان وعده در حدود ساعت ۱۰ صبح و عصرانه) به کودکان بدهید.

برنامه غذایی کودک ۱۲-۹ ساله

مقدار و دفعات مصرف گروههای غذایی	شیر و لبنیات	گوشت، حبوبات و مواد پروتئینی	نان و غلات	میوه ها	سبزی ها
مقدار مصرف در هر وعده	۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ یا نصف لیوان بستنی	۴۵ گرم انواع گوشت پخته (گوشت کم چربی گوسفند، گوساله، ماهی یا مرغ) یا ۱ عدد تخم مرغ بزرگ یا ۴۵ گرم پنیر (اندازه یک ونیم قوطی کبریت) یا سه چهارم لیوان انواع حبوبات مثل سویا، عدس یا ۳ قاشق غذاخوری مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) یا ۱/۵ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی	۶۰ گرم نان (به اندازه ۲ کف دست نان سنگک، تافتون یا بربری) یا یک لیوان برنج یا ماکارانی پخته یا ۱ لیوان نخود، عدس یا لوبیاچیتی یا ۷ عدد بیسکویت (تهیه شده از آرد سیوس دار) یا ۱/۵ لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک، شیرین گندمک یا یادرت بوداده)	یک عدد میوه متوسط تازه مثل سیب، پرتقال، موز، لیمو شیرین، گلابی یا ۲ عدد نارنگی یا دو سوم لیوان میوه های ریز مثل انگور، انار یا آلبالو یا ۶ عدد انجیر یا ۴-۵ عدد خرما یا یک لیوان آبمیوه تازه یا یک سوم لیوان میوه های خشک (انواع برگه، انجیر، توت خشک)	یک لیوان انواع سبزیجات تازه مثل کاهو، کلم، گوجه فرنگی یا سبزی خوردن، ۲ خیار متوسط یا نصف لیوان انواع سبزیجات پخته مثل هویج، اسفناج، لوبیاسبز، کرفس، گوجه فرنگی، بادمجان، بامیه، شلغم یا جوانه گندم یا نصف لیوان آب هویج یا آب گوجه فرنگی
تعداد وعده ها	۳-۴	۳	۳-۴	۳-۴	۴-۵

توضیحات: غذاهای فوق را در ۵ وعده (۳ وعده اصلی صبحانه، ناهار و شام و ۲ میان وعده در حدود ساعت ۱۰ صبح و عصرانه) به کودکان بدهید.

میان وعده های غذایی برای کودکان

میان وعده های غذایی مناسب در تغذیه کودکان نقش مهمی دارند به طوریکه حدود یک چهارم انرژی و مقدار قابل توجهی از املاح، ریز مغذیها و پروتئین مورد نیاز روزانه کودک را تامین می کنند.

میان وعده های غذایی بهتر است حدود دوتا سه ساعت بعد از غذای اصلی (یعنی صبحانه-نهار-شام) میل شوند. با توجه به سن، علاقه کودک و منطقه زندگی می توان از میان وعده های غذایی زیر به صورت تکی و یا ترجیحا" مخلوط استفاده نمود.

میان وعده های غذایی مناسب

۱- میوه ها و سبزی های تازه: سیب- موز- گلابی- کیوی- انبه- انگور- پرتقال- هویج- هلو- نارنگی- انار- گریپ فروت- سیب زمینی- انجیرو.....

۲- میوه های خشک و مغزها: انجیر خشک- آلو-برگه هلو، سیب و زردآلو- عناب- توت خشک- پسته -گردو- بادام درختی وزمینی- فندق- خرما- کشمش و

۳- لبنیات: شیر- نان و پنیر- کره یا مربا یا عسل - ماست- کشک- دوغ

۴- متفرقه: تخم مرغ - نخود برشته- ذرت بو داده- برنجک- گندم برشته- شیرین گندمک- حلوا شکری- بیسکویت تهیه شده از غلات کامل- آب میوه های طبیعی- حلوا- شله زرد

میان وعده های غذایی نا مناسب

پفک-چیپس- نوشابه-آدامس های معمولی- شکلات- لواشک- بستنی یخی- آبنبات چوبی- نوشمک- پشمک- سوسیس- کالباس- همبرگر- پیتزا- اسمارتیز- آجیل های رنگی، کهنه یا شور- آب میوه های صنعتی- شیرینی

تائیراضافه وزن و چاقی در کودکان

کودکان دچار اضافه وزن و چاقی نه تنها در معرض بیماری هایی نظیر دیابت افزایش فشار خون و افزایش کلسترول خون هستند بلکه از نظر روحی و روانی مشکلاتی نظیر افسردگی و عدم اعتماد به نفس دارند. اضافه وزن و چاقی زمینه ساز بیماریهای مزمن در سنین بزرگسالی است و بر کیفیت زندگی فرد تأثیر گذار است این موارد شامل:

- مشکلات مرتبط با مفاصل و استخوانها - تنگی تنفس در هنگام ورزش و فعالیت بدنی
- خواب نامنظم - مشکلات کبدی - افسردگی

- عوامل خطر ساز سایر بیماریها مانند فشارخون بالا، چربی خون بالا، مقاومت به انسولین و دیابت که میتواند منجر به بیماری های قلبی عروقی زودرس شود.

بیماری های خطرناکی گرفتگی عروق قلبی، نارسایی قلبی، سکنه قلبی و مغزی و سرطان می تواند ریشه در دوران کودکی داشته باشد. توجه داشته باشید پیشگیری یا درمان چاقی در کودکی می تواند خطر توسعه این بیماری ها در بزرگسالی را کاهش دهد.

چه عواملی باعث چاقی می شوند؟

فاکتورهای متعددی به تنهایی یا باهم می توانند باعث چاقی شوند عوامل ارثی و عادات مربوط به شیوه

زندگی در ابتدا به جاقی مؤثر هستند. مصرف غذاهای آماده ، مصرف زیاده از حد تنقلات و غذا چه در منزل و چه در رستوران می تواند به مرور موجب جاقی شود. همچنین عادت به استفاده بیش از حد از کامپیوتر و بازیهای ویدئویی بجای بازی در فضای آزاد باهمسالان در بروز جاقی مؤثر است. رفتن به رستوران و خوردن غذاهای پرچرب به عنوان تفریح خانواده صحیح نیست هنگامی که به رستوران می روند اگر یک همبرگر بزرگ، یک پرس سیب زمینی سرخ شده یک پای سیب یا دسری نظیر آن و ۱ لیوان نوشابه گازدار مصرف نمایند مقادیر زیادی کالری و چربی به بدن می رسد. جدول زیر مقادیر مواد غذایی آن را نشان می دهد:

غذا	کالری	گروه چربی
همبرگر بزرگ	۵۱۲	۲۷
سیب زمینی سرخ شده	۲۵۵	۱۹
۱ لیوان نوشابه	۲۰۰	۰
پای سیب	۳۶۵	۱۴
-----	-----	-----
	۱۳۳۲	۶۰

آیا با توجه به اطلاعات ارائه شده هنوز درست است که برای برای پرکردن وقت وبه عنوان تفریح به رستوران بروید؟

مصرف یک وعده فوق حدود ۵۰ درصد یا بیشتر از انرژی موردنیاز روزانه شما را تأمین می کند و اگر شما بیش از نیازتان انرژی مصرف نمایید اضافه وزن بوجود می آید.

چگونه به فرزند چاق خود کمک کنیم؟

سعی کنید فرزندتان را به عادات تغذیه ای صحیح تشویق کنید و از میان وعده های سالم برای فرزندتان استفاده نمایید و فرزندتان را به فعالیت بدنی روزانه تشویق کنید. الگوی مثبت برای فرزندتان باشید و از کمک های افراد متخصص بهره بگیرید. عادات غذایی صحیح و فعالیت بدنی کلید اصلاح فرزندتان است.
*آیا فرزند من اضافه وزن دارد؟

از آنجا که رشد کودکان در سنین مختلف متفاوت می باشد اضافه وزن آنها را به راحتی نمی توان تشخیص داد. اگر فکر می کنید که فرزندتان اضافه وزن دارد حتماً به مراقبین بهداشت مراجعه نمایید . مراقبین بهداشت وزن وقد کودک را اندازه گیری می کنند وبه شما می گویند که آیا او در محدوده قابل قبول قرار دارد یا خیر.

چگونه می توان به فرزند دچار اضافه وزن خود کمک نمود؟

همه افراد خانواده باید از یک رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی منظم پیروی کنند. بدین ترتیب همه افراد خانواده از مزایای آن بهره می گیرند و نیز کودک دچار اضافه وزن احساس تنهایی نمی کند.
سعی کنید:

۱- حمایت کننده باشید . ۲- او را به عادات غذایی صحیح تشویق نمایید.

۲- او را به فعالیت بدنی روزانه تشویق نمایید. ۴- نقش الگوی مثبت داشته باشید.

۱. حمایت کننده باشید

به فرزندان بگویید که او را دوست دارید و سلامتی او برایتان مهم است. احساس کودکان نسبت به ظاهر خودشان اغلب بر اساس احساس والدین راجع به آنهاست. کودکان را با هر وزنی که دارد بپذیرید. بچه ها دوست دارند که پذیرفته شده باشند. به حرفهای فرزندان راجع به وزن خودشان گوش دهید. کودکان با اضافه وزن بهتر از هر فرد دیگر متوجه هستند که مشکل وزن دارند به همین دلیل کودکان دارای اضافه وزن نیاز به حمایت – مراقبت و تشویق والدین دارند. میوه و سبزیجات بیشتر تهیه نمایید و در دسترس اطفال قرار دهید . بگذارید فرزندان در انتخاب آنها مشارکت نمایند.

نوشیدنیهای قندی و میان وعده های باکالری زیاد و چربی فراوان مانند چیپس ، شکلات و آبجیات را محدود نمایید . اگر این مواد در منزل و در دسترس کودکان نباشند کمتر سراغ آنها را می گیرند و نیازی به جواب منفی از طرف شما نمی باشد.

میان وعده های سالم در دسترس آنها قرار دهید . به کودکان خود هر روز صبحانه بدهید . حذف صبحانه موجب گرسنگی و خستگی کودک می شود و در بین روز به جستجوی غذاهای نامناسب می پردازد. وعده غذاهای سالم را برنامه ریزی نمایید و همه افراد خانواده با هم غذا بخورید برنامه ریزی یک الگوی غذایی هفتگی و نیز الگوی خرید مناسب می تواند از نظر زمان و نیز از بعد اقتصادی به صرف شما باشد در زمان صرف غذا در کنار هم بنشینید و به یادگیری تنوع غذایی کودکان کمک نمایید. کمتر از پیتزا و همبرگر و سوسیس سرخ شده و مرغ سوخاری استفاده نمایید.

۲. تشویق به عادات غذایی سالم:

اگر فرزندان برای بار اول از غذای تهیه شده نخورد عصبانی نشوید. برخی از کودکان ممکن است پس از ۱۰ بار تهیه یک غذا از آن استفاده نمایند. برای تشویق کودکان به غذا، به عنوان پاداش خوراکی در نظر بگیرید . به عنوان مثال در نظر گرفتن دسر برای کودک به عنوان جایزه مصرف سبزیجات ، بیانگر این مطلب می تواند باشد که سبزیجات ارزش کمتری از دسر دارند! کودکان یاد می گیرند که غذاهای کم ارزش را دوست نداشته باشند. سعی نکنید که مقدار غذایی را که فرزندان می خورد کنترل کنید. بهتر است غذاها و میان وعده های سالم برای او تهیه نمایید و خود کودک انتخاب نماید که چه میزان غذا مصرف کند.

میان وعده های سالم برای کودکان

میوه تازه کمپوت در شربت رقیق، مقدار کم از میوه های خشک مثل کشمش – برگه زرد آلو و سیب سبزیجات تازه مثل هویج کوچک – خیار- کدو- گوجه فرنگی به همراه سس سالاد کم چربی. پنیر کم چربی بانان سوس دار، ماست میوه ای کم چربی ، کراکر یا ویفروانیلی کم چربی

۲. تشویق به فعالیت بدنی روزانه

کودک نیز همانند بزرگسالان نیاز به فعالیت بدنی روزانه دارند. روش های ذیل به کودک شما کمک می نماید تا کودک هر روز تحرک داشته باشد. به بچه ها اجازه دهید پیاده به مدرسه یا مغازه برای خرید یا منزل دوست خود بروند. در صورت امکان فرزندتان را تشویق نمایید تا در کلاس ورزش نقش بیشتری داشته باشد. او را تشویق نمایید تا در تیم ورزشی مدرسه ثبت نام کند (ژیمناستیک - بسکتبال).

خانواده فعالی باشید در نظارت منزل و شستشوی ماشین و کارهای روزمره منزل کمک نمایید. با هم به باغ وحش یا پارک نزدیک منزل بروید. از آنجایی که بدن او هنوز آمادگی لازم را ندارد سعی نکنید او را به ورزش مناسب برای بزرگسالان به مدت طولانی مجبور نمایید. فعالیت بدنی تفریحی برای کودکان بهتر است.

کودکان حدود ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز نیاز دارند ولی همه آن نباید در یک زمان باشد. می توان ۱۰ دقیقه ورزش کرده و سپس استراحت نمود و مجدد در زمان دیگر به ورزش ادامه داد. سرگرمی های غیرفعال را محدود نمایید. تماشای تلویزیون و بازی های ویدئویی را محدود کنید. به فرزندتان کمک نمایید تفریحات دیگر بجای تماشای تلویزیون داشته باشد و به این ترتیب او در می یابد که بازیهای دیگر جالب تر از تماشای تلویزیون است. فرزندتان را تشویق نمایید که صبح زود بلند شود و فعال باشد و هنگام تماشای تلویزیون تنقلات مصرف نکند. تفریح و سرگرمی های جالب بجای تماشای تلویزیون، فعالیت های مورد علاقه خود را انجام دهند. کتابهای داستانی جالب برای کودکان تهیه نمایند. از وسایل آشپزخانه برای سرگرمی کودک استفاده کنید بازیهای که در مدرسه انجام می شود در منزل تکرار کنید. با افراد خانواده فعالیتهای هنری انجام دهید. در منزل چادر بزنید.

۴. نقش الگوی مثبت داشته باشید:

کودکان آموزش گیرنده های خوبی هستند و هرچه را ببینند می آموزند. غذاهای سالم انتخاب نمایید و اوقات فراغت فعال داشته باشید. کودکان شما به این ترتیب از عادات سالم در تمام عمر پیروی می نمایند.

* از کمک دیگران بهره گیرید (گروه مراقبین بهداشت)

از بروشور - کتابچه و دیگر لوازم کمک آموزشی راجع به تغذیه سالم، فعالیت بدنی و کنترل وزن استفاده نمایید. گروه مراقبین بهداشت می تواند شما را به کلینیک های مشاوره تغذیه که در زمینه چاقی فعالیت می نمایند راهنمایی کند.

تهیه کننده: دکتر حسین آشوری متخصص کودکان و نوزادان