

# تغذیه مناسب کودکان در سنین مدرسه

2 مهر 1401

اگر چه میزان رشد کودکان در 6-12 سالگی کاهش می یابد ولی به دلیل اینکه کودکان بیشتر اوقات خود را در مدرسه میگذرانند و یا در باشگاه های ورزشی و برنامه های تفریحی شرکت می کنند، دریافت غذایی آن ها زیاد می شود. مشکلات رفتاری مربوط به غذا خوردن تا این سنین معمولاً رفع می شوند و کودکان از خوردن غذا جهت رفع گرسنگی لذت می برند. ولی تمایل به مصرف غذاهای آماده رستوران و یا سوپر مارکتها بیشتر می شود که در این دوران آموزش های لازم جهت عادات صحیح غذایی ضرورت دارد.

## نیازهای تغذیه ای در این سنین

تغذیه سالم و مناسب در رشد، سلامت و قدرت یادگیری کودکان نقش بسزایی دارد. برنامه غذایی در این سنین باید متنوع با انتخاب غذاهایی با چگالی بالای مواد مغذی و میزان کافی انرژی تنظیم شود. روزانه 3 وعده غذایی اصلی و 2 تا 3 میان وعده توصیه می شود.

## انرژی مورد نیاز در این سنین

در این دوران اگر چه سرعت رشد یکنواخت و آهسته است ولی تامین انرژی مناسب جهت رشد و تامین انرژی لازم جهت فعالیت های روزانه بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه ای به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آن ها متفاوت است و هر چه تحرک و فعالیت بدنی دانش آموزان بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارد. این مقدار انرژی برای کودکان 6-9 ساله 90 کیلو کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می باشد. این انرژی باید از کربوهیدراتها و چربی ها تامین می شود. کربوهیدرات ها که در گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی وجود دارند باید در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند و اقلامی مانند بیسکوییت، کیک و تنقلاتی مانند برنج و گندم برشته به عنوان میان وعده مصرف شوند. چربی ها نیز باید در حد اعتدال مصرف شوند.

دکتر کبری درویش پیشه

# مرکز مشاوره حال خوب

ازدواج ، طلاق ، خانواده ، تحصیلی

قزوین ، خیابان شهیدبابایی،مقابل دادگستری قزوین

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

باتعین وقت قبلی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

## در این دوران کودکان به چه مقدار پروتئین نیاز دارند؟

پروتئین غذایی جهت نگهداری و ترمیم بافت ها و سنتز سلول ها و بافت های جدید مورد نیاز است. میزان پروتئین مورد نیاز در کودکان 12-6 ساله 1 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدنشان می باشد. ترکیبی از پروتئین های حیوانی و گیاهی به شرط آن که انرژی دریافتی کودک کافی باشد می تواند نیاز بدن کودک را برای رشد تامین کند.

دریافت غذاهای حاوی پروتئین با کیفیت بالا مثل تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، شیر و لبنیات برای تامین اسیدهای آمینه ضروری لازم هستند. ترکیبی از پروتئین غلات و حبوبات مثل عدس پلو نیز می تواند در تامین پروتئین مورد نیاز **کودک** موثر باشد. در کودکانی که گوشت نمی خورند، از گوشت چرخ کرده در غذاهای مورد علاقه کودک استفاده شود مانند ماکارونی، پیتزا، املت گوشت، کتلت، کباب و همبرگر.

## ویتامین ها و مواد معدنی

امروزه مشکلات عمده تغذیه ای، سوء تغذیه ناشی از دریافت کم پروتئین و انرژی، کم خونی ناشی از فقر ناشی از دریافت کم پروتئین و انرژی، کم خونی ناشی از فقر آهن و کمبود ید و کلسیم وجود دارد. کمبود ویتامین "آ" و سایر ویتامین های گروه "ب"، مثل ویتامین "ب2" و کمبود ویتامین "د" نیز در کودکان مدرسه ای گزارش شده است. این کمبود ها به دلیل فقر مواد مغذی در غذاهای منطقه یا محرومیت خانواده و یا فقر فرهنگی خانواده می باشد و کودکان این خانواده ها به ویژه کودکانی که در جهش های رشدی هستند به دلیل نیاز بیشتر به مواد مغذی بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند.

## آیا به مکمل کلسیم و ویتامین "د" نیاز است؟

کلسیم برای استحکام دندانها و استخوانها و هم چنین برای رشد استخوان های جدید ضروری است. ولی برای جذب و متابولیسم کلسیم در بدن وجود ویتامین "د" حیاتی است و کمبود ویتامین "د" حتی در صورت مصرف کافی کلسیم می تواند باعث اختلال در جذب کلسیم شده و رشد استخوانی را مختل کند. بهترین منبع ویتامین "د" نور آفتاب است. بنابراین تشویق دانش آموزان به ورزش و بازی در فضای باز و در برابر نور خورشید می تواند به تامین ویتامین "د" آنها کمک کند. برای تامین کلسیم نیز بهترین

منابع، شیر و لبنیات هستند.

دانش آموزانی که به مقدار کافی شیر و لبنیات مصرف نمی کنند در معرض کمبود قرار می گیرند به ویژه اگر همراه با غذای خود نوشابه های گازدار زیاد مصرف کنند به علت این که نوشابه های حاوی مقدار زیادی فسفر هستند که در جذب کلسیم اختلال ایجاد میکنند. والدینی که کودکانشان شیر مصرف نمی کنند می توانند با اضافه کردن عسل یا یک قاشق مربا خوری کاکائو (مقدار زیاد کاکائو به دلیل داشتن اگزالات از جذب کلسیم جلوگیری می کند) طعم مورد علاقه کودک را ایجاد کنند و یا شیر را به صورت فرنی یا شیر برنج به کودکان بدهند. هم چنین از بستنی پاستوریزه، ماست و نان و پنیر در میان وعده های آنها استفاده کنند. و اگر کودکان از هیچکدام از منابع کلسیم استفاده نمی کند زیر نظر دکتر تغذیه از مکمل استفاده کنید تا اختلالی در رشد قدی کودک ایجاد نگردد.



### برای تامین ویتامین “آ” چه منابع غذایی مصرف کنیم؟

**ویتامین “آ”** نقش مهمی در رشد، حفظ قدرت بینایی و مقاومت بدن در مقابل بیماریها و عفونت ها دارد. مهم ترین منابع ویتامین “آ” جگر و تخم مرغ، کره، شیر و لبنیات می باشد. پیش ساز ویتامین “آ” نیز در سبزی های سبز و زرد مثل اسفناج، برگ های سبز کاهو، هویج و کدو حلوائی و میوه های زرد و نارنجی مثل هلو، آلو، زرد آلو، طالبی، نارنگی، خرمالو و انبه وجود دارد که باید هر روز در برنامه غذایی کودکان سنین مدرسه یک سروینگ از سبزی های سبز تیره و زرد تیره وجود داشته باشد. البته کودکان در این سنین ممکن است تمایلی به مصرف سبزی های تازه همراه غذا نداشته باشند. بنابراین مادران باید سبزی جاتی مثل هویج، گوجه فرنگی، کاهو، گل کلم و سبزی های پخته مثل چغندر پخته (لبو)، نخود فرنگی، لوبیا سبز را به عنوان میان وعده به کودکان بدهند.

دکتر معصومه مرادی- دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی