



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی
گروه تخصصی تغذیه بهداشت و تنظیم خانواده

راهنمای تغذیه کودکان ۲ تا ۶ سال

در این سنین کودک باید هر روز حداقل ۵ وعده غذا شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده بخورد میان وعده باید بین وعده های اصلی داده شود . صبحانه کودک مهم ترین وعده غذایی اوست و مصرف آن موجب یادگیری بهتر و دقت بیشتر او می شود . بهتر است کودک صبحانه را با سایر افراد خانواده بخورد تا عادت صبحانه خوردن در او ایجاد شود.
کودک زیر شش سال باید شب زودتر از سایر افراد خانواده بخوابد بنابراین بهتر است که شام را جداگانه و قبل از بقیه صرف کند.

برنامه غذایی روزانه

برنامه غذایی روزانه کودک باید شامل ترکیبی از همه گروههای غذایی باشد.

- ۱ - گروه نان و غلات مانند نان ، برنج ، ماکارونی ، گندم ، جو که تامین کننده انرژی مورد نیاز کودک است و سهم بیشتری از غذای کودک را تشکیل می دهد.
 - ۲ - گروه میوه و سبزی مانند سیب ، پرتقال ، زردآلو ، طالبی ، هلو ، هویج ، گوجه فرنگی کدو حلوائی ، اسفناج ، جعفری ، کلم و . . . که ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز را تامین می کند.
 - ۳ - گروه شیر و لبنیات مانند شیر ، ماست ، پنیر ، دوغ ، بستنی که پروتئین کلسیم و فسفر مورد نیاز را تامین می کند.
 - ۴ - گروه گوشت حبوبات تخم مرغ و مغزها مانند گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، عدس و سایر انواع حبوبات مغز گردو و بادام که تامین کننده پروتئین مورد نیاز کودک است .
- کودکانی که عادت به بازی و فعالیت زیاد دارند نیازشان به انرژی بیش از کودکانی است که تحرک کمتری دارند . همچنین کودک پس از بیماری برای جبران وزن از دست رفته نیاز به انرژی بیشتری دارد.
افزودن جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم ، جوانه ماش ، جوانه عدس به غذای کودک بسیار مفید است.
کودکان غذایی با چاشنی ملایم را دوست دارند . از دادن غذاهای پر ادویه و تند به آنها پرهیز کنید.

میان وعده

چون حجم معده کودک کوچک است با خوردن سه وعده غذای اصلی نیازهایش تامین نمی شود و باید حتما بین وعده های اصلی غذای مختصری بخورد. بین وعده های اصلی و میان وعده باید حداقل ۲-۳ ساعت فاصله گذاشته شود .
میان وعده های مناسب عبارت است از شیر پاستوریزه ، نان و پنیر ، خرما ، بیسکویت ، کیک ، میوه خشکبار مانند گردو ، پسته ، کشمش ، نخودچی ، برگه ها ، توت خشک .
میان وعده هایی مانند شکلات ، آب نبات ، شیرینی ، چیپس ، پفک ، یخمک ارزش تغذیه ای کمی دارند و باعث کم شدن اشتهای کودک می شود.

نکات مهم رفتاری در تغذیه کودک

- ۱- کودک باید در زمان غذا خوردن راحت باشد .
- ۲- قاشق نباید زیاد گود باشد و لیوان باید به اندازه ای باشد که کودک به راحتی آن را بگیرد.
- ۳- رنگ مواد غذایی می تواند در اشتهای کودک و علاقه او به غذا تاثیر بگذارد . خوردن غذاهایی با رنگ های سبز ، نارنجی و زرد مانند هویج و گوجه فرنگی برای او جالب است.
- ۴- غذا خوردن در یک ساعت معین می تواند موجب تحریک اشتهای کودک شود.
- ۵- خستگی کودک مهم ترین عامل از بین بردن اشتهای اوست . بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود.
- ۶- دادن غذای تکراری و یکنواخت سبب بیزاری و کم شدن اشتهای کودک می شود .
- ۷- امتناع کودک از خوردن بعضی از غذاها ممکن است تقلیدی از اطرافیان باشد.
- ۸- به کودک اجازه دهید اگر غذای بیشتری می خواهد بیان کند.
- ۹- برای غذا دادن به کودک از بشقاب و فیجان ثابت استفاده کنید و غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا به راحتی کودک آن را بخورد.
- ۱۰- با کودک در حین غذا خوردن صحبت کنید تا علاقه اش به غذا بیشتر شود.
- ۱۱- هرگز جلوی کودک به دیگران نگویید که او یک غذایی را دوست ندارد چون این گفتار موجب می شود که او از آن به عنوان ابزاری برای جلب توجه دیگران استفاده کند.
- ۱۲- اصرار زیاد یا به زور غذا دادن کار نادرستی است و موجب می شود که کودک از خوردن غذا امتناع کند.