

تغذیه دوران های مختلف زندگی

برگرفته از کتاب راهنمای آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی

مؤلفین: شیما صادقی، دکتر پریسا ترابی، فرزانه صادقی قطب آبادی، سعید صادقیان، علیرضا جاهدی، دکتر فروزان صالحی، دکتر زهرا عبداللهی، سعیده ولایی

ناشر: صندوق کودکان سازمان ملل متحد در ایران (یونیسف)

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

تغذیه نوزاد(بدو تولد تا شش ماهگی)

تغذیه انحصاری با شیر مادر



هیچ منبع غذایی، قابل دسترس تر، مغذی تر و ارزان تر از شیر مادر وجود ندارد و شیر مادر تنها غذای کامل برای شیرخوار تا پایان ۶ ماهگی است .

شیردهی مداوم با فراهم کردن مواد مغذی و انرژی کافی سبب رشد کودک می شود و از ابتلاء او به سوء تغذیه و کمبود مواد مغذی در سال اول زندگی و همچنین در سال دوم تولد که کودک از غذاهای کمکی و خانواده نیز استفاده می کند جلوگیری می نماید.

مطالعات فراوان و گسترده در طی سالهای اخیر در کشور های صنعتی و نیز در حال توسعه بر این مساله تاکید دارد که مناسب ترین شیوه تغذیه شیرخواران در ۶ ماه اول زندگی، تغذیه انحصاری با شیر مادر است یعنی شروع تغذیه با شیر مادر از لحظه اول تولد، شروع قطره ویتامین آ_د، ۳-۵روز پس از تولد و ندادن هیچ ماده غذایی دیگری حتی آب تا شروع ماه هفتم زندگی.

این روش تغذیه، مناسبترین میزان رشد و تکامل را برای کودکان تامین می کند و تحقیقات نشان می دهد که شروع زودرس غذاهای کمکی (شروع بین ۴ تا ۶ ماهگی یا زودتر) آسیب های جدی را متوجه کودک می کند

تحقیقات اخیر همچنان بر این گفته تاکید دارد که وقفه رشد کودکان عمدتاً بین ۶ماهگی تا پایان ۲ سالگی اتفاق می افتد و این درست همزمان با شروع و تداوم استفاده از غذای کمکی است. بنابراین نباید تا قبل از شروع ۷ ماهگی، کودکان را با هیچ ماده غذایی بجز شیر مادر تغذیه نمود .

فواید شیر مادر برای کودکان

۱- شیر مادر، غذای قابل دسترسی است که مواد مغذی را برای رشد شیرخوار فراهم نموده و او را در برابر بسیاری از بیماری ها و سندرم مرگ ناگهانی محافظت می نماید. میزان شیوع اسهال در کودکانی که با شیشه تغذیه می شوند حدود ۳ تا ۱۴ بار نسبت به کودکانی که شیر مادر می خورند بیشتر است به علاوه تغذیه با شیر مادر آنتی بادی فراوانی را در اختیار او قرار می دهد و بدین ترتیب او را در برابر بیماری های مختلف مصون می نماید .

۲- کودکان شیر مادر خوار به میزان کمتری به بیماری های آلرژیک در تمام دوران کودکی و نوجوانی مبتلا می شوند، این بیماریها شامل اگزمای ناشی از حساسیت ، آلرژی غذایی و حساسیت دستگاه تنفسی است .

۳- نوزادان نارس که از شیر مادر تغذیه می کنند در مقایسه با نوزادانی که شیر مصنوعی استفاده می کنند ضریب هوشی بالاتری در سن ۷ تا ۸ سالگی دارند.

شروع تغذیه تکمیلی نوزادان (۶ ماهگی تا ۲ سالگی)



دستگاه گوارش نوزاد در حوالی ۶ ماهگی برای پذیرش غذای نیمه جامد آمادگی لازم را پیدا میکند و بنابراین شروع تغذیه کودک با غذای کمکی از شش ماهگی صورت میگیرد. البته در بعضی از کودکانی که دچار افت وزن هستند با نظر پزشک غذا از ۴ ماهگی داده میشود. با زود شروع کردن غذای کمکی احتمال ابتلاء به اسهال و آلرژی در کودک افزایش یافته و تمایل وی به شیر مادر نیز کمتر می شود.

شروع تغذیه تکمیلی بدان معنا نیست که مادر دفعات شیر دهی را کم کند بلکه باید هر زمان که کودک تمایل داشت شیر خود را به او بدهد (حداقل ۸ بار در شبانه روز).

به طور کلی در سال اول زندگی اول شیر بعد غذا و در سال دوم اول غذا و بعد شیر توصیه میشود. در سال اول، بعد از تغذیه نوزاد با شیر مادر غذای کمکی باید به او داده شود

توصیه میشود در ابتدا، دادن غذا با یک نوع ماده غذایی ساده شروع شود و کم کم به مخلوطی از چند نوع افزایش یابد. بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵-۳ روز فاصله باشد تا نوزاد اول به یک نوع غذا عادت کند و بعد غذای جدیدی به او داده شود. در شروع غذاها باید نسبتا رقیق و غلظت

آنها کمی بیشتر از شیر مادر باشد و به تدریج بر غلظت آنها افزوده شود. این کار به یادگیری مهارت جویدن کمک میکند.

نکات مهم در تغذیه تکمیلی:

- ✓ غذای کمکی باید تمیز و سالم باشد
- ✓ کم حجم ، پرانرژی و مغذی باشد
- ✓ با استفاده از غذاهای خانواده به آسانی تهیه شود
- ✓ نرم و قابل هضم باشد
- ✓ به شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه می شوند از ۱۲- ۶ ماهگی حداقل سه بار در روز غذای کمکی داده شود.
- ✓ غذا را از یک قاشق مرباخوری شروع کرده و به مقدار و تنوع غذایی بیافزایید.
- ✓ کودک را برای وعده های اصلی و میان وعده ها فعالانه تشویق کنید.
- ✓ غذای کمکی را با فنجان یا کاسه داده ، بهتر است غذاها با قاشق و مایعات با لیوان داده شود . به هیچ وجه از بطری استفاده نکنید.
- ✓ اگر غذای کمکی را در یخچال نگهداری نمی کنید ، ظرف ۲ ساعت پس از تهیه ، آنرا مصرف کنید.
- ✓ هنگام بیماری و پس از آن شیرخوار را به دفعات بیشتر از قبل با شیر مادر تغذیه کرده و غذای اضافی به او بدهید .
- ✓ تا یکسالگی در هر بار تغذیه با غذای کمکی اول شیر مادر بدهید.
- ✓ از یک نوع غذای ساده شروع کنید و هر غذا به مدت ۳ تا ۵ روز داده شود و بعد غذای دیگر به کودک داده شود و به تدریج تنوع غذایی را بیشتر کنید (جهت تشخیص ناسازگاری غذایی و عادت کردن دستگاه گوارش کودک به غذای جدید).
- ✓ باید غذاهای کمکی به ترتیب داده شود و هر دو هفته غذای خاصی به رژیم غذای کودک اضافه شود .
- ✓ بعد از تغذیه کودک باید آب آشامیدنی سالم و بهداشتی به کودک داد.

- ✓ تا یک سالگی به غذای کودک شکر، نمک و هر گونه چاشنی و ادویه اضافه نکنید .
- ✓ غذا را بیش از یک بار گرم نکنید.
- ✓ قطره آهن بایستی در عقب دهان چکانده شود و بعد به کودک آب بدهید تا رنگ دندان ها سیاه نشود
- ✓ سبزیجات باید در آخرین لحظات پخت اضافه شوند و در ظرف نیز بسته باشد تا ویتامینهای آن از بین نرود.
- ✓ در سال اول زندگی از اسفناج، گوجه فرنگی، توت فرنگی، گیلان، آلبالو، کیوی، خربزه، عسل، سفیده تخم مرغ و شیر گاو نباید استفاده کرد زیرا احتمال آلرژی زیادی آنها زیاد است.
- ✓ همزمان با شروع غذای کمکی ، قطره آهن روزانه ۱ میلی گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن تا حداکثر ۱۵ قطره در روز داده میشود.
- ✓ برای رشد مناسب و جلوگیری از افت رشد، دادن آب میوه را به ۱۲۰ الی ۱۸۰ سی سی در روز باید محدود شود.

در صورت کندی یا افت رشد کودک، غذای کودک را باید مقوی و مغذی کرد. مقوی کردن یعنی اضافه کردن موادی که فقط انرژی غذا را بیشتر میکند و مغذی کردن یعنی اضافه کردن موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین و ویتامین و املاح غذا را بیشتر میکند. برای مقوی کردن اضافه کردن روغن و کره و افزودن شکر به غذای کودک مفید است. برای مغذی کردن اضافه کردن سبزیجات برگ سبز و نارنجی رنگ مانند جعفری، شوید، گشنیز؛ کدو حلوائی و هویج... به سوپ یا پلوی کودک برای تامین ویتامین A، اضافه کردن مخلوط آرد غلات و حبوبات تفت داده شده برای تامین پروتئین و افزودن پودر جوانه غلات و حبوبات به سوپ کودک برای تامین ویتامینهای ب مفید است. برای افزودن پروتئین بیشتر به غذا افزودن مقداری گوشت، اضافه کردن لوبیا و عدس کاملاً پخته و له شده، افزودن تخم مرغ بصورت رنده به سوپ یا غذای کودک توصیه میشود.

پایش رشد:

بررسی منحنی رشد بهترین ملاک برای قضاوت روند رشد کودک است میزان رشد کودک (قد و وزن) را با بچه های هم سن او نباید مقایسه کرد. روند رشد کودکان بسته به عوامل ژنتیکی و محیطی متفاوت است. اگر منحنی رشد کودک به سمت بالا سیر کند رشد طبیعی است. اگر افقی شود کودک دچار توقف رشد شده و در صورتی که به سمت پایین برود نشان دهنده افت رشد است. در صورت توقف یا افت رشد بایستی بررسی های لازم در مورد کودک توسط پزشک انجام شود.

از شیر گرفتن کودک :

تداوم تغذیه با شیر مادر تا پایان دو سالگی توصیه می شود. تصمیم در مورد از شیر گرفتن بستگی به شرایط جسمی ، روانی مادر و کودک و ویژگی های خانواده دارد.

بهترین روش از شیر گرفتن، بعد از دو سال کامل که کودک از شیر مادر بهره مند شده و ۵ وعده در روز (۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده) غذا می خورد و مایعات را هم با لیوان می نوشد می توان ۱ تا ۲ وعده شیر پاستوریزه یا آب میوه را جایگزین شیر مادر نمود که باید با لیوان یا فنجان به شیر خوار داد.

در ابتدا بهتر است مادر شیر خود را در وعده صبح به کودک ندهد و سپس بعد از یکی دو هفته وعده بعد از ظهر را قطع کند و بالاخره آخرین وعده تغذیه با شیر مادر باید وعده شبانه باشد.

در این روش چون از شیر گرفتن آرام آرام است مشکلات عصبی روانی و تغییرات هورمونی مادر که در یکباره از شیر گرفتن اتفاق می افتد به وجود نمی آید و کودک نیز دچار ضربه روانی نمی شود. به این ترتیب کودک کم کم علاقه به شیر خوردن را از دست می دهد و ممکن است خودش یک باره آن را کنار بگذارد.

از شیر گرفتن نباید در زمان بیماری و استرس باشد. در زمان قطع شیردهی کودک نیاز به محبت بیشتر مادر دارد لذا مادر باید کودک را از خود دور نکند و از راه‌های مختلف نیز کودک را مورد مهر و محبت قرار دهد.

میزان سهم گروه های مواد غذایی مورد نیاز این سن:

گروه غذایی	۱-۲ سال	اندازه هر سهم
نان و غلات	۴ سهم	اندازه یک کف دست نان از انواع نان ها (به جز نان لواش که به اندازه ۴ کف دست از آن برابر با یک واحد است) یا نصف لیوان ماکارونی پخته یا ۵ قاشق غذاخوری سر پر برنج یا یک عدد سیب زمینی متوسط یا ۳ قاشق غذا خوری آرد یا یک عدد کیک یزدی
شیر و لبنیات	۲ سهم	۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ یا ۶ عدد کشک اندازه فندق یا ۴ قاشق غذای خوری کشک با غلظت اندازه ماست
گوشت و حبوبات	۱ سهم	۳۰ گرم از انواع گوشت (۳۰ گرم تقریباً به اندازه یک قوطی کبریت می باشد) یا نصف ران مرغ یا ۱/۳ سینه مرغ یا ۱۰ عدد میگو یا یک عدد تخم مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ یا ۳۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) یا نصف لیوان سویا یا نصف لیوان حبوبات پخته
سبزی ها	۱ سهم	اندازه نصف لیوان سبزیجات پخته یا آب سبزی و یا یک لیوان از انواع سبزیجات خام مثل سبزی خوردن، کاهو، کلم، کرفس، بادمجان، شلغم، فلفل، اسفناج، بامیه یا یک عدد متوسط گوجه، خیار، پیاز و هویج
میوه ها	۱ سهم	یک عدد متوسط از انواع میوه ها یا ۲ عدد خرما یا به اندازه ۱۰ سانتی متر موز یا ۳۰۰ گرم (به اندازه یک قاچ متوسط) طالبی، خربزه و هندوانه یا ۱۷ حبه کوچک انگور یا ۱۲ عدد گیلان یا سه عدد برگه آلو یا یک چهارم لیوان توت خشک یا دو قاشق غذا خوری کشمش یا یک و نیم عدد انجیر خشک یا نصف لیوان انواع کمپوت یا نصف لیوان آب میوه.

تغذیه کودک در سنین ۲-۵

سال:



دوره ای که بعد از نوزادی آغاز شده و تا بلوغ به درازا می کشد و اغلب به عنوان دوره پنهان یا سکون رشدی نامیده می شود که علیرغم تغییرات زیادی است که در نوزادی و بلوغ رخ می دهد.

در مقابل اینکه در ۱۲ ماه اول زندگی وزن کودک ۳ برابر می شود در یک سال بعد وزن به چهار برابر زمان تولد هم نمی رسد همینطور قد نوزاد در سال اول زندگی ۵۰٪ بلندتر شده اما تا تقریباً چهار سالگی به دو برابر هنگام تولد می رسد پس تغییرات رشد در این دوران به میزان نوزادی یا بلوغ نیست به طور میانگین هر سال ۲-۳ کیلوگرم وزن کودک اضافه می شود

- بعد از ۲ سالگی با آهسته شدن رشد، اشتها کم می شود.
- براساس میزان فعالیت فیزیکی نیاز انرژی متفاوت است.
- ترکیبی از غذاهای مختلف از ۴ گروه غذایی اصلی موادمغذی موردنیاز کودک را تامین می کند.

نکاتی که در خصوص تغذیه کودکان ۵-۲ ساله بایستی رعایت شود:

- ✓ در این سنین دادن حداقل ۵ وعده غذا شامل صبحانه، ناهار و شام و ۲ میان وعده و ۱ لیوان شیر قبل از خواب لازم است
- ✓ میان وعده های مناسب غذاهایی مثل شیروبیسکویت، نان و خرما، نان و پنیر، میوه یا آب میوه و انواع خشکبار هستند و مهم این است که نباید جای غذای اصلی را بگیرند
- ✓ تنقلاتی مثل پفک، چیپس و نوشابه های گازدار علاوه بر کاهش اشتها، ذائقه کودک را به طعم شور عادت میدهد
- ✓ ذائقه کودک در این دوران شکل می گیرد دادن غذاهای کم نمک و آب پز و انواع غذاهای مختلف منجر به ایجاد رفتارهای غذایی درست از اوان کودکی می شود
- ✓ الگوهای رفتاری اعضای خانواده نقش موثری در انتخاب غذا توسط کودک دارد
- ✓ نباید انتظار داشته باشید کودکان مانند بزرگترها غذا بخورند چون ظرفیت معده آنها هنوز کوچک است
- ✓ بدون عجله به کودک غذا بدهید سلامت روانی مادر نقش زیادی در میزان اشتهای کودک دارد مثل افسردگی، اضطراب و رفتارهای وسواسی
- ✓ غذاهایی تهیه کنید که خوردنش برای کودک آسان باشد مانند گوشت چرخ کرده و سبزیجات آب پز مانند کدو و ...
- ✓ ظرف غذای کودک بایستی کوچک و کمی گود و نشکن باشد تا غذا از آن بیرون نریزد و نشکند
- ✓ قاشق و چنگال باید کوچک و سبک باشد
- ✓ موقعی باید به او در غذا خوردن کمک کرد که دیگر خودش خسته شده و اجازه کمک به ما میدهد
- ✓ سعی کنید میان وعده ۱/۵ یا ۲ ساعت قبل از وعده اصلی باشد
- ✓ میان وعده نباید خیلی شیرین، حجیم یا چرب باشد

- ✓ اگر از خوردن غذای جدیدی امتناع کرد تعجب نکنید آنرا همراه غذایی که دوست دارد مثل نان ، برنج یا سیب زمینی به او بدهید
- ✓ هنگام غذا دادن به کودک دعوا نکنید ، داد و قال راه نیندازید ، و برای غذا جایزه تعیین نکنید
- ✓ بگذارید در مورد سیر شدنش خودش تصمیم بگیرد، مطمئن باشید اگر در یک وعده مقدار کمتری خورد در وعده بعد یا روز بعد جبران می کند
- ✓ انتظار نداشته باشید هنگام غذا خوردن خیلی تمیز و مرتب باشد. این مرحله ریخت و پاش بتدریج با آرامش و ملایمت تمام میشود
- ✓ کودک را هنگام غذا خوردن تنها نگذارید
- ✓ غذا باید سر ساعت معین و در محیطی خوشایند به کودک داده شود. محیط خوردن غذا باید جالب و حاکی از آرامش باشد
- ✓ کودک باید با انواع مختلف غذاها آشنا شود.
- ✓ قوانین واضح در ارتباط با خوردن غذا به کودک تفهیم شود.
- ✓ باید سعی شود که غذاهای جدید همیشه بمقدار کم و همراه با غذای مورد دلخواه به کودک داده شود.
- ✓ از مصرف چاشنی زیاد باید خوداری شود.
- ✓ غذا باید ولرم باشد .
- ✓ از بشقاب و فنجان ثابت رنگی استفاده شود.
- ✓ از آنجایی که کودکان به رنگ غذا نیز توجه دارند از این توجه آنها باید استفاده شود.
- ✓ غذا به تکه های کوچک تقسیم شود.
- ✓ باید به کودک اجازه داد تا اگر غذای بیشتری می خواهد ابراز کند.
- ✓ کودکان دوست دارند که غذاهای جدید را دستکاری کرده و سپس بخورند. این بخشی از رفتار آنها است.
- ✓ صحبت کردن با کودک حین غذا خوردن علاقه او به غذا را بیشتر خواهد کرد.
- ✓ مازاد غذا را بدون هر گونه صحبت در مورد آن بردارید.
- ✓ در حضور کودک در مورد امتناع از خوردن او با دیگران صحبت نکنید.
- ✓ چرب زبانی ، اجبار ، و رشوه بکار نبرید تا کودک را علاقمند به خوردن کنید.

- ✓ معمولاً کودکان غذاهای ساده را بهتر از مخلوط میپذیرند.
- ✓ مصرف غذاهای خشک و بدون آب برای کودکان سنین قبل از مدرسه مشکل است بنابراین این در برنامه غذایی آنان، غذای خشک را باید با غذاهای مرطوب داد تا کودک با مشکلی مواجه نشود.
- ✓ شیرینی و... این مواد در خانه در معرض دید کودک نباشد.
- ✓ افزایش فیبر دریافتی میتواند با افزایش دریافت میوه و سبزی و غلات کامل و حبوبات باشد که از بروز یبوست هم جلوگیری میکند.

سهم گروه های مواد غذایی مورد نیاز این سنین:

گروه غذایی	۳-۲ سال	۵-۳ سال	اندازه هر سهم
نان و غلات	۶	۶	اندازه یک کف دست نان از انواع نان ها (به جز نان لواش که به اندازه ۴ کف دست از آن برابر با یک واحد است) یا نصف لیوان ماکارونی پخته یا ۵ قاشق غذاخوری سر پر برنج یا یک عدد سیب زمینی متوسط یا ۳ قاشق غذا خوری آرد یا یک عدد کیک یزدی
شیر و لبنیات	۳-۲	۳-۲	۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ یا ۶ عدد کشک اندازه فندق یا ۴ قاشق غذای خوری کشک با غلظت اندازه ماست
گوشت و حبوبات	۲	۲	۳۰ گرم از انواع گوشت (۳۰ گرم تقریباً به اندازه یک قوطی کبریت می باشد) یا نصف ران مرغ یا ۱/۳ سینه مرغ یا ۱۰ عدد میگو یا یک عدد تخم مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ یا ۳۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) یا نصف لیوان سویا یا نصف لیوان حبوبات پخته
سبزی ها	۲	۳-۲	اندازه نصف لیوان سبزیجات پخته یا آب سبزی و یا یک لیوان از انواع سبزیجات خام مثل سبزی خوردن, کاهو, کلم , کرفس , بادمجان , شلغم , فلفل , اسفناج , بامیه یا یک عدد متوسط گوجه , خیار, پیاز و هویج
میوه ها	۱	۲	یک عدد متوسط از انواع میوه ها یا ۲ عدد خرما یا به اندازه ۱۰ سانتی متر موز یا ۳۰۰ گرم (به اندازه یک قاچ متوسط) طالبی , خربزه و هندوانه یا ۱۷ حبه کوچک انگور یا ۱۲ عدد گیلان یا سه عدد برگه آلو یا یک چهارم لیوان توت خشک یا دو قاشق غذا خوری کشمش یا یک و نیم عدد انجیر خشک یا نصف لیوان انواع کمپوت یا نصف لیوان آب میوه.

تغذیه در کودکان پیش دبستانی و دبستان



رشد بچه در دوره پیش دبستانی و دبستانی کند و یکنواخت میشود و به طور معمول تغییراتی در اشتها و غذا دارند که برای والدین نگران کننده است. در این سن کودکان کمتر از گذشته غذا می خورند زیرا سرعت رشدشان کمتر شده و به غذای زیادی نیاز ندارند. اشتهای خوب دوره نوزادی در سن پیش دبستانی تبدیل به یک اشتهای متوسط تا بد میشود

که طبیعی است. اگر کودک کل وعده غذایی را هم نخورد والدین نباید شکایت کنند. بچه ها معده کوچکی دارند؛ دادن وعده های کوچک غذایی بیشتر به جای ۳ وعده، موفقیت آمیز تر است. در این دوران اشتهای کودک راهنمای خوبی برای دریافت انرژی و مواد مغذی است.

اهمیت صبحانه

نخوردن صبحانه اثرات منفی در یادگیری می گذارد. در حالت ناشتای طولانی مدت، نگهداری قند خون در محدوده نرمال دشوار است و این امر یادگیری و تمرکز حواس را مختل میکند. افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان در سن مدرسه میشود. در مطالعات انجام شده کودکانی که صبحانه نمی خوردند، کارایی کمتر در حل مسائل ریاضی و نیز قدرت ابتکار و خلاقیت کمتر داشتند.

برای اینکه کودکان اشتهای کافی برای صبحانه داشته باشند شام باید در ساعات ابتدایی شب صرف شود و ساعت خواب هم معین باشد.

میان وعده

باید ماده ی غذایی مناسبی را برای میان وعده ی کودک انتخاب کنیم. این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت بچه را تامین کند؛ بد آموزی نداشته باشد؛ از نظر بهداشتی ایمن باشد؛ و با بودجه اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد. نکته حائز اهمیت دیگر آن است که غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است، بلکه انتقال دهنده مهر مادری نیز هست

از جمله عناصر و مواد مورد نیاز کودک در این سنین که باید به آن توجه شود، عبارتند از:

آهن

کودکان به علت رشد سریع همراه با افزایش هموگلوبین و میزان کل آهن بدن، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن قرار دارند توانایی یادگیری در کودکان مبتلا به کمبود آهن کاهش می یابد و کم خونی سبب کاهش توانایی این کودکان می شود، چرا که اکسیژن کم تری به سلول ها می رسد. انواع گوشت ها و تخم مرغ منبع غنی آهن هستند.

کلسیم

برای تشکیل مواد معدنی و رشد بافت استخوانی در کودکان لازم است و باید به مقدار کافی در برنامه ی غذایی وجود داشته باشد. جذب کلسیم به عواملی مثل میزان پروتئین، ویتامین د و ... بستگی دارد. کودکان به ازای هر کیلو گرم وزن بدن، ۴-۲ بار بیشتر از بزرگسالان به کلسیم نیاز دارند شیر و فرآورده های لبنی، منابع اصلی کلسیم هستند. .

ویتامین D

برای جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان ها مورد نیاز است. چون این ماده از تاثیر آفتاب بر بافت های زیر پوستی به دست می آید، میزان مورد احتیاج رژیم غذایی بسته به موقعیت جغرافیایی فرد و مدت زمانی که در معرض آفتاب قرار می گیرد، متفاوت است

روی

کمبود روی سبب اختلال در رشد، کاهش اشتها و کاهش حس چشایی می شود. بهترین منابع روی؛ گوشت و غذاهای دریایی هستند

ید

کمبود ید موجب کند ذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف توانایی جسمی افراد می شود که این مشکل با مصرف نمک یددار در رژیم غذایی تا حدودی برطرف می شود

فیبر

یکی دیگر از مشکلات تغذیه ای دانش آموزان، کمبود فیبر و سبوس غلات و ... است. برای رفع این مشکل لازم است از سبزی ها و میوه ها در رژیم غذایی بیشتر استفاده شود. همچنین بچه ها را به مصرف غلات سبوس دار تشویق کرد

رفتار غذا خوردن

در این سنین اعضای خانواده نقش مهمی در تعیین نگرش بچه ها در انتخاب غذاها دارند. والدین باید سعی کنند افراد خانواده با هم و در یک زمان غذا بخورند ، زیرا این عمل نقش مثبتی در کیفیت غذا خوردن بچه ها دارد

بد غذایی ها و عادات غذایی غلط در کودکان پیش دبستانی

بد غذایی و مشکلات تغذیه ای در کودکان پیش دبستانی شایع می باشد و اکثر مشکلات تغذیه ای و بد غذایی ها، جزئی بوده و بر رشد و وزن گیری کودک اثری ندارند اما ندرتاً ممکن است بسیار جدی و بر رشد کودک تاثیرگذار باشند.

برخی مشکلات تغذیه در کودکان به شرح زیر است

از خوردن گوشت امتناع می کند.

به اندازه کافی شیر نمی نوشد

بیش از اندازه معمول شیر می نوشد

از خوردن سبزی و میوه امتناع می کند.

بیش از حد شیرینی می خورد

نقش والدین در برخورد با رفتارهای تغذیه ای کودک

✓ دوران پیش دبستانی همانطور که قبلاً ذکر شد اغلب دوران دشوار برای والدین است چرا که آنها نگران کم شدن اشتهای کودک خود هستند. باید به خاطر داشت که جدال بر سر غذا خوردن کودک جدالی بی حاصل است. هیچ کودکی را نمی توان به زور وادار به غذا خوردن کرد. کافی است پدر و مادر به خاطر داشته باشند که این دوره بخشی از سیر تکاملی کودک بوده و گذرا است. به این ترتیب نه یک رویکرد سخت گیرانه صحیح است و نه رفتاری بیش از حد سهل گیرانه.

✓ در کودکان پیش دبستانی، به جز طعم غذا عوامل دیگری نیز در پذیرش غذا توسط کودک نقش دارند. آنان در این سن میل ندارند غذاهای مختلف را در ظرف غذایشان بریزند و با هم مخلوط کنند. همچنین بیشتر تمایل دارند غذا ولرم باشد. غذاهای خیلی سرد یا خیلی گرم را نمی پسندند. بسیاری از غذاها به علت بویشان و نه طعمشان توسط کودک رد می شوند. کودکان اغلب دوست دارند طعم غذا ملایم باشد. در بسیاری از موارد، از خوردن بیسکوئیت های شکسته امتناع میکنند و یا ساندویچی را که به نظر آنها به روشی نادرست برش داده شده است نمی خورند

✓ سال های پیش دبستانی در شکل گیری رفتارهای مثبت غذایی کودک و آموختن نحوه انتخاب غذاهای مناسب، اهمیت ویژه ای دارد. این پدیده با ایجاد محیطی که هم از نظر فیزیکی و هم از نظر عاطفی برای کودک دلپذیر باشد فراهم می گردد. محیط از نظر عاطفی باید آرام باشد و در آن به کودک محبت و توجه فراوان شود.

✓ کودکان اگر خسته باشند، خوب غذا نمی خورند ولی اگر فعالیت کافی در زمان های مناسب داشته باشند اشتهايشان تحریک می شود بنابراین در زمان بندی اوقات بازی، استراحت و تغذیه آنها باید به این مسئله مهم توجه نمود.

✓ مصرف بیش از حد نوشیدنیها به ویژه شیر و نوشیدنی های تهیه شده از مرکبات، سبب کاهش اشتهای کودک برای صرف غذاهای جامد و اصلی می شود.

✓ برخی کودکان کم سن در انتخاب آن چه می خواهند بخورند بسیار سخت گیر هستند و ممکن است فقط طیف محدودی از غذاها را مصرف نمایند و برای والدین هم آسان تر است غذاهایی را که از پذیرش آنها توسط کودک اطمینان دارند به او عرضه نمایند.

✓ ارائه میان وعده در فواصل زمانی نزدیک به زمان صرف وعده های اصلی و یا عدم رعایت فواصل زمانی منظم در طول روز برای وعده های غذا، ممکن است سبب بی اشتهایی شوند.

✓ کودکان ممکن است با دیدن یک بشقاب خیلی بزرگ پر از غذا، سر خورده شوند. وعده های غذایی که به مقادیر کمتر و به صورت رنگارنگ و زیبا به کودک عرضه می شوند برای او جذاب تر هستند.

✓ اغلب والدین نسبت به آن چه کودکان می خورند و یا نمی خورند بسیار حساس هستند و اکثرا تصویری غیر واقعی از آن چه کودک باید بخورد دارند. وقتی کودک از خوردن غذا به مقدار مورد انتظار آنان امتناع می کند این مسئله ممکن است در رفتار والدین اثر کرده و سبب اعمال فشار به کودک برای صرف غذا شود.

✓ ممکن است یک کودک کم سن با خوردن یک ماده غذایی خاص دچار استفراغ شده و یا آن غذا به گلویش جسته و به او احساس خفگی دست داده باشد. هر تجربه منفی از خوردن یک غذای خاص که در خاطره کودک بماند می تواند منجر به امتناع از غذا خوردن گردد نیز در کودک به دنبال تولد یک فرزند جدید در خانواده و یا سایر حوادث دیده شود که کودک این کار را برای جلب توجه مجدد والدین به سوی خود، انجام می دهد.

✓ از سوی دیگر اگر والدین تلاش غیر معمول و بیش از حد متعارفی برای دستکاری و اصلاح غذا خوردن کودک نشان دهند ممکن است کودک احساس ناراحتی کرده و بیش از حد غذا بخورد. اختلال در روابط خانوادگی معمولا سبب کاهش عشق و محبت کافی نسبت به کودک می شود در نتیجه چون کودک احساس مثبتی درباره خود پیدا نمی کند این مسئله منجر به پرخوری عاطفی و در نتیجه چاقی او می گردد.

✓ باید توجه داشت که چاقی (obesity) دوران کودکی، اغلب پدیده ای خوش خیم نیست و این باور که کودکان با وزن بیشتر از حد معمول، خود به خود به وزن طبیعی برمی گردند درست نیست. هر قدر مدت زمانی که کودک در وزن بیش از حد طبیعی باقی می ماند، بیشتر باشد احتمال آنکه این وضعیت تا زمان نوجوانی و بزرگسالی ادامه یابد بیشتر خواهد بود. اگر چه فقط ۱۵٪ از کودکان زیر ۱ ساله چاق، تا سنین بزرگسالی نیز چاق باقی می

مانند اما وقتی چاقی تا سنین پیش مدرسه ادامه داشت حدود ۳۰٪ این کودکان تبدیل به بزرگسالان چاق می شوند بعد از پایان سال اول زندگی به تدریج بدن کودک عضلاتی تر می شود به نحوی که در ۶ سالگی چربی بدن کودک به حداقل خود می رسد و بعد از آن مجددا چربی بدن افزایش می یابد که به آن بازگشت ذخائر چربی می گویند. اگر در کودکی، این بازگشت قبل از ۵/۵ سالگی رخ دهد احتمال بروز چاقی در بزرگسالی در او بیشتر از کودکی است که بازگشت ذخائر چربی را بعد از ۷ سالگی تجربه می کند.

✓ مصرف نمک زیاد برای سلامت آینده کودکان مضر است و خطر فشارخون و بیماریهای قلبی را بالا می برد. کودکان باید مصرف محصولات آماده پرنمک مثل چیپس را محدود کنند. بعضی محصولات همچون انواع سس ها، پنیر و سوسیس و کالباس سدیم بسیار بالایی دارند و باید محدود شوند

نیازهای تغذیه ای نوجوانان



دوران نوجوانی یکی از حساس ترین دوره های زندگی انسان است که در آن یک دوره جهش رشد، تغییرات سریع هورمونی، رفتاری و تکاملی رخ می دهد و در نتیجه از نظر کمبودهای غذایی و عاطفی دوره ای آسیب پذیر محسوب می شود .

نیازهای تغذیه ای نوجوانان:

چون در این دوره رشد استخوان ها و ماهیچه ها در پسران بیش از دختران است، بنابراین نیازهای غذایی آنان هم بیش از دختران خواهد بود. در این زمان چگالی استخوانی به سرعت افزایش می یابد و نیاز بدن به املاح معدنی به ویژه کلسیم و فسفر بیش از سال های قبل می شود. حدود ۲۵ درصد توده استخوانی در دوره نوجوانی تشکیل می شود و حدود ۴۰ درصد از حداکثر رشد استخوانی در این دوران است. نیاز دختران به مواد غذایی حاوی آهن بیشتر از پسران است و فقر آهن و عوارض ناشی از آن در هر دو جنس شایع است.

میزان افزایش وزن و قد در این دوران بسیار قابل ملاحظه است. بطوری که ۱۲۰ درصد قد نهایی و ۵۰ درصد وزن نهایی فرد مربوط به رشد در این دوران است.

نیاز به انرژی:

تامین میزان مناسب کالری برای رشد ضروری 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.

پروتئین:

نوجوان در حال رشد، برای ساخت ماهیچه، استخوان و سایر بافتهای بدن و مقاومت در برابر عوامل بیماری زا نیاز به پروتئین دارد که میتواند با مصرف منابع پروتئین حیوانی (گوشت قرمز و سفید، شیر، ماست، پنیر و تخم مرغ) و یا پروتئینهای گیاهی (حبوبات و غلات) نیاز خود را برآورده نماید.

به منظور دریافت بهتر پروتئین بهتر است منابع گیاهی و حیوانی به صورت مخلوط مصرف شوند. (مخلوط حبوبات و غلات مثل عدس پلو یا مخلوط لبنیات و غلات مثل شیر برنج)

کربوهیدرات ها:

کربوهیدرات ها منابع اولیه تامین انرژی هستند که ۵۰ درصد یا بیشتر از کل انرژی مورد نیاز بدن باید از کربوهیدرات ها تامین شود ولی بهتر است فقط ۱۰ تا ۲۵ درصد این کالری از شیرینی و شربت های حاوی فروکتوز یا ساکارز باشد.

چربی ها:

نوجوانان باید حداقل ۳۰ درصد کالری مورد نیاز خود را از چربی تامین کنند که تنها ۱۰ درصد آن مربوط به چربی های اشباع شده باشد

کلسیم:

دریافت کلسیم برای استحکام دندانها و استخوانها و رشد استخوانهای جدید و جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی ضروری است. شیر و لبنیات مهمترین منبع تأمین کلسیم هستند. مصرف نوشابه های گازدار که در نوجوانان بسیار رایج است به علت دارا بودن مقدار زیادی فسفر میتواند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کند.

نیاز به کلسیم در دوره نوجوانی بیشتر از زمان کودکی و بزرگسالی است و دلیل آن افزایش رشد چشم گیر سیستم اسکلتی در این دوره است. اگر نوجوان نتواند کلسیم را از مواد غذایی دریافت کند باید به صورت مکمل صورت نماید.

آهن:

آهن برای ساختن گلبولهای قرمز و در واقع خونسازی ضروری است و نیز در تشکیل بخشی از آنزیمهای بدن نقش دارد. منابع غذایی آهن عبارتند از جگر، گوشت، مرغ و تخم مرغ، اسفناج، جعفری، عدس، لوبیا، توت خشک، انجیر، کشمش و خرما

نوجوانان دختر و پسر به علت رشد سریع و افزایش حجم خون و توده های ماهیچه ای، نیازشان به آهن افزایش پیدا می کند. در پسران این افزایش نیاز، به دلیل توسعه رگ های خونی و افزایش حجم و افزایش سطح هموگلوبین خون است. پس از جهش رشد و تکامل مراحل بلوغ، نیاز پسران به آهن کاهش می یابد. در دختران با شروع عادت ماهیانه نیازشان به آهن افزایش می یابد و در زمان جهش رشد نیاز به آهن به حداکثر می رسد و پس از آن نیز به دلیل از دست دادن خون در عادت های ماهیانه هم چنان این نیاز در حد بالا باقی می ماند.

به دلایل فوق، خطر کمبود آهن همچنین کم خونی فقر آهن در دوران نوجوانی زیاد است. کمبود آهن سبب کاهش قدرت ایمنی بدن و افزایش احتمال ابتلا به بیماری ها همچنین اختلالات خلق و خو و کاهش حافظه به ویژه حافظه نزدیک می شود.

روی:

نیاز به روی در دوران بلوغ بیشتر میگردد. در دوران بلوغ به دلیل افزایش سرعت رشد بدن نیاز به پروتئینها افزایش مییابد و برای ساختن پروتئین هم روی مورد نیاز است. منابع غذایی حاوی روی یعنی گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها است.

روی با داشتن بیش از ۱۰۰ آنزیم خاص، در رشد جسمی و تکامل جنسی نقش مهمی دارد. شواهدی نیز موجود است که نشان می دهد پایین بودن سطح روی در سرم ممکن است با بروز جوش های صورت در دوران بلوغ همراه باشد. پسرانی که کمبود روی دارند، اختلال رشد و تاخیر در بلوغ جنسی پیدا می کنند. بدیهی است که مقدار روی سرم در واکنش به رشد سریع و تغییرات هورمونی در دوران نوجوانی کاهش می یابد.

ید:

مهمترین نقش ید تشکیل هورمونهای غده تیروئید است. کمبود ید باعث گواتر (بزرگی غده تیروئید) میشود. این کمبود در دوران جنینی و نوزادی منجر به عقب ماندگی رشد مغز و جسمی شدید و در در دوران کودکی باعث کاهش قدرت یادگیری میشود. منابع غذایی ید عبارتند از: غذاهای دریایی، میگو، ماهی، نمک های یددار

ویتامین A:

اهمیت ویتامین A نه فقط در بینایی بلکه در تولیدمثل و رشد سیستم ایمنی نیز شناخته شده است. پنج نوع ماده غذایی سرشار از ویتامین A که باید در رژیم غذایی نوجوانان قرار بگیرد عبارت اند از غلات، شیر، هویج، مارگارین و پنیر.

بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) به مقدار زیاد در هویج، گوجه فرنگی، اسفناج و سایر سبزی ها، سیب زمینی و شیر وجود دارد.

ویتامین E:

به عنوان منبع آنتی اکسیدان در افزایش توده بدنی در دوران نوجوانی مصرف زیادی دارد.

ویتامین C:

ویتامین C باعث افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماریها میشود و برای ساخت ماده زمینه ای سلول نیز ضروری است. بنابراین نوجوانان باید هر روز میوه و سبزی تازه و خام مصرف کنند. منابع غنی از ویتامین C عبارتند از : انواع مرکبات، گوجه فرنگی، انواع فلفل سبز، کلم، گل کلم، سیب زمینی، شلغم، پیاز، طالبی، کاهو و انواع سبزیهای تازه

ویتامین D:

این ویتامین جذب کلسیم و فسفر را افزایش می دهد و برای تشکیل دندانها و استخوان ها ضروری است. کمبود این ویتامین در کودکان باعث نرمی استخوان (راشیتینیس) می گردد. منابع غذایی این ویتامین عبارتند از روغن کبد ماهی، جگر، تخم مرغ، کره، شیر و فرآورده های آن و البته ویتامین دی تا حد زیادی از نور آفتاب نیز تامین میشود و نوجوانان باید روزانه حداقل ۳۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید باشند.

ویتامین های گروه B:

این ویتامینها برای آزاد شدن انرژی از کربوهیدراتها لازمند. بنابراین ویتامینهای این گروه، B^{۱۲}, (B^۱, B^۲, B^۶ و ...) باید در دوران بلوغ و رشد بیشتر مصرف شوند. منابع غذایی این گروه ویتامینها عبارتند از گوشت، جگر، زرده تخم مرغ، غلات و حبوبات.

فیبر :

برای عملکرد روده ها اهمیت دارد و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های مزمن مانند سرطان پانکراس، بیماری های قلبی، عروقی و دیابت نوع دوم ایفا می کند. مصرف کافی فیبر سبب کاهش میزان کلسترول سرم، میزان متوسط قندخون و کاهش خطرات ناشی از چاقی می شود. بنابراین مصرف میزان کافی از غلات سبوس دار ، میوه ها و سبزیجات در توصیه می شود.

الگوی غذایی سالم برای نوجوانان:

- ✓ رعایت تنوع و مصرف گروه های متعدد غذایی
- ✓ برقراری تعادل میان انرژی دریافتی و فعالیت جسمی
- ✓ استفاده از انواع میوه ها و سبزی ها به ویژه سبزی های با برگ سبز تیره و زرد رنگ
- ✓ رژیم غذایی کم چربی و استفاده اندک از چربی های مضر (اسید چرب ترنس و چربی اشباع شده)
- ✓ استفاده از روغن های گیاهی غیراشباع شده و پرهیز از مصرف روغن های جامد هیدروژنه
- ✓ تهیه غذاهای کم چرب و حتی الامکان عدم استفاده از غذاهای سرخ شده
- ✓ محدود کردن مصرف قند و نمک در رژیم غذایی
- ✓ خودداری از اضافه کردن سس های چرب به سالاد
- ✓ استفاده از غذاهای خانواده به جای غذاهای آماده فوری
- ✓ استفاده از آب، آب میوه طبیعی، دوغ و سایر شربت های خانگی به جای نوشابه های شیرین و گازدار تجارتي
- ✓ مصرف جوانه گندم، گردو (مغزها) و به طور کلی مواد حاوی لسیتین و کولین برای افزایش حافظه و تقویت فعالیت مغزی به ویژه در زمان برگزاری امتحانات
- ✓ ورزش منظم و مداوم

میزان مواد غذایی مورد نیاز نوجوانان در این سنین:

گروه غذایی	اندازه هر سهم
نان و غلات	۱۱-۶ اندازه یک کف دست نان از انواع نان ها (به جز نان لواش که به اندازه ۴ کف دست از آن برابر با یک واحد است) یا نصف لیوان ماکارونی پخته یا ۵ قاشق غذاخوری سر پر برنج یا یا یک عدد سیب زمینی متوسط یا ۳ قاشق غذا خوری آرد یا یک عدد کیک یزدی
شیر و لبنیات	۴-۳ ۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ یا ۶ عدد کشک اندازه فندق یا ۴ قاشق غذای خوری کشک با غلظت اندازه ماست
گوشت و حبوبات	۳-۲ ۳۰ گرم از انواع گوشت (۳۰ گرم تقریباً به اندازه یک قوطی کبریت می باشد) یا نصف ران مرغ یا ۱/۳ سینه مرغ یا ۱۰ عدد میگو یا یک عدد تخم مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ یا ۳۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) یا نصف لیوان سویا یا نصف لیوان حبوبات پخته
سبزی ها	۵-۳ اندازه نصف لیوان سبزیجات پخته یا آب سبزی و یا یک لیوان از انواع سبزیجات خام مثل سبزی خوردن، کاهو، کلم، کرفس، بادمجان، شلغم، فلفل، اسفناج، بامیه یا یک عدد متوسط گوجه، خیار، پیاز و هویج
میوه ها	۳-۲ یک عدد متوسط از انواع میوه ها یا ۲ عدد خرما یا به اندازه ۱۰ سانتی متر موز یا ۳۰۰ گرم (به اندازه یک قاچ متوسط) طالبی، خربزه و هندوانه یا ۱۷ حبه کوچک انگور یا ۱۲ عدد گیلان یا سه عدد برگه آلو یا یک چهارم لیوان توت خشک یا دو قاشق غذا خوری کشمش یا یک و نیم عدد انجیر خشک یا نصف لیوان انواع کمپوت یا نصف لیوان آب میوه.

تغذیه دوران بزرگسالی



تغذیه این دوران بر اساس هرم راهنمای مواد غذایی می باشد. هر فرد بزرگسال بایستی روزانه از تمامی گروه های مواد غذایی در برنامه ای متعادل استفاده نماید. تعیین میزان دقیق انرژی مورد نیاز و تنظیم یک رژیم صحیح بر اساس تمایلات و شرایط خاص بر عهده یک رژیم شناس است



قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشتغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها)

هرچه از بالای هرم به سمت پائین تر نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

گروه های مواد غذایی شامل :

گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

گروه نان و غلات

- این گروه شامل غلات کامل (گندم، جو ، جودوسر، ارزن)، برنج، و انواع ماکارانی (لازانیا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی) است و کربوهیدرات پیچیده و فیبر بعلاوه ریبوفلاوین ، تیامین، نیاسین، آهن، پروتئین، منیزیم را تامین می کند که توصیه می شود روزانه بین ۱۱-۶ واحد آن مصرف شود.

- هر واحد از این گروه برابر است با : یک کف دست نان از انواع نان ها (به جز نان لواش که به اندازه ۴ کف دست از آن برابر با یک واحد است) یا نصف لیوان ماکارونی پخته یا ۵ قاشق غذاخوری سر پر برنج یا یک عدد سیب زمینی متوسط یا ۳ قاشق غذا خوری آرد یا یک عدد کیک یزدی

نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات:

- بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود.
- بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده شود.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کرد (مثلاً عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره)

گروه میوه ها

- این گروه تأمین کننده فیبر، ویتامین C, A و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم چربی و کلسترول می باشد. این گروه برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم، بهبود دید در تاریکی و تقویت بینایی و سلامت پوست ضروری است. از این گروه روزانه بین ۴-۲ واحد توصیه می شود.
- هر واحد از این گروه برابر است با یک عدد متوسط از انواع میوه ها یا ۲ عدد خرما یا به اندازه ۱۰ سانتی متر موز یا ۳۰۰ گرم (به اندازه یک قاچ متوسط) طالبی , خربزه و هندوانه یا ۱۷ حبه کوچک انگور یا ۱۲ عدد گیلان یا سه عدد برگه آلو یا یک چهارم لیوان توت خشک یا دو قاشق غذا خوری کشمش یا یک و نیم عدد انجیر خشک یا نصف لیوان انواع کمپوت یا نصف لیوان آب میوه.

گروه سبزی ها

- این گروه اهمیت زیادی دارد زیرا فیبر ، ویتامین A ، ویتامین C ، فولات، پتاسیم و منیزیم را تامین می کند، بدون اینکه چربی و کلسترول را شامل شود. توصیه روی سبزی های سبز تیره و سبزی های برگدار و نشاسته ایی است. از این گروه روزانه بین ۳-۵ واحد توصیه می شود.
- هر واحد از این گروه برابر است با نصف لیوان سبزیجات پخته یا آب سبزی و یا یک لیوان از انواع سبزیجات خام مثل سبزی خوردن، کاهو، کلم ، کرفس ، بادمجان ، شلغم ، فلفل ، اسفناج ، بامیه یا یک عدد متوسط گوجه ، خیار، پیاز و هویج

نکات مهم در استفاده از گروه میوه ها و سبزی ها

- روزانه یک واحد یا بیشتر از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین C و یک واحد از میوه ها یا سبزی های غنی از ویتامین A مصرف شود.
- قبل از مصرف سبزی ها و میوه ها باید آن ها را به دقت شست و ضد عفونی کرد.
- برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده شود، آب حاصل از پختن سبزی ها در غذا استفاده شود.
- هنگام پختن سبزی در ظرف را باید بست.
- سبزی ها تازه مصرف شود و پس از خرد کردن بلافاصله پخته شود.

- پس از جدا کردن پوست میوه از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری شود زیرا ویتامین های آن مخصوصاً ویتامین C از بین می رود.
- بهتر است سبزی ها به صورت خام مصرف شوند چون ویتامین های آن بیشتر حفظ می شود.
- میوه هایی که پوست آن ها خوردنی است با پوست بخورید.
- به جای آب میوه بهتر است از میوه استفاده کنید زیرا ارزش تغذیه ایی آن بیشتر است. ضمناً در صورت امکان از مصرف آب میوه های صنعتی به دلیل پائین بودن ارزش تغذیه ای آنان و دارا بودن مواد افزودنی خودداری کنید.

گروه شیر و لبنیات:

- این گروه شامل شیر، ماست و ... است که بهترین منبع تامین کننده کلسیم هستند همچنین ریبوفلاوین، پروتئین و ویتامین B^{۱۲} را تامین می کنند. این گروه برای رشد، استحکام استخوان ها و دندان ها، و سلامت پوست لازم است.
- مقدار توصیه شده این گروه روزانه بین ۲-۳ واحد می باشد
- هر واحد از این گروه برابر است با ۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ یا ۶ عدد کشک اندازه فندق یا ۴ قاشق غذای خوری کشک با غلظت اندازه ماست

نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات:

- حتی الامکان از شیرهای پاستوریزه کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده شود.
- حتی الامکان از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده شود.
- بستنی های تهیه شده از شیر پاستوریزه مصرف شود.

گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ

- شامل گوشت قرمز، گوشت ماکیان، ماهی، تخم مرغ و حبوبات است .
- این گروه غذایی برای تامین پروتئین، فسفر، ویتامین های B^۱, B^۲, B^۶ و B^{۱۲} و بسیاری از املاح چون آهن می باشد . حبوبات زیر گروه سبزیهای نشاسته ای هستند ولی چون از نظر غذایی ، محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت هستند در این گروه قرار دارند.
- از این گروه روزانه ۲-۳ واحد توصیه می شود.
- هر واحد از این گروه برابر است با ۳۰ گرم از انواع گوشت (۳۰ گرم تقریباً به اندازه یک قوطی کبریت می باشد) یا نصف ران مرغ یا ۱/۳ سینه مرغ یا ۱۰ عدد میگو یا یک عدد تخم مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ یا ۳۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) یا نصف لیوان سویا یا نصف لیوان حبوبات پخته

نکات مهم در استفاده از گروه گوشت و حبوبات:

- بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.
- از آن جا که زرده تخم مرغ حاوی مقادیر زیادی کلسترول است بهتر است بزرگسالان بیشتر از ۳ عدد تخم مرغ در هفته استفاده نکنند.
- مصرف حبوبات در این گروه به دلیل این که دارای فیبر و پروتئین هستند توصیه می شود.
- پیش از پخت گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد جدا کنید.
- قبل از طبخ گوشت مرغ پوست آن را که حاوی چربی فراوان است جدا کنید.
- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری شود.
- مصرف غذاهای حاوی کلسترول و چربی مانند کله پاچه، زبان، مغز و فرآورده های گوشتی پرچربی نظیر سوسیس ، کالباس و همبرگر را محدود کنید.
- از انواع مغزها (گردو، بادام ، پسته، فندق) به عنوان وعده های مناسب غذایی استفاده کنید.
- بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به شکل خام استفاده شوند و در صورت استفاده از نوع بو داده، به شکل کم نمک مصرف شود.

گروه متفرقه:

- این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها و نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار ، انواع آب میوه های صنعتی و پودر های آماده مثل پودر پرتغال) و ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره) می باشد
- چربی ها شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن ها، مایونز، خامه، پنیرخامه ای، سرشیر است
- مواد قندی شامل شکلاتها، آب نبات، شیرینی کیک، نوشابه، شربت، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل است .

توصیه های مهم در استفاده از گروه متفرقه:

- از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی (برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا در حرارت بالا استفاده شود.
- از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- مصرف چربی ها، شیرینی ها، و چاشنی ها بسیار محدود شود.
- مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آن ها نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود.

- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد، باید محدود شود.
- نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار باشد.

تغذیه در سالمندان



تغییرات فیزیولوژیکی که در دوران سالمندی اتفاق می افتد نیازهای تغذیه ای این گروه را تحت تأثیر قرار می دهد.

این تغییرات شامل کاهش توده عضلانی، افزایش توده چربی ، کاهش متابولیسم پایه ، کاهش حواس پنج گانه به خصوص بویایی و چشایی، اختلالات دهان و دندان، تغییرات گوارشی و اختلالات قلبی و عروقی می باشد.

نیازهای تغذیه ای سالمندان

انرژی:

نیاز به انرژی با بالا رفتن سن کاهش می یابد که این کاهش به علت تغییرات حاصله در ترکیبات بدن ، کاهش فعالیت بدنی ، کاهش توده عضلانی و کاهش متابولیسم پایه می باشد. برای تعیین انرژی مورد نیاز در سالمندان BMI, معیار مناسبی است

پروتئین:

نیازهای پروتئینی (بر حسب گرم برای هر کیلو گرم وزن بدن) با بالا رفتن سن تغییری نمی کند، ولی معمولاً به علت کاهش انرژی دریافتی ، کاهش توده عضلانی و ناکافی بودن ذخائر پروتئین ماهیچه های اسکلتی و نیز تغییر در ذائقه ، مقدار کافی تأمین نمی شود. میزان پروتئین دریافتی باید ۱,۵-۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز باشد.

کربوهیدرات:

مانند تمام سنین مقدار کربوهیدرات مصرفی روزانه حدود ۴۵-۶۵٪ کل انرژی را باید تأمین نماید. فیبر غذایی به مقدار ۲۰ تا ۳۵ گرم روزانه توصیه می شود. مصرف کربوهیدراتهای پیچیده (مانند مواد نشاسته ای) مفیدتر از قندهای ساده می باشد. کربوهیدراتهای پیچیده علاوه بر تأمین انرژی، دارای خواصی همچون موارد زیر می باشند:

- حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر غذایی هستند که در سلامت انسان اثرات مهمی دارد.
- حاوی مقادیر مناسبی پروتئین گیاهی، ویتامینها و املاح می باشند.
- حاوی فیتوکمیکال ها هستند که ضد سرطان اند.
- بعلت آنکه در معده توقف بیشتری نسبت به مواد قندی دارند، ارزش سیری آنها خیلی بیش از مواد قندی است.

- چون قند آنها بتدریج وارد خون می شود ، برای افراد دیابتی خیلی مناسبتر از مواد قند یست.

لازم به ذکر است که کمبود کربوهیدراتها در رژیم غذایی روزانه، موجب استفاده بدن از پروتئین بعنوان منبع تولید انرژی می شود.

چربی:

سالمندان سالم، می توانند حداکثر ۳۰٪ از کالری روزانه خود را از چربی دریافت کنند. باید مقدار چربیهای اشباع کاهش یافته طوری که بیش از ۸ تا ۱۰ درصد کل انرژی نباشد. مقدار کلسترول دریافتی از ۳۰۰ میلی گرم روزانه تجاوز نکند..بیشتر بهتر است از چربیهای تک غیر اشباع مثل روغن زیتون و کلزا و چند غیر اشباع مثل انواع روغنهای مایع استفاده شود.

ویتامینها و مواد معدنی:

کمبود ویتامینها و مواد معدنی در اثر موارد زیر ایجاد میشود

- سوء جذب یا اختلال در هضم و جذب و متابولیسم مواد غذایی بعلت کهولت سن
- مصرف برخی داروها که از جذب ویتامین ها و املاح جلوگیری می کند.
- مصرف سیگار که موجب افزایش نیاز به برخی از ویتامینها می شود.
- کمبود مصرف لبنیات بعلت عدم تحمل قند شیر یعنی لاکتوز(این عارضه بعلت کاهش ترشح آنزیم لاکتاز در بدن سالمندان رخ می دهد)
- کاهش ترشح اسیدکلریدریک معده
- کاهش مصرف گوشت و مواد حیوانی و تخم مرغ
- کم خوری به علت بی اشتهایی یا مشکلات دهان و دندان یا مشکلات گوارشی یا ترس از افزایش چربیهای نامطلوب خون یا فشار خون
- انتخاب غلط غذایی بعلت عدم آگاهی تغذیه ای یا افسردگی
- کمبود مصرف میوه ها و سبزیهای تازه بعلت مشکلات دهان و دندان یا مشکلات گوارشی

- کمبود مصرف مواد حاوی فیبر غذایی (غلات یا سبوس، حبوبات) بعلت مشکلات فوق
- استرس و فشارهای روانی که موجب افزایش نیاز به ویتامین ها می شود.
- زندگی در اطاقهای در بسته و قرار نگرفتن در معرض نور خورشید

ویتامین D:

سالمندان به علت کم شدن جذب ویتامین D در بدن و نیز کاهش ساخته شدن این ویتامین در پوست ممکن است به کمبود این ویتامین دچار شوند. قرار گرفتن در معرض اشعه مستقیم نور خورشید جهت تولید مقدار کافی ویتامین D در بدن، لازمست.

ویتامین های گروه B:

دریافت ناکافی فولات، ویتامین B^۶ و ویتامین B^{۱۲} منجر به کاهش مقدار هموسیستئین پلاسما که خود فاکتور خطر بیماریهای قلبی عروقی است می شود.

کلسیم:

جذب کلسیم در نتیجه کاهش گیرنده های ویتامین D در این سنین کمتر می شود.

روی و آهن:

مکمل یاری روی تنها در افرادی توصیه می شود که کمبود دریافت دارند. دریافت ناکافی آهن در سالمندانی که گوشت قرمز، ماهی و ماکیان استفاده نمی کنند دیده می شود.

آیا مکمل یاری برای سالمندان ضرورت دارد؟

بعضی از مواد مغذی در مقادیر زیاد سمی هستند و در جذب ریز مغذیها ممانعت ایجاد می کنند. مصرف اضافه ویتامینها موجب هیپر ویتامینوز می شود. مقدار دریافت مکمل ها بایستی با توجه به مقدار آنها در رژیم مصرفی و نیاز سالمندان توصیه شود.

توصیه هایی در خصوص رژیم غذایی سالمندان:

- در این سنین رعایت اصل تنوع در برنامه ریزی غذایی بسیار اهمیت دارد. بایستی هر روز صبحانه استفاده شده و از هر گروه ماده غذایی به میزان کافی استفاده شود.
- رژیم غذایی سالمند باید دارای مواد غذایی غنی از ویتامین ها و املاح به ویژه کلسیم و آهن باشد لذا مصرف شیر و لبنیات، غذاهای گوشتی و سبزی ها و میوه ها بسیار تأکید می شود.
- توصیه می شود تعداد وعده های غذایی سالمندان افزایش داده شود (حداقل ۵ وعده در روز) و در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف شود.
- تأکید می شود که سالمندان از غذاهای پرچرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزی های نفّاخ مثل کلم، گل کلم، پیاز و ... استفاده نکنند. همچنین از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد خودداری و مصرف زرده تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود.

- در سالمندانی که جویدن غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مثل انواع پوره، گوشت نرم، سوپ، آشی که حبوبات زیاد ندارد و آب میوه توصیه می شود.
- برخی از سالمندان ممکن است مبتلا به فشارخون بالا باشند. در این مورد رژیم غذایی کم نمک و در صورت نیاز، کاهش وزن پیشنهاد می شود.
- در دوران سالمندی لازم است از میزان مصرف مواد چرب در رژیم غذایی کاسته شود اما نه اینکه از مصرف آنان کاملاً خودداری گردد. برای پیشگیری از خطرات و بیماریهای ناشی از مصرف چربیها، خصوصاً چربیهای اشباع شده (مثل چربی پیه و دنبه)، بهتر است که از چربیهای اشباع نشده (از قبیل روغنهای مایع گیاهی) که برای بدن مفیدتر و مناسبتر می باشد، استفاده شود
- سالمندان اغلب مواد غذایی پرفیبر (میوه جات، سبزیجات، غلات و حبوبات) را با این باور که چنین غذاهایی برای دستگاه گوارش تحریک کننده هستند، از برنامه غذایی خود حذف می کنند. در حالی که آنان بایستی بدانند که فیبر به هضم و جذب و دفع مواد کمک می کند.
- در صورتی که سالمند مشکلات دندانی داشته باشد می تواند سبزیجات و میوه جات را به صورت خرد شده استفاده نماید.
- برای رفع یبوست مصرف سبزیجات خام و میوه جات خصوصاً گلابی، آلو، آلو، آلو و انجیر بسیار مفید است.

- در صورتی که روغن زیتون را بتوانند تحمل نمایند، بعد از هر غذا می‌توان یک قاشق روغن زیتون میل نمود، چنانچه مزاج لینت پیدا کرد، مصرف آن را چند روز می‌توان قطع نمود.
- مصرف کافی مایعات ۸-۱۰ لیوان در روز توصیه می‌شود.
- مصرف کافی لبنیات و قرار گرفتن در برابر نور خورشید برای سالمندان توصیه می‌شود.
- سالمندان باید به مقدار کافی از گوشت، مغزها و حبوبات استفاده نمایند و در صورتی که استفاده از این مواد به علت مشکلات دندانی و ناتوانی در جویدن برای آن‌ها مشکل است باید از این مواد به صورت خرد شده استفاده کنند. (مثلاً از گوشت به صورت چرخ کرده در غذا استفاده نمایند).
- برای کاهش نفخ حبوبات نیز خیساندن آن ۲۴ ساعت قبل از طبخ غذا توصیه می‌شود.
- یکی از مشکلات رایج در دوران سالمندی، کمبود ویتامین "ب ۱۲" می‌باشد. بنابراین باید به دریافت بیشتر این ویتامین از منابع حیوانی توجه زیادی نمود