

مقدمه

به دلیل شکل گیری عادات غذایی در سنین پایین ازدوران کودکی باید مواد غذایی سالم را در اختیار کودک قرار داد. باید به مواد مغذی مورد نیاز او در وعده های اصلی و میان وعده های غذایی توجه نمود. استفاده از یک میان وعده با ارزش غذایی مناسب مانند شیر، میوه و خرما موجب رشد جسمی و مغزی کودک می شود. در حالیکه مصرف تنقلات کم ارزش به عنوان میان وعده موجب کاهش دریافت مواد مغذی لازم می شود و زمینه تاخیر رشد کودک را فراهم می آورد. از سوی دیگر مصرف تنقلات تجاری کم ارزش به دلیل زیاده نمک، چربی و شکر موجب بیماری های قلبی عروقی-چاقی-بد فشاری خون-پوکی استخوان و افزایش کلسترول خون در دوران بزرگسالی می شود.

به علاوه این گونه تنقلات دارای افزودنی های رنگی، نگهدارنده و طعم دهنده های مصنوعی هستند.



جایگاه و اهمیت میان وعده غذایی

میان وعده غذای مختصری است که بین دو وعته غذای اصلی به کودک داده می شود. از آن جایی که معده کودک کوچک ولی نیاز به انرژی بالایی دارد با خوردن سه وعده اصلی غذا نیازهای تغذیه ای تامین نمی گردد. البته میان وعده تنها سهم کوچکی در تامین نیازهای غذایی کودک دارد و هیچگاه نمی توان جایگزین وعده اصلی باشد.

کودکان باید در هر روز حداقل ۵ وعده غذا شامل سه وعده اصلی (صبحانه، نهار، شام) و دو میان وعده مصرف کنند. پیشنهاد می شود به کودکانطبق برنامه زیر غذا داد:

ساعت ۷ صبح: صبحانه

ساعت ۱۰ صبح: میان وعده

ساعت ۱۲/۳۰: نهار

ساعت ۳ بعد از ظهر: میان وعده

ساعت ۶ عصر: شام

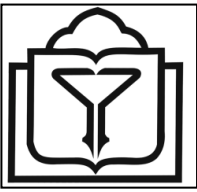
قبل از خواب: میان وعده

در هنگام دادن میان وعده به

کودکان به چند نکته باید توجه کرد:

میان وعده را از هر ۴ گروه غذایی (گروه شیر و لبنیات، گروه غلات و نان، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ، میوه ها) انتخاب نمایید.

حداقل پانزده دقیقه زمانی برای خوردن میان وعده در نظر بگیرید.



نام بیمار:

نام پرستار:

نام پزشک:

کد:

میان وعده کودکان



تهیه کننده:

گروه مخاطب: بیماران

تهیه کننده: سوسن بهروان

زیر نظر: مهدیه آرین کارشناس ارشد

۱۳۹۳

مصرف بی رویه نوشابه مخصوصا همراه
غذا علاوه بر سیری کاذب جذب موادمغذی
مانند کلسیم را کاهش می دهد.

چه میان وعده هایی برای کودکان

مناسب است؟

حبوبات بو داده و انواع مغز ها مانند گردو
و بادام

شیر همراه با بیسکویت

انواع میوه های تازه مانند سیب، پرتغال

آب میوه های طبیعی

یلاد شامل انواع سبزیجات به همراه دو

قاشق ماست خنک

منبع:

ایمیل یا شماره موسسه

میان وعده هایی نظیر شکلات ، آب
نبات، شیرینی چیپس فقط حاوی انرژی بوده
و ارزش غذایی دیگری ندارد. بنابراین از
دادن آن به کودک خودداری کنید زیرا سبب
اضافه وزن و چاقی می شود.

با توجه به کم خونی ناشی از فقر آهن
یکی از مشکلات تغذیه ای کودکان می
باشد. انتخاب میان وعده مناسب مانند انواع
خشکبار و مغز ها همراه با میوه ها موجب
افزایش آهن دریافتی کودک می گردد.

چه میان وعده هایی برای کودکان

نامناسب هستند؟

پفک، چیپس، ساندویچ های سوسیس و

کالباس و نوشابه های گاز دار، لواشک .

خوردن مواد غذایی شیرین مانند شکلات و

آب نبات در کودکان در حد متوسط مجاز

است .

مصرف غذاهای چرب موجب اضافه وزن و

چاقی در سنین کودکی و بزرگسالی