

مقدمه :

در سنین ۲ تا ۶ سال 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 گروه های غذایی باشد :

- 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.
- گروه میوه و سبزی مانند سیب، پرتقال، زردآلو، طالبی، هلو، هویج، گوجه فرنگی کدو حلوائی، اسفراج، جعفری، کلم و ... که ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز را تامین می کند.
- گروه شیر و لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، دوغ، بستنی که پروتئین کلسیم و فسفر مورد نیاز را تامین می کند.
- گروه گوشت حبوبات تخم مرغ و مغزها مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، عدس و سایر انواع حبوبات مغز گردو بادام که تامین کننده پروتئین مورد نیاز کودک است.

میان وعده :

چون حجم معده کودک کوچک است با خوردن سه وعده غذای اصلی نیازهایش تامین نمی شود و باید حتماً "بین وعده های اصلی، غذای مختصری بخورد. میان وعده های مناسب عبارت است از شیر پلستوریزه، نان و پنیر، خرما، بیسکویت، کیک، میوه خشکبار مانند گردو، پسته، کشمش، نخودچی، برگه ها، توت خشک.



میان وعده های مناسب:

شکلات، آبنبات، شیرینی، چیپس، پنک و بیسکویت
ارزش تغذیه ای کمی دارند
و باعث کم شدن اشتها می شوند.



راهنمای تغذیه کودکان ۲ تا ۶ سال



- کودک را مجبور به غذا خوردن نکنید بلکه در هر وعده مقدار غذایی که مناسب او است را در برابرش بگذارید. اگر کودک خودداری کرد، بدون تعریف کردن از غذا یا اصرار به کودک، غذا را بردارید و تا وعده بعدی چیزی به او ندهید. بتدریج کودک به خوردن غذا تمایل پیدا می کند.
- کودکان علاقه دارند غذاهای جدید را با دست لمس کنند و سپس بخورند. این رفتار به حس استقلال طلبی کودک کمک می کند.
- یکی از عوامل غذا نخوردن کودک، نداشتن تحرک کافی، خواب کافی و وجود بیماری می باشد. لذا رفع مشکلات زمینه ای منجر به بهبود اشتهای کودک می شود.

کودکانی که عادت به بازی و فعالیت زیاد دارند نیازشان به انرژی بیش از کودکانی است که تحرک کمتری دارند

- ### نکات قابل توجه در تغذیه کودکان ۲ تا ۶ سال:
- کودک پس از دوسالگی بدلیل فعالیت زیاد و رشد سریع، اشتهای بیشتری پیدا می کند و می تواند در هر وعده غذای بیشتری بخورد. پدران و مادران باید در این سنین به نکات زیر توجه کافی داشته باشند.
 - در حین غذا خوردن نمی توان از کودک انتظار داشت که حتما " بدون حرکت بنشیند". لذا بهتر است به کودک اجازه دهید در حین غذا خوردن از جا بلند شود و بعد از کمی حرکت و بازی به غذا خوردن ادامه دهد.
 - برای غذا خوردن کودک به او جایزه ندهید بلکه برای ترغیب او به غذا خوردن از طعم غذا تعریف کنید.

افزودن جواز غلات و حبوبات مانند: جواز گندم، جواز ماش، جواز عدس به غذای کودک بسیار مفید است.