



بِسْمِ تَعَالَى



## تغذیه سالم در کودکان زیر ۶ سال

با توجه به اهمیت تغذیه سالم در این سن به جهت رشد قدی و وزنی و پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر نکات زیر توصیه می شود:

- ۱- ایجاد تنوع و تعادل در واحدهای غذایی بر اساس هرم غذایی. یعنی سعی شود از تمام گروههای غذایی با توجه به مقدار توصیه شده در برنامه غذایی روزانه کودک گنجانده شود.
- ۲- در صورت عدم پذیرش یک ماده غذایی از جانشینهای آن استفاده شود و یا به صورت غذاهای دیگر ارائه شود. برای مثال میتوان به کودکی که شیر نمیخورد فرنی یا شیربرنج داد و یا از ماست به عنوان جانشین استفاده کرد.
- ۳- مصرف تنقلات مضر را به حداقل رسانده و آنها را با مواد غذایی سالم جانشین کنید. مثلا مصرف میوه. آجیل. خرما. میوه خشک. ذرت بوداده خانگی. کشمش و مویز به جای چیپس و پفک و لواشک و...
- ۴- حتما از نمودار رشد کودک خود اطلاع داشته باشید. برای این کار می توانید از مراقب سلامت پایگاه بهداشتی خود کمک بگیرید. با توجه به روند رشد کودکان در مورد تغذیه او برنامه ریزی کنید.
- ۵- امروزه چاقی و اضافه وزن در کودکان بسیار افزایش یافته که همین امر احتمال ابتلا به دیابت. فشارخون بالا. چربی خون. مشکلات افسردگی در بزرگسالی را افزایش می دهد. لذا سعی کنید از کودکی به تغذیه سالم و وزن کودکان توجه کنید.
- ۶- عادات غذایی کودکان در ۵ سال اول زندگی شکل می گیرد. با کاهش میزان نمک، شکر و روغن مصرفی در غذاها، کودکان را به تغذیه سالم عادت دهید.
- ۷- فعالیت بدنی و ورزش مانند آب و غذا برای کودکان ضروری است. پس سعی کنید به جای بازیهای کامپیوتری بیشتر از بازیهای حرکتی و ورزشهای مفرح برای کودکان بهره ببرید.

واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهرستان اردبیل