

نقش ویتامین D در رشد کودکان دبستانی

3 دی 1404

آزیتا حکمت‌دوست، متخصص تغذیه و استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت ویتامین D و کلسیم در رشد کودکان گفت: کودکانی که نمی‌توانند لبنیات را تحمل کنند یا به آن‌ها آلرژی دارند، ممکن است در جذب کلسیم دچار مشکل شوند. در این شرایط لازم است از مکمل‌های ویتامین D و کلسیم با تجویز پزشک استفاده شود.

وی ادامه داد: در مواد غذایی، منابع کافی ویتامین D وجود ندارد و تنها منبع طبیعی آن نور آفتاب است و توصیه می‌شود کودکان روزانه حدود ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرند. البته باید مراقب باشند تا در ساعات اوج تابش که اشعه ماوراءبنفش (UV) شدت بیشتری دارد، دچار آسیب پوستی نشوند.

حکمت‌دوست افزود: در صورت عدم دریافت کافی ویتامین D از آفتاب، می‌توان از مکمل‌ها استفاده کرد و مقدار پیشنهادی برای کودکان معمولاً روزانه ۶۰۰ واحد یا هر دو روز یک‌بار ۱۰۰۰ واحد است. برای کودکان خردسال‌تر که نمی‌توانند قرص مصرف کنند، می‌توان از مکمل‌های قطره‌ای یا شربت استفاده کرد.

وی همچنین درباره‌ی تغذیه کودکان در دوران مدرسه گفت: میان‌وعده سالم نقش بسیار مهمی در رشد و تمرکز کودکان دارد. والدین باید برای تهیه میان‌وعده وقت بگذارند و از دادن خوراکی‌های ناسالم مانند چیپس، پفک یا کیک‌های صنعتی خودداری کنند.



به گفته وی؛ بهتر است میان‌وعده کودک شامل خوراکی‌هایی مانند نان و کتلت یا تخم‌مرغ، شیر با میوه، ماست‌های کوچک، آجیل، سبزیجات تازه یا میوه‌های خردشده باشد و همچنین ترکیب‌هایی مثل شیر و موز یا ماست و میوه گزینه‌های مناسبی هستند که هم انرژی لازم را تأمین می‌کنند و هم ارزش غذایی بالایی دارند.

این متخصص تغذیه گفت: سلامت جسم و روح فرزندان، مسئولیت مستقیم والدین است و لازم است پدر و مادر با دقت و حوصله، میان‌وعده مناسب را از خانه آماده کنند تا کودک در مدرسه مجبور به

خرید خوراکی‌های ناسالم نشود.