

# رژیم غذایی مناسب کودکان چیست؟

25 اردیبهشت 1401

**رژیم غذایی گیاهی**، رژیمی است که عمدتاً یا به‌طور کامل از غذاهای گیاهی تشکیل شده است. رژیم‌های غذایی گیاهی می‌توانند از الگوهای مختلفی پیروی کنند که شامل مصرف اندک گوشت تا عدم مصرف گوشت یا محصولات حیوانی است و یا یک رژیم کاملاً گیاهی در مقابل رژیمی که فقط از نظر گیاهان غنی است. آیا الگوی غذایی درست یا غلطی برای کودکان در مورد رژیم‌های گیاهی وجود دارد؟

به نقل از هلث‌نیوز، از فواید رژیم‌های غذایی گیاهی اثرات زیست‌محیطی است که می‌تواند ردپای کربن شما را کاهش دهد. تولید دام‌های حیوانی مسئول درصد بالایی از انتشار گازهای گلخانه‌ای است و کاهش اندک میزان گوشتی که می‌خورید می‌تواند برای محیط‌زیست مفید باشد.

حفاظت از حیوانات می‌تواند به عنوان واضح‌ترین دلیل برای مصرف رژیم گیاهی و علاقه به آن، در بین نوجوانان باشد. افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کنند کمتر در معرض خطر **بیماری قلبی** قرار دارند. محصولات حیوانی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع‌شده هستند و کاهش آن به دلایل متعددی برای سلامتی مفید است. رژیم غذایی گیاهی می‌تواند التهاب کلی را بهبود بخشد همچنین با تاثیر مثبت بر دیابت نوع دو همراه است.

«آهن هم» در گوشت قرمز و فرآورده‌های حیوانی یافت می‌شود، بنابراین پیروی از رژیم گیاه‌خواری یا گیاه‌خواری خطر دریافت ناکافی آهن را به همراه دارد. «آهن غیر هم» موجود در فرآورده‌های حیوانی به اندازه کافی برای بدن در دسترس نیست به همین دلیل مصرف منظم لوبیا و حبوبات، غلات غنی‌شده و میوه‌ها و سبزی‌ها غنی از آهن ضروری است. همچنین، ترکیب آهن با غذاهای غنی از ویتامین سی (C) به جذب آن کمک می‌کند و بسیار توصیه می‌شود.

کلسیم برای رشد استخوان‌ها اهمیت بالایی دارد. کودکی که از یک رژیم غذایی گیاهی شامل محصولات لبنی پیروی می‌کند احتمالاً در تامین نیازهای کلسیم خود مشکلی نخواهد داشت. اگر از لبنیات پرهیز کنید، کودک جایگزین لبنیات غنی‌شده مانند محصولات پروتئین سویا یا نخود می‌خواهد. بادام، سبزی با برگ تیره نیز منابع خوب کلسیم هستند. اگرچه مقداری که باید برای رفع نیازها بخورید زیاد است.

ویتامین ب ۱۲ (B۱۲) به‌طور منظم در هیچ غذای گیاهی یافت نمی‌شود. غلات غنی‌شده، شیر سویا و مخمرهای مغذی راه‌هایی برای دریافت این ویتامین هستند اما مکمل‌ها اغلب برای برخی از افراد توصیه می‌شود.

ویتامین دی (D) به جز شیر در غذاهای محدودی یافت می‌شود. می‌توانید از شیر غنی‌شده جایگزین یا آب پرتقال غنی‌شده استفاده کنید اما مصرف مکمل اغلب توصیه می‌شود، به خصوص اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که آفتاب معمولی ندارند.

پروتئین اولین چیزی است که اکثر افراد هنگام استفاده از گیاهان نگران آن هستند اما منابع پروتئینی غیر

گوشتی زیادی مانند لوبیا، حبوبات، لبنیات و جایگزین‌های لبنی مانند شیر بادام و جو دوسر و تخم‌مرغ وجود دارد.

درباره اینکه کودکان به چه مقدار پروتئین نیاز دارند، باید بدانید کودکان، معمولاً آنقدر که ما فکر می‌کنیم به پروتئین نیاز ندارند. توصیه‌های عمومی عبارتند از یک گرم پروتئین به ازای هر دو پوند وزن بدن به این معنی که یک بچه ۶۰ پوندی به ۳۰ گرم پروتئین نیاز دارد که به راحتی می‌تواند از منابع حیوانی و غیرحیوانی به دست آورد.

رژیم غذایی غنی از گیاه برای تمام سنین مفید و کاملاً یک‌گویی غذایی توصیه شده است. با این حال، زمانی که به حذف کل یک گروه غذایی از رژیم غذایی می‌پردازید، باید با چالش‌های تغذیه‌ای، اجتماعی و رفتاری مواجه شوید.

یک برنامه غذایی سالم گیاهی یا گیاهخواری می‌تواند تاثیر مثبتی داشته باشد اما به سادگی نخوردن گوشت نیست.

محققان اظهار کردند: مهم است که از هر گونه باور مطلق در مورد غذا آگاه باشیم. ایده اجتناب از غذاهای متعدد به‌طور بالقوه می‌تواند منجر به اختلال در رفتارهای غذایی کودکان و نوجوانان شود و برای والدین بسیار مهم است که دلیل این انتخاب‌ها را ارزیابی کنند.