

اهمیت خوردن صبحانه در کودکان

همانگونه که می دانید مصرف سه وعده غذایی اصلی جهت تامین نیازهای تغذیه‌ای انسان، حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها بسیار ضروری است و به هیچ وجه نباید هیچ یک از وعده‌های اصلی غذایی را حذف نمود.

گاه دیده شده که برخی از کودکان، با وجود آنکه در سال‌های ابتدایی زندگی خود هستند و طبیعتاً در این سن باید از هوش، تمرکز و حافظه خوبی برخوردار باشند، ولی تمرکز و قدرت یادگیری ضعیفی دارند و نمی‌توانند مطالب درسی را به خوبی درک کنند و به خاطر بسپارند. یکی از عوامل مهم که موجب این حالت در کودکان می‌شود، افت قند خون است که عمدتاً به علت نخوردن صبحانه در آنان بروز می‌نماید، اما به طور کلی، تغذیه نادرست و ناکافی از علل اصلی کاهش قدرت یادگیری، تمرکز و حافظه در کودکان است. بدن ما در هنگام صبح، بعد از برخاستن از خواب برای انجام فعالیت‌های جسمی و فکری نیاز به انرژی دارد، مغز یکی از اعضای کوچک در بدن است، ولی حدود ۲۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه را به خود اختصاص می‌دهد. تامین گلوکز کافی به عنوان انرژی مغز باعث می‌شود که تمرکز فرد چه در زمان مطالعه و چه در هنگام امتحان کاهش پیدا نکند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که صبحانه نمی‌خورند عملکرد ضعیف‌تری در مدرسه دارند، بنابراین کیفیت صبحانه و مقدار آن و ساعت مصرف آن از اهمیت فراوانی برخوردار است. وعده صبحانه باید به گونه‌ای باشد که حداقل یک پنجم نیازهای تغذیه‌ای انسان را در طول شبانه‌روز تامین کند. مصرف زیاده از حد مواد شیرین در وعده صبحانه، علاوه بر ایجاد خطر افزایش وزن و چاقی؛ باعث پوسیدگی و خرابی دندان‌ها نیز می‌شود. پاسخ به این سوال که «چگونه و با مصرف چه موادی انرژی مورد نیاز خود را برای شروع یک روز پرتحرک از نظر جسمی و فکری تامین کنیم؟» می‌تواند راه‌گشا باشد. بهترین مواد غذایی که می‌تواند به تامین انرژی کمک کند، کربوهیدرات‌های پیچیده یعنی مواد نشاسته‌ای است.

موادی مانند نان و غلات صبحانه و یا حبوبات می‌توانند این منظور را به خوبی برآورده کنند. در ضمن چون این مواد غذایی حاوی ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند در تامین سایر نیازهای تغذیه‌ای بدن نیز نقش دارند. البته در مصرف مواد نشاسته‌ای نیز نباید افراط کرد زیرا موجب افزایش وزن و بروز چاقی می‌شود.

مصرف مقدار متعادلی از برخی مواد پر کالری مانند انواع مغزها (گردو، بادام، بادام‌زمینی و...) جهت تامین انرژی مورد نیاز ما در وعده صبحانه مفید است. ضمناً مغزها، حاوی چربی‌های ضروری برای بدن و نیز سایر مواد مغذی می‌باشند. البته نباید در مصرف آنها افراط کرد زیرا موجب چاقی می‌شوند. خرما و عسل یا مربا نیز چنانچه به میزان متعادل میل شوند و در مصرف آنها افراط نشود می‌توانند به تامین انرژی مورد نیاز ما کمک کنند. علاوه بر انرژی، بدن ما به مواد مغذی مانند پروتئین، انواع ویتامین‌ها و املاح نیاز دارد که این نیاز را می‌توانیم علاوه بر نان با مصرف یک لیوان شیر، پنیر، تخم‌مرغ، چند عدد بادام یا گردو تامین کنیم. میوه‌ها بهترین مواد غذایی هستند که می‌توان برای تقویت قوای مغز مصرف نمود، زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان بوده و قند طبیعی در آنها برای تامین انرژی کمک‌کننده است. مصرف میوه‌ها یا آبمیوه‌هایی که حاوی ویتامین C هستند مانند مرکبات یا گوجه‌فرنگی در وعده صبحانه مفید است به خصوص چون این ویتامین در افزایش قدرت ایمنی بدن نقش دارد می‌تواند به حفظ سلامت ما کمک کند.

ویتامین A یا پیش‌ساز آن نیز دارای همین خاصیت است و با مصرف گوجه‌فرنگی یا هویج یا آب آنها می‌توانیم این نیاز را تامین کنیم. در مورد کودکان، نوجوانان و جوانان می‌توانیم گاهی اوقات کره را جانشین پنیر کنیم چون کره از منابع غنی ویتامین A محسوب می‌شود ولی در مصرف آن نباید افراط کرد زیرا موجب افزایش کلسترول خون و نیز بروز چاقی می‌شود.

. توجه کنیم که آب میوه‌ها را باید به صورت طبیعی و تازه مصرف کرد چرا که آب‌میوه‌های فرآوری شده ی آماده اکثراً حاوی ارزش تغذیه‌ای کافی نیستند. نوع دیگری از انواع صبحانه سنتی و معمول در کشور ما، عدسی و خوراک لوبیا (لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز) است. بررسی خواص تغذیه‌ای این دو غذا نشان می‌دهد که هر دو نوع این حبوبات یعنی عدسی و لوبیا از منابع غنی انرژی محسوب می‌شوند و اگر به مقدار کافی مصرف شوند می‌توانند قسمت مهمی از نیاز ما را به انرژی تامین کنند، ضمناً از منابع خوب پروتئین گیاهی هستند و چنانچه با یکی از انواع غلات مانند نان استفاده شوند، پروتئینی با کیفیت بالا برای ما فراهم می‌کنند. حبوبات حاوی روی هستند که این ماده معدنی در رشد، بلوغ جنسی و سلامت پوست و مو و نیز در قدرت ایمنی بدن موثر است. عدسی و خوراک لوبیاچیتی، مقداری ویتامین A به بدن ما می‌رسانند و نیز حاوی مقداری آهن نیز هستند. حبوبات به علت آنکه از منابع غنی فیبر غذایی محسوب می‌شوند تاثیر مهمی در کاهش چربی‌های نامطلوب خون داشته و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند.

یکی از دلایل بروز خستگی و به اصطلاح کم آوردن و کاهش انرژی در طول روز، نخوردن میان‌وعده و فاصله طولانی بین ۲ وعده غذایی است که خود باعث افت قندخون می‌شود و همین اتفاق خود منجر به گرسنگی شدید و ولع به خوردن در وعده بعدی می‌شود که به دنبال زیاده‌روی در غذا خوردن و بالا رفتن ناگهانی قند خون، حالت رخوت و بی‌حالی به فرد دست می‌دهد. بنابراین علاوه بر مصرف روزانه صبحانه، استفاده از میان‌وعده‌های صبح و عصر نیز مفید و حتی ضروری است زیرا خواصی به شرح زیر در بر دارند:

* به تامین نیازهای تغذیه‌ای انسان کمک می‌کنند.

* از گرسنگی و بروز دل‌ضعفه در فواصل بین وعده‌های اصلی غذایی پیشگیری می‌نمایند.

* از ریزه‌خواری و مصرف خوراکی‌های نامناسب در فواصل بین وعده‌های اصلی جلوگیری می‌کنند.

* در پیشگیری از پرخوری و مصرف غذاهای سنگین و پرکالری در وعده‌های اصلی غذایی موثرند.

تغذیه کودکان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت درمان



واحد تغذیه و رژیم درمانی مرکز آموزشی درمانی شفاپایان

تنظیم: نسرين قنبري. کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



آدرس: تهران، خیابان بهارستان، خیابان مجاهدین اسلام، جنب

مجلس شورای اسلامی، بیمارستان شفاپایان

تلفن: 425 - 33542000

اهمیت ریزمغذیه‌های آهن، ویتامین A و ید در دوران کودکی

عوارض کم خونی فقر آهن در کودکان

کودکان برای رشد و خون سازی به آهن نیاز دارند که باید از برنامه غذایی روزانه آنها تامین شود. در صورتی که کودک بخصوص در 2 سال اول زندگی دچار کمبود آهن شود، سرعت رشد او کم می شود و بهره هوشی او کمتر از کودک سالم است. قدرت یادگیری و پیشرفت تحصیلی در کودکان مبتلا به کم خونی فقر آهن کاهش می یابد، مقاومت بدنشان در مقابل بیماریها کم می شود و مکرراً دچار بیماریهای عفونی می شوند.

برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن در برنامه غذایی روزانه کودک خود از منابع غذایی حاوی آهن استفاده کنید. بهترین منابع غذایی آهن: جگر، گوشت قرمز، مرغ و ماهی می باشند. زرده تخم مرغ، انواع حبوبات مثل عدس و لوبیا، سبزیجات سبز تیره مثل جعفری و اسفناج، انواع مغزها مثل پسته، بادام، گردو و فندق (بعد از 2 سالگی به شرط آنکه کودک به آنها حساسیت نداشته باشد) و انواع خشکبار مانند توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش و خرما منابع خوبی از آهن هستند و می توان برای تامین آهن مورد نیاز بدن در برنامه غذایی کودکان، متناسب با سن آنها از این مواد استفاده نمود. همچنین برای پیشگیری از کمبود آهن باید به کودکان خود از 6 ماهگی تا 24 ماهگی قطره آهن به میزان 10 تا 15 قطره در روز بدهید.

عوارض کمبود ویتامین A در کودکان زیر 5 سال

ویتامین A برای رشد کودک ضروری است. علاوه بر آن به مقاومت بدن کودک در مقابل بیماریهایی مثل عفونتهای تنفسی، سرخک، برونشیت، اسهال و سایر بیماریهای عفونی کمک می کند و کمبود آن موجب اختلال رشد، کاهش مقاومت بدن و ابتلا مکرر به بیماریها، اختلال در خون سازی، شب کوری و در موارد کمبود شدید آسیب رسیدن به چشم ها و نهایتاً کوری می شود.

کودکانی که دچار کمبود ویتامین A هستند بیشتر به بیماری مبتلا می شوند و دوره بیماری در آنها طولانی تر است. برای پیشگیری از کمبود ویتامین A در کودکان زیر 2 سال، باید از روز پانزدهم تولد تا 2 سالگی به کودک هر روز 25 قطره مولتی ویتامین یا قطره ویتامین A+D بدهید.

عوارض کمبود ید در کودکان زیر 5 سال

کمبود ید در دوران جنینی سلامت کودک را مختل می سازد و در صورتی که کمبود ید شدید باشد عقب ماندگی رشد مغزی و جسمی کودک و اختلال در راه رفتن و صحبت کردن را به دنبال دارد. قدرت یادگیری در کودکی که دچار کمبود ید می باشد کاهش می یابد و بعداً منجر به افت تحصیلی او در مدرسه می شود. بنابراین توصیه می شود مادران در دوران بارداری آن مقدار نمک را که مجاز به استفاده از آن هستند حتماً از نوع نمک یددار انتخاب نمایند. برای پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید از جمله اختلال در رشد مغزی و جسمی و کاهش قدرت یادگیری، باید در برنامه غذایی روزانه از نمک یددار استفاده کنیم. مصرف نمک یددار تنها راه حفاظت شما و کودکان در برابر اثرات زیان آور و قابل پیشگیری کمبود ید است. اما توجه داشته باشید که بطور کلی، نمک باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم، نمک یددار باشد.

Food Guide Pyramid For Your Young Child

