

# روش های مقوی کردن غذای کودک

12 تیر 1403

سال نخست زندگی، بیشترین رشد سلول های مغزی رخ می دهد و ارتباطات عصبی شکل می گیرد که اثرات مطلوبی بر توانایی های یادگیری در سال های آتی دارد. بنابراین تغذیه مناسب کودکان در این دوران نقش مهمی در رشد و تکامل مطلوب آنان به عهده دارد. افزودن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار انرژی غذا را مقوی کردن غذا می گویند.

## روش های زیر برای مقوی سازی غذای کودک توصیه می شود:

غذاها با آب کم پخته شود. بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها را از آب سوپ جدا و له کره، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کرده تا یک پوره غلیظ درست شود.

به غذای کودکان مقدار کمی (به اندازه یک قاشق مرباخوری) کره، روغن زیتون یا روغن مایع اضافه شود. این کار بدون آنکه حجم غذای کودک را افزایش دهد مقدار کالری آن را افزایش می دهد، ضمن آنکه بلع غذا برای کودک آسان تر می شود. در ضمن باید توجه داشت اگر مقدار زیادی روغن به غذا اضافه شود ممکن است کودک زودتر احساس سیری کند و نتواند همه غذایش را بخورد. اگر کودک رشد مناسبی دارد، اضافه کردن روغن بیشتر در غذای کودک ضرورت ندارد، زیرا باعث افزایش وزن کودک می شود.

بر روی نان یا بیسکویت کودک که اغلب به عنوان میان وعده مصرف می شود، کمی کره یا روغن مایع مالیده شود.

انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته دارای انرژی، پروتئین و ریزمغذی ها به میزان مناسبی هستند. از این مواد غذایی به صورت پودر شده می توان برای مقوی کردن غذای کودک استفاده کرد. توجه داشته باشید که میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. غذاهای شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می تواند جایگزین غذاهای اصلی و حتی شیر مادر شده و به دلیل فقدان ریزمغذی ها، موجب ابتلای کودک به سوء تغذیه شود.