**تغذیه کودک زیر 6 سال**

شیرخواران از یک سالگی به بعد، علاوه بر غذاهایی که خوردنشان را در سال اول زندگی یاد گرفته اند، باید از غذای سفره خانواده نیز استفاده کنند. این کودکان رشد سریع دارند و مقاومت کافی در مقابل بسیاری از بیماری ها را هم ندارند و دندان هایشان نیز کامل نشده است. بنابراین باید در غذا دادن به آن ها، دو شرط اساسی زیر را رعایت کرد:

- غذاهایشان کم حجم، پرانرژی و زود هضم باشد.

- به دفعات زیاد در اختیار آنان قرار داده شود.

علاوه بر این، میزان رشد و فعالیت کودکان در سنین یک تا دو سالگی با کودکان سه ساله و بیشتر با هم فرق دارد و باید هنگام تغذیه آنان، این موضوع را نیز در نظر گرفت.

تغذیه کودک یک تا دو سال

همان طور که گفته شد، این کودک رشد سریع و فعالیت زیاد دارد و در نتیجه به غذای بیشتر نیاز دارد. ولی از سوی دیگر حجم معده اش کم و دندان هایش نیز کامل نیست، لذا لازم است در تغذیه او به نکات زیر توجه کنید:

- علاوه بر استفاده از شیر مادر، 5 تا 6 بار در شبانه روز به او غذا بدهید.

- غلاتی که کودک قدرت جویدن آن ها را دارد مانند برنج به صورت کته های مختلف مخلوط با سبزی ها، حبوبات و گوشت های نرم به او بدهید.

- اگر کودک هر روز از سبزی های تازه استفاده می کند، لازم نیست که هر روز میوه هم بخورد.

- اگر کودک مبتلا به یبوست است در تهیه سوپ او، علاوه بر سبزی ها (سیب زمینی، هویج، کدو، فلفل سبز، سبزی های برگی و ...) از برگه هلو، زردآلو و آلو به مقدار کم استفاده کنید.

- غذای کودک را تمیز و کاملا" پخته تهیه کنید و پس از خنک کردن به او بدهید.

- باقیمانده غذا را در یخچال و یا فریزر نگه داری کنید.

- به کودک کمک کنید خودش غذا بخورد و اطمینان حاصل کنید که فقط آب خورش و آب گوشت را نخورد

- قبل از این که فلفل، ادویه و یا چاشنی های تند را به غذای خانواده اضافه کنید. غذای او را بردارید.

- به غذای کودک کمی روغن مایع یا کره اضافه کنید تا مقوی تر شود.

- وقتـی می خواهید گوشت یا ماهی به کودک بدهید، آن را تکه تکه کرده و استخوان ها و تیغ های آن را بگیرید.

- مایعات را همیشه با قاشق یا فنجان به او بدهید

تغذیه کودک 3 تا 5 سال

بعد از دو سالگی با آهسته شدن رشد، اشتهای کودک هم کاهش می یابد. بنابراین با توجه به روند رشد کودک تقاضا برای دریافت غذا نیز تغییر می کند. هر چند میزان دریافت انرژی از یک غذا تا غذای دیگر متفاوت است اما کل غذای دریافتی روزانه کودک ثابت است. کودک در یک سالگی به 1000 کیلو کالری و در 3 سالگی به 1300 کیلوکالری انرژی نیاز دارد البته نیاز به انرژی کودکان براساس میزان فعالیت فیزیکی آن ها متفاوت است.

برنامه غذایی کودک

برای تامین تمامی مواد مغذی مورد نیاز کودک، برنامه غذایی باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف در گروه های غذایی باشد.

گروه های غذایی عبارتنداز:

1-  گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی که تامین کننده انرژی مورد نیاز کودک است و سهم بیشتری از غذای کودک را تشکیل می دهد.

2-  گروه میوه ها و سبزی ها مانند سیب، پرتقال، هویج و گوجه فرنگی و سایر انواع سبزی ها و میوه ها که تامین کننده املاح و ویتامین ها  است.

3-    گروه شیر و لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، دوغ و بستنی که تامین کننده پروتئین، کلسیم و فسفر است.

4-  گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، عدس و سایر انواع حبوبات، مغز گردو و بادام که تامین کننده پروتئین مورد نیاز کودک است.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| راهنمای برنامه غذایی روزانه و تعداد سهم غذای کودکان | | | |
| گروه های غذایی | 2-1 سال (تعداد سهم روزانه) | 3-2 سال (تعداد سهم روزانه) | 5-3 سال (تعداد سهم روزانه) |
| نان و غلات | 4 | 6 | 6 |
| شیر ولبنیات | 2 | 3-2 | 3-2 |
| گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها | 1 | 2 | 2 |
| سبزی ها | 1 | 2 | 3-2 |
| میوه ها | 1 | 1 | 2 |

تعداد وعده های غذایی

کودک باید در روز حداقل 5 وعده غذا شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده بخورد. صبحانه کودک مهم ترین وعده غذایی او است و مصرف آن موجب یادگیری بهتر و دقت بیشتر او می گردد. برنامه غذایی کودک را باید طوری تنظیم نمود که صبحانه را با سایر افراد خانواده بخورد تا عادت به صبحانه خوردن دراو ایجاد شود.

میان وعده

میان وعده غذای مختصری است که بین دو وعده اصلی به کودک داده می شود. از آن جایی که معده کودک کوچک است ولی نیاز او به انرژی زیاد می باشد، با خوردن سه وعده اصلی غذا نیازهایش تامین نمی گردد. باید به یاد داشت که میان وعده تنها سهم کوچکی در تامین نیازهای غذایی کودک دارد و هیچ گاه جای وعده اصلی را نخواهد گرفت. بنابراین میان وعده ها باید بین وعده اصلی به کودک داده شود به طوری که 3-2 ساعت با وعده اصلی غذایی فاصله داشته باشد.

میان وعده هایی مانند شیر پاستوریزه یا جوشیده، نان و پنیر، خرما، بیسکویت، میوه و خشکبار مانند بادام، گردو، کشمش، توت خشک و ... جهت تغذیه کودک مناسب می باشند. از دادن تنقلاتی مانند پفک، یخمک، چیپس و .... که ارزش تغذیه ای آن ها کم است باید خودداری نمود زیرا خوردن این مواد غذایی اشتهای کودک را کم کرده و باعث می شود تا نتواند غذای اصلی را بخورد.