

مشاوره تغذیه کودکان | هرآنچه باید درباره تغذیه کودک بدانید!



محمد رضا گراوند 📅 بهمن ۲۴، ۱۴۰۲ 💬 بدون نظر



فهرست مطالب



مشاوره تغذیه کودکان و راهنمای انتخاب تغذیه سالم

تغذیه سالم کودک و نوجوان، دغدغه همیشگی والدین بوده و رشد اصولی آن‌ها در گرو تغذیه سالم است. تغذیه سالم نقش اساسی در رشد کودکان دارد و اگر همین تغذیه از بدو تولد نوزاد رعایت شود، کودک شما با بزرگ شدن زندگی سالم و شاداب تری خواهد داشت. اما چگونه باید مراقب باشیم تا برنامه تغذیه نوزاد به بهترین شکل ممکن اجرا شود؟ آیا نقش متخصص تغذیه کودک و نوجوان در کیفیت رشد و سلامت جسمانی کودک ما تأثیر می‌گذارد؟

تغذیه سالم خردسال و اطفال چیست؟

قبل از پرداختن به اهمیت مشاوره تغذیه کودک، باید نگاه کلی به تغذیه سالم مخصوص خردسال بیندازیم و با آگاهی بیشتری به آن نگاه کنیم. تغذیه سالم در واقع رژیم است که در نهایت، سلامت کلی بدن ما را حفظ کند و یا بهبود دهد. حال این رژیم غذایی و تغذیه سالم با توجه به شرایط بدنی هر کودک متفاوت است اما به طور معمول شامل سبزیجات، میوه‌ها، پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های سالم می‌باشند. اما با این حال هرکدام از این موارد که ذکر شد، برای هر نوزاد و کودک متغیر است. به طور مثال کودکی که دچار سوء تغذیه می‌باشد شرایط بدنی او کاملاً با کودکی که اضافه وزن دارد فرق می‌کند.



در ادامه به بررسی برخی از مواد غذایی که برای کودکان مفید است اشاره خواهیم داشت:

غلات : که نان سنگک، نان جو و نان سبوس دار بهترین غلات برای کودک می‌باشد.

میوه‌ها: بهترین میوه‌ها برای کودک میوه‌های خشک مانند کشمش، انجیر، خرما و سایر

میوه‌ها مثل سیب، موز، پرتقال و انگور می‌باشند.

گوشت: که توصیه می‌شود از گوشت‌های کم چرب مثل مرغ، ماهی و گوشت گوساله برای تغذیه کودک استفاده کنید.

حبوبات: نخود، لوبیا، عدس

سبزیجات: از جمله بهترین تغذیه برای کودکان محسوب می‌شوند و اسفناج، کاهو، جعفری، هویج، کدو، گوجه فرنگی، خیار و لوبیا سبز بهترین تغذیه برای کودکان هستند.

چرا کودکان را به متخصص تغذیه کودک و نوجوان ببریم؟

در مطالب بالا به بررسی کلی تغذیه سالم برای کودکان پرداختیم و یک نگاه کلی به مواد غذایی سالم که باید در رژیم غذایی آن‌ها نوشت، انداختیم. اما چرا باید برای انتخاب بهترین تغذیه برای کودک، به متخصص تغذیه کودک مراجعه کنیم؟



متخصص تغذیه می‌تواند با بررسی وضعیت سلامت کودک، رژیم غذایی مناسب و متناسب با نیازهای او را طراحی کند. این امر، به خصوص در سنین رشد مانند دوران نوزادی، کودکی و

نوجوانی، از اهمیت بالایی برخوردار است. با مشاوره تغذیه کودک می‌توانید در پیشگیری و درمان مشکلات تغذیه‌ای مانند سوءتغذیه، چاقی، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، آلرژی و عدم تحمل غذایی، و اختلالات گوارشی به کودک خود کمک کنید.

همچنین متخصص تغذیه می‌تواند در حل مشکلات رفتاری مرتبط با غذا مانند بدغذایی، بی‌اشتهایی، و انتخاب‌های غذایی نامناسب به شما و کودکان کمک کند.

برای دریافت مشاوره تغذیه روی دکمه مشاوره تغذیه کلیک کرده و فرم را پر کنید.

مشاوره تغذیه

سوء تغذیه نوزاد و کودک چیست؟

در یک تعریف خلاصه، سوءتغذیه نوزاد و کودک به معنای کمبود دریافت مواد مغذی برای رشد است. کودکان برای رشد سریع و تکامل هرچه بهتر احتیاج به بهترین مواد غذایی دارند که با وجود سوء تغذیه این مورد عملاً نشدنی است و یا در فرآیند رشد کودک خلل ایجاد می‌شود. اما از مچ

کاهش وزن شدید: از رایج‌ترین و واضح‌ترین علائم سوء تغذیه کودکان است که کودک در کوتاه مدت وزن نسبتاً زیادی از دست می‌دهد.

حال از کجا بفهمیم که کودک ما دچار سوء تغذیه شده است؟ میزان سوءتغذیه آن در چه اندازه‌ای است و چگونه باید آن را کنترل کرد؟

علائم سوء تغذیه کودکان چیست؟

هر کودکی علائم متفاوتی دارد و برای تشخیص دقیق آن باید به متخصص و مشاوره تغذیه کودک رجوع کرد. اما برخی از دلایل عمده که نشان از وجود سوءتغذیه در کودک را می‌دهد، به شرح زیر می‌باشد:





رشد آهسته

روند رو به رشد کودک باید متعادل و در یک روتین ثابتی طی شود اما به محض اینکه متوجه تاخیر در رشد کودک و یا توقف رشد کودک شدید، حتماً به مشاور تغذیه کودک مراجعه کنید تا هرچه سریع‌تر مشکل حل شود.

مقاله پیشنهادی: ۲۲ راهکار خروج از استپ وزنی

زود مریض شدن

اگر کودک مکرراً به بیماری مبتلا شود و یا سرما بخورد، ممکن است که دچار سوءتغذیه شده باشد.

خستگی مفرط و بی‌حالی

اگر کودک انرژی کافی نداشته باشد و مدام احساس خستگی کند، احتمال سوءتغذیه وجود دارد.

مقاله پیشنهادی: مشاوره تغذیه دوران شیردهی

عدم تمرکز و یادگیری

سوء تغذیه ممکن است به سیستم مغزی کودک آسیب برساند و به مرور دچار کندی ذهن و کاهش عملکرد مغز شود. بنابراین اگر چنین موردی را مشاهده کردید، حتماً برای مشاوره

تغذیه کودک اقدام نمائید.

با کودک بد غذا چه کنیم؟

خوشبختانه یا متأسفانه، بد غذایی یک عادت رایج میان اکثر کودکان است و مختص یک عده خاصی نیست! یعنی درصد بسیاری از کودکان ممکن است در یک مقطعی دچار این مشکل شوند و میل چندانی به غذا نداشته باشند. با این حال در ادامه به چند راهکار مؤثر خواهیم گفت تا به نوعی پاسخ این سؤال را داده باشیم.



وقتی تنها است به او غذا ندهید!

پیشنهاد ما این است که کودک در کانون گرم خانواده و به همراه پدر و مادر خود غذا بخورد. این کار باعث تشویق او و ایجاد الگوی رفتاری درست در ذهن می‌شود.

هنگام غذا دادن صبور و آرام باشید

بسیاری از مواقع والدین هنگام غذا دادن به کودک، با تندی با کودک حرف می‌زنند و پس از اینکه متوجه می‌شوند کودک غذا نمی‌خورد، از او عصبانی می‌شوند. این کار به طور کلی در روحیه و رفتار کودک در بلندمدت تأثیر می‌گذارد بنابراین اگر کودک غذا نخورد، او را زور نکنید.

غذای کودک را خوشگل سرو کنید!

استفاده از تزئینات و شکل و شمایل کودکانه به احتمال زیاد باعث می‌شود تا کودک مشتاق و به نوعی ترغیب به غذا خوردن شود.

وعده‌های غذایی کودک را افزایش دهید

شاید از نظر علمی و پزشکی کمی بحث برانگیز باشد، اما برای رفع بدغذایی کودک، باید مؤثرترین راهکارها را انجام دهید تا این مشکل برطرف شود. بنابراین با اضافه کردن میان وعده‌های مناسب و سالم، وعده‌های غذایی او را افزایش دهید. برای انجام این کار پیشنهاد می‌کنیم تا قبل از آن از مشاور تغذیه کودک برنامه غذایی و یا مشاوره اختصاصی دریافت کنید.

مرکز تخصصی مشاوره تغذیه کودکان

مجموعه صدای آرامش با جذب بهترین متخصصان تغذیه کودک همواره در تلاش بوده تا بهترین راهکارها، شیوه‌ها و متدهای به روز را به والدین ارائه دهد تا سلامت جسمانی کودک عزیزانتان در خطر نباشد. همچنین ۲۲ دقیقه مشاوره تغذیه کودک رایگان برای والدین در نظر گرفته‌ایم تا برای شروع مسیر سلامتی کودک خود، انگیزه و دلیل کافی داشته باشید.

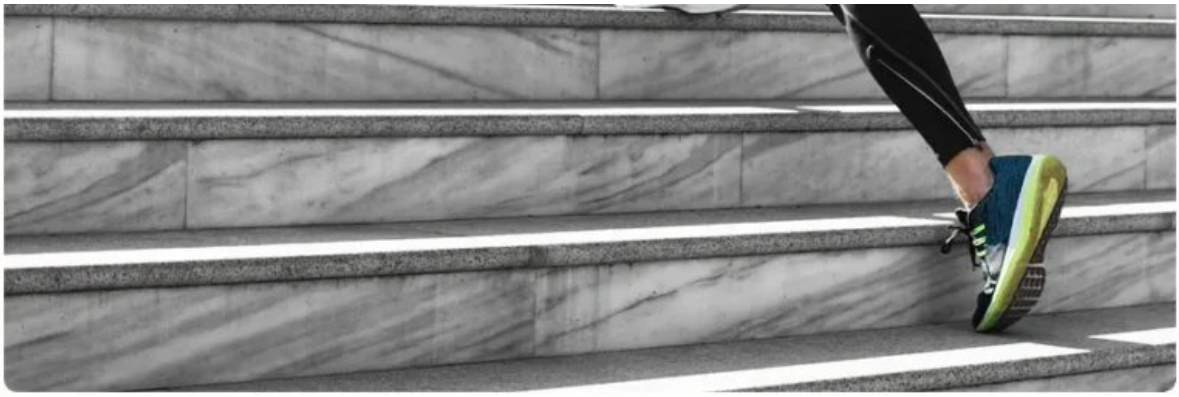
برای دریافت مشاوره تغذیه روی دکمه مشاوره تغذیه کلیک کرده و فرم را پر کنید.

مشاوره تغذیه

نتیجه گیری

در این مقاله به بررسی بهترین تغذیه سالم برای کودک و تأثیر مثبت مشاوره تغذیه کودک در روند رشد جسمانی صحبت کردیم. تغذیه به طور مستقیم در رشد و سلامت کودک تأثیر می‌گذارد بنابراین باید در انتخاب تغذیه سالم برای فرزند خود دقت و اهمیت ویژه‌ای داشته باشیم.





۲۲ راهکار خروج از استپ وزنی!

مشاهده

مقاله قبلی

صفر تا صد تغذیه دوران شیردهی + بایدها...

دیدگاهتان را بنویسید

نشانی ایمیل شما منتشر نخواهد شد. بخش‌های مورد نیاز علامت‌گذاری شده‌اند *

دیدگاه *

ایمیل *

نام *

فرستادن دیدگاه



از سال ۱۳۹۴ در کنار شما هستیم تا رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنیم.

“ما خواسته‌ایم، پس می‌شود”

منو سریع

◀ مشاوره شغلی

◀ مشاوره کسب و کار

◀ مشاوره خانواده

◀ مشاوره تغذیه

◀ دوره‌های فنی و حرفه‌ای

آدرس

تهران، خیابان ولیعصر بالاتر از بهشتی، کوچه پردیس، پلاک ۵

تماس: ۰۲۱ - ۹۱ ۳۰ ۱۵۰۵

نماد ها

