

بهترین غذاهای پر فیبر برای کودکان نوپا را بشناسید

هنگامی که برای وعده‌های غذایی کودک نوپای خود برنامه ریزی می‌کنید، احتمالاً به سه مورد اصلی توجه می‌کنید: چربی، کالری و قند؛ اما باید فیبر غذایی را نیز در نظر بگیرید.

در کودکان (و بزرگسالان - پس توجه داشته باشید، والدین!)، فیبر می‌تواند احساس سیری را افزایش دهد که می‌تواند به بچه‌ها در حفظ وزن سالم کمک کند.

رژیم غذایی پر فیبر همچنین می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلبی و [دیابت](#) کمک کند.

با این حال، علیرغم مزایای فیبر، گزارش‌ها نشان می‌دهد که اکثر بچه‌ها به اندازه کافی فیبر دریافت نمی‌کنند.

در اینجا بیشتر در مورد فواید فیبر، به علاوه بهترین غذاهای پرفیبر برای کودکان نوپا آورده شده است.

فیبر چیست؟

فیبر نوعی کربوهیدرات است که در میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل یافت می‌شود.

دو نوع فیبر وجود دارد؛

- فیبر محلول که در آب حل می‌شود و ماده‌ای ژل مانند ایجاد می‌کند، هضم را کند می‌کند و به کاهش سطح کلسترول و قند خون کمک می‌کند.
- فیبر نامحلول که مدفوع شما را حجیم می‌کند و به تنظیم حرکات روده کمک می‌کند.

چرا کودکان نوپا به فیبر نیاز دارند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی بچه‌ها فیبر بیشتری می‌خورند، چربی و قند کمتری در رژیم غذایی دریافت می‌کنند. دلیل آن این است که غذاهای غنی از فیبر (آنهایی که حداقل ۳ گرم در هر وعده فیبر

دارند) کالری کمی دارند و هضم آنها بیشتر طول می‌کشد.

▪ نتیجه: بچه‌ها طولانی‌تر احساس سیری می‌کنند و کمتر دچار پرخوری می‌شوند.

فیبر همچنین می‌تواند به کنترل سطح کلسترول کودکان و تثبیت سطح قند خون کمک کند. به طور خاص، کربوهیدرات‌های غنی از فیبر زمان بیشتری برای تجزیه احتیاج دارند و احتمال کمتری دارد که منجر به افزایش سطح قند خون شوند.

با این حال، کربوهیدرات‌های ساده مانند قندهای تصفیه شده، سریعتر از کربوهیدرات‌های پیچیده هضم می‌شوند، که می‌تواند باعث افزایش سطح قند خون شود.

علاوه بر این، فیبر اغلب غذای موجود در غذاهای سالم مانند میوه‌ها و سبزیجات است که می‌تواند مملو از سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم مانند [ویتامین A](#)، ویتامین C و پتاسیم باشد.

کودکان نوپا به چه مقدار فیبر نیاز دارند؟

برای اینکه بفهمید کودک نوپا به چه مقدار فیبر نیاز دارد، از این فرمول پیروی کنید:

سن کودک + پنج = تعداد گرمی که او در روز نیاز دارد؛ بنابراین اگر کودک شما ۲ ساله است، باید روزانه ۷ گرم فیبر مصرف کند.

هنگامی که نسبت فیبر را در رژیم غذایی کودک خود افزایش می‌دهید، به تدریج غذاهای پر فیبر را که هر روز به او می‌دهید افزایش دهید و در همان زمان او را تشویق کنید که مایعات زیادی بنوشد تا فیبر به آرامی در بدنش حرکت کند (فیبر بدون مایع می‌تواند منجر به یبوست می‌شود).

فقط به خاطر داشته باشید که افزودن خیلی سریع فیبر به رژیم غذایی او می‌تواند باعث تولید گاز، گرفتگی و نفخ شود.

بهترین غذاهای غنی از فیبر برای کودکان نوپا و کودکان

بسیاری از بهترین غذاهای غنی از فیبر برای کودکان نوپا در میوه‌ها

و سبزیجات با رنگ روشن یافت می‌شوند:



▪ آووکادو

▪ سیب

▪ چغندر

▪ توت‌ها

▪ لوبیا سیاه

▪ سبوس

▪ کلم بروکلی

▪ هویج

▪ نخود

▪ عدس

▪ [نخود فرنگی](#)

▪ کدو تنبل

▪ تمشک

▪ اسفناج

▪ اسکواش

▪ سیب زمینی‌های شیرین

چگونه فیبر را در رژیم غذایی کودک نوپا بگنجانیم

یکی از بهترین راه‌ها برای علاقه‌مند کردن کودک نوپا به غذاهای سالم، مشارکت دادن او در فرآیندهای آماده‌سازی و پخت و پز است.

سعی کنید از آشپز کوچولوی خود بخواهید سبزیجات را بشوید یا توت‌ها را در مخلوط پنکیک یا کلوچه بپاشد (اگر می‌تواند) یا غذاها

را در بشقاب‌های سرو به صورت "هنر غذایی" بچینید.

در اینجا چند روش هوشمندانه و آسان برای قرار دادن فیبر در رژیم غذایی کودک نوپا آورده شده است:

▪ هنگام تهیه نان تست، ساندویچ، روکش یا بوریتو از غلات کامل به جای غلات تصفیه شده استفاده کنید.

غلاتی را سرو کنید که گندم کامل یا جو را در بالای فهرست مواد تشکیل دهنده نشان دهد. غلات همچنین باید حداقل ۳ گرم فیبر در هر وعده داشته باشد.

▪ توت‌های رنگارنگ را به ماست‌ها اضافه کنید یا آن‌ها را با پنکیک و کلوچه مخلوط کنید.

وافل و پنکیک غلات کامل درست کنید که فیبر بیشتری نسبت به نوع معمولی دارند. می‌توانید وافل و پنکیک سبوس دار را از سوپرمارکت بخريد یا خودتان با استفاده از مخلوط غلات کامل یا گندم سیاه درست کنید.

▪ لوبیا و عدس را به سوپ و یا خورش اضافه کنید یا آن‌ها را به صورت پوره در حمص خانگی بریزید.

▪ برنج قهوه‌ای پر از فیبر را به جای سفید سرو کنید و برای یک پانچ فیبر اضافی، سبزیجات یا لوبیاها، مانند سرمه ای، چیتی یا سیاه را با آن مخلوط کنید.

▪ اسفناج را با اسموتی مخلوط کنید یا آن را با مافین و یا پنکیک مخلوط کنید.

▪ ماکارونی را انتخاب کنید که از گندم کامل، اسپلد یا کینوآ تهیه شده باشد. سپس برای یک شام غنی از فیبر، مقداری سبزیجات را داخل سس بریزید.

▪ سبوس را با همبرگر، کوفته یا نان گوشت مخلوط کنید.

▪ آووکادو را با اسموتی‌ها یا سوپ‌ها مخلوط کنید یا به جای چربی‌های اشباع شده در محصولات پخته شده استفاده کنید.

▪ اسموتی‌های ماست را با انواع توت‌ها و مقداری سبوس بزنید.