

در غذای خود نگاه کن!

مہتاب خسرو شاہی



چند توصیه‌ی تکمیلی

- رعایت تنوع غذایی بهترین شیوه‌ی تأمین نیاز تغذیه‌ای کودکان است.
- تناسب بین میزان تغذیه و فعالیت بدنی کودکان از مهم‌ترین راه‌های جلوگیری از اضافه‌وزن در کودکان است.
- مصرف خوراکی‌های حاوی کلسیم، آهن، ترکیبات معدنی و انواع ویتامین‌ها بسیار ضروری است. به‌طوری که نباید به هیچ عنوان مصرف خوراکی‌های حاوی این ترکیبات و عناصر مهم فراموش شود.
- نمک، شکر و انواع ادویه را از رژیم غذایی کودک حذف کنید. در صورت لزوم نیز باید بسیار دقیق استفاده شود.
- خوردن همهی خوراکی چرب، شور یا شیرین را ممنوع نکنید، بلکه با محدود کردن مصرف، مقدار آن‌ها را کنترل کنید.
- خوردن غلات، حبوبات، انواع میوه و سبزی را فراموش نکنید.
- قبل از خرید هر نوع ماده‌ی غذایی، به دقت اطلاعات درج شده روی بسته‌ی آن را مطالعه کنید تا بهترین نوع مواد غذایی را برای مصرف فرزندان تهیه کنید.
- و در پایان، انتخاب الگوی صحیح تغذیه‌ای، نه تنها راهی برای حفظ سلامتی کودکان است، بلکه والدین را نیز در مسیری صحیح برای پرورش روحی و جسمی فرزندان قرار می‌دهد.

<http://www.keepkidshealthy.com>

منبع

خوراکی‌های مضر

مصرف خوراکی‌های چرب، شیرین، شور و محرک سلامت کودکان را به شدت تهدید می‌کند.

با آغاز فصل مدرسه، عرضه‌ی انواع محصولات مضر و غیربهداشتی شامل انواع شیرینی و شکلات، نوشیدنی‌های شیرین و انواع میان‌وعده‌های مضر مانند ساندویچ و پیتزا در بوفه‌ی مدارس یا مغازه‌های نزدیک آن‌ها شروع می‌شود. خوردن این قبیل خوراکی‌ها یکی از دلایل اصلی بروز انواع بیماری‌ها چون سوء هاضمه، اضافه وزن و چربی خون در کودکان است. حداکثر میزان مجاز مصرف چربی، آن هم از نوع غیراشباع، ۵۳ گرم در روز است. این مقدار به خوبی ۱۶۰۰ کالری از انرژی موردنیاز روزانه‌ی کودکان را تأمین می‌کند. خوردن بیش از حد غذاها یا خوراکی‌های شور یکی دیگر از علل بروز چاقی در کودکان است؛ چرا که باعث خوردن بیش از حد آب و در نتیجه بروز اضافه‌وزن در کودکان می‌شود. اگرچه نمی‌توان خوردن خوراکی‌هایی چون انواع شکلات و آبنبات، چیپس، پفک و بستنی را برای کودکان مطلقاً ممنوع کرد، چرا که به خوردن آن‌ها ولع بیشتری نشان می‌دهند، اما می‌توان با کنترل میزان مصرف، از اثرات سوء این قبیل خوراکی‌ها کاست.