



تغذیه کودکان ۴-۶ سال

ویژه مربیان کودکان ها

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دی ماه سال ۱۴۰۴

تهیه و تدوین:

دکتر مینا مینائی

زیر نظر:

دکتر احمد اسمعیل زاده

فهرست موضوعات

موضوع	صفحه
مقدمه	۳
نیازهای تغذیه ای کودکان ۴-۶ سال	۳
گروه های غذایی	۷
نکات ضروری تغذیه کودکان ۴ تا ۶ سال	۱۹
جایگاه و اهمیت میان وعده غذایی در برنامه غذایی کودکان	۲۴
مدیریت و کنترل بد غذایی در کودکان پیگیری	۲۶
توصیه های تغذیه ای برای کودکان دارای اضافه وزن و چاقی	۲۷
منابع	۲۹

مقدمه

تغذیه سالم در کودکان نقش مهمی در ارتقای رشد و تکامل، پیشگیری و کنترل مشکلات ناشی از تغذیه نادرست (کم وزنی، کوتاه قدی، لاغری، اضافه وزن و چاقی و کمبود ریزمغذی ها مانند کم خونی فقر آهن)، تقویت سیستم ایمنی بدن، ارتقای عملکرد شناختی مانند افزایش بهره هوشی، قدرت یادگیری و تمرکز بیشتر، استحکام استخوان ها، کاهش مرگ و میر، شکل گیری ترجیحات و الگوی غذایی بعهدہ دارد. عادات و رفتار غذایی کودکان نه تنها تحت تأثیر شیوہ زندگی خانوادہ آنها می باشد، بلکه تحت تأثیر رفتار و عادات غذایی کودکان هم سن و سال خود و حتی رفتار غذایی مربیان شان در کودکان ها نیز قرار می گیرد. با توجه به اینکه کودکان بعنوان مکانی مهم غیر از خانه برای حمایت از رشد و تکامل کودکان در نظر گرفته می شود. بدیهی است نقش مهمی در شکل گیری شیوہ زندگی کودکان نظیر شکل گیری عادات و الگوی غذایی و در نهایت سلامت آنها ایفا می کند. زیرا، عادات و الگوی غذایی مناسب در دوران کودکی نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان در سال های بعدی عمر دارند.

نظر به این که ارتقای آگاهی، بینش و عملکرد تغذیه ای مراقبین کودک در خانوادہ (مادر، پدر و مادر بزرگ) و مراقبین او در جامعہ (مربیان کودکان) از عوامل اصلی تامین کننده مراقبت تغذیه ای کودکان می باشند. بدیهی است، با مدیریت صحیح تغذیه در کودکان ها می توان علاوه بر تامین نمودن بخشی از نیازهای تغذیه ای کودکان جهت حفظ و ارتقای رشد و تکامل مطلوب، در شکل گیری عادات صحیح تغذیه ای آنان نیز اقدام نمود. زیرا، در وعده های غذایی ارائه شده در کودکان ها، ضمن تامین نیازهای تغذیه ای کودکان بر حسب وعده ها و میان وعده های غذایی ارائه شده، عادات غذایی در کودکان نیز شکل می گیرد. امید است با مطالعه و اجرای مطالب کاربردی این مجموعه آموزشی و همکاری مدیران و مربیان کودکان ها، الگوی تغذیه مناسبی برای کودکان در کودکان ها فراهم گردیده و دانش تغذیه ای مربیان ارتقاء یافته و در نهایت وضع تغذیه کودکان بهبود یابد.

نیازهای تغذیه ای کودکان ۴-۶ سال

بعد از دو سالگی با آهسته شدن رشد، اشتها ی کودک هم کاهش می یابد. کاهش اشتها ی کودک موجب تغییر در تقاضای دریافت غذای کودک می گردد. به طوری که ممکن است در یک وعده غذایی دریافت غذای کودک کاهش و در وعده غذایی دیگر دریافت غذایی افزایش یابد. کودکان دارای مکانیسم تنظیم انرژی و غذای دریافتی خود هستند. بنابر برای اطمینان از وضعیت رشد و تغذیه کودک می توان فقط از طریق پایش رشد (اندازه گیری منظم وزن و قد) کفایت غذای دریافتی کودک را سنجید. زمان غذا خوردن،

اندازه سهم هر وعده غذا، شیوه هاییکه والدین یا مراقبین در غذا خوردن کودکان استفاده می کنند مانند استفاده از اجبار یا دادن پاداش در هنگام غذا خوردن از عوامل موثر در دریافت غذای کودک هستند.

انرژی

کودکان برای رشد و تکامل مطلوب، بازی و سایر فعالیت های فیزیکی، مقابله با بیماری های عفونی و حفظ سلامتی نیاز به دریافت انرژی مورد نیاز دارند. بهترین روش برای تعیین کفایت انرژی دریافتی کودک پایش رشد او از طریق اندازه گیری وزن و قد می باشد. لازم به ذکر است نیاز به انرژی در کودکان فعال نسبت به کودکان کم تحرک بیشتر می باشد و همچنین نیاز به انرژی کودکان پس از بیماری برای جبران وزن آنان نیز بیشتر است. چربی ها (کره و روغن ها) و کربوهیدرات ها مانند نان و برنج نقش مهمی در تامین انرژی مورد نیاز کودکان دارند.

پروتئین

کودک در حال رشد است و برای ساختن ماهیچه ها، استخوان ها، غضروف، خون و سایر بافت های بدن و مقاومت در برابر عوامل بیماری زا نیاز به پروتئین دارد. پروتئین ها، همچنین به عنوان واحد های سازنده آنزیم ها، هورمون ها و ویتامین ها عمل می کنند. منابع پروتئینی حیوانی مانند گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، شیر، ماست، پنیر و تخم مرغ از منابع غذایی غنی از پروتئین به شمار می روند. منابع حیوانی پروتئینی دارای پروتئین با کیفیت بالا، آهن و روی می باشند. پروتئین های گیاهی مانند انواع حبوبات و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) نیز از منابع غذایی با ارزش پروتئین بوده و حاوی آهن و روی هستند. مصرف مواد غذایی متنوع در یک وعده غذایی می تواند موجب افزایش دسترسی به مواد مغذی مختلف گردد. برای مثال مخلوطی از غلات با حبوبات (مثل برنج و ماش یا برنج و عدس)، یا اضافه کردن فرآورده های شیری به غلات مثل شیربرنج.

چربی

چربی ها در تامین انرژی، انتقال ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین A و تامین دو اسید چرب ضروری شامل اومگا -۳ و اومگا-۶ نقش مهمی دارند. چربی دریافتی یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده میزان انرژی غذای کودک می باشد. در برنامه غذایی روزانه کودک می توان از روغن های مناسب مانند کانولا، زیتون و کنجد استفاده نمود.

کربوهیدرات

کربوهیدرات ها منبع اصلی تامین انرژی در برنامه غذایی روزانه کودکان می باشند که جهت رشد و تکامل آنان ضروری هستند. دریافت کافی کربوهیدرات می تواند نقش مهمی در دریافت آهن، ویتامین های گروه B و فیبر داشته باشد. گروه نان و غلات منبع تامین کربوهیدرات ها می باشد.

ریز مغذی ها

ریز مغذی ها شامل ویتامین ها و املاح هستند که در مقایسه با کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها در مقادیر کم برای سلامتی ضروری هستند. کودکان در این سنین، جهت حفظ سلامتی و افزایش مقاومت در برابر ابتلاء به عفونت ها نیاز به ویتامین ها و املاح مختلف دارند که به برخی از آنها اشاره می گردد:

آهن

کودکان برای خون سازی، رشد و تکامل و همچنین افزایش مقاومت بدن در برابر ابتلا به عفونت ها به آهن نیاز دارند. کمبود آهن می تواند منجر به پیامدهای نامطلوبی مانند تاخیر رشد جسمی و تکامل، خستگی، کم تحرکی، کاهش قدرت یادگیری و ضریب هوشی در کودکان گردد. در مواد غذایی دو نوع آهن وجود دارد، آهن هم در غذاهای حیوانی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی) و آهن غیر هم در منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، انواع مغز دانه ها (پسته، بادام، فندق و گردو)، سبزی های برگ سبز تیره مثل اسفناج، انواع خشکبار و زرده تخم مرغ. با مصرف منابع غذایی ویتامین C مانند مرکبات، انواع سبزی ها و فلفل دلمه ای می توان جذب آهن غیر هم را افزایش داد.

روی

روی برای رشد کودکان ضروری است و کمبود آن موجب اختلال رشد، کاهش اشتها، کاهش حس چشایی و بویایی، کاهش ترمیم زخم، آسیب سیستم ایمنی و کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها می گردد. روی بر تکامل شناختی کودکان و تکامل عصبی آنان نیز نقش دارد. کمبود روی با افزایش ابتلا به عفونت، اسهال و اختلال عملکرد سیستم ایمنی، کندی رشد و کوتاه قدی مرتبط است. گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ، حبوبات، مغز دانه ها مانند گردو و بادام از منابع روی هستند.

کلسیم

مهم ترین نقش کلسیم در استخوان سازی است. کلسیم علاوه بر تاثیر مستقیم بر استحکام دندان ها و استخوان ها برای رشد استخوان های جدید نیز ضروری است. شیر و لبنیات منابع غنی از کلسیم به شمار می روند. سبزی ها و مغزها مانند بادام درختی نیز منبع کلسیم هستند. با توجه به این که مقدار کلسیم در سبزی ها پایین است بنابر این باید مقدار زیادی سبزی استفاده شود تا بتواند کلسیم مورد نیاز را تامین کند که امکان پذیر نیست.

ید

ید یکی از مواد مغذی برای رشد و تکامل کودکان به شمار می رود. در اوایل کودکی برای رشد و تکامل مغز و دستگاه عصبی، بدن به هورمون های تیروئید نیاز شدیدی دارد و کمبود این هورمون ها در این دوران باعث عقب افتادگی ذهنی و تاخیر رشد کودک می شود. ید به طور طبیعی در ماهی و غذاهای دریایی، برخی آب ها و سبزی ها (در مناطقی که خاک آن حاوی ید است) وجود دارد. ید موجود در گیاهان برخلاف سایر مواد معدنی به مقدار ید خاکی بستگی دارد که گیاه در آن رشد کرده است. یکی از مهمترین راه های پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید غنی کردن مواد غذایی با این ماده مغذی است یا به عبارت دیگر اضافه کردن آن به یک ماده غذایی مانند یددار کردن نمک، نان و آب می باشد. یددار کردن نمک با صرفه ترین، مطمئن ترین و آسان ترین راه پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید است.

ویتامین D

ویتامین D یکی از ویتامین های محلول در چربی است. این ویتامین یکی از مواد مغذی ضروری است که نقش مهمی در تنظیم کلسیم دارد و کمبود آن منجر به کاهش جذب کلسیم می شود. کمبود این ویتامین موجب نرمی استخوان و راشیتیسم می شود. کمتر از ۱۰ درصد ویتامین D از طریق منابع غذایی آن مانند ماهی های چرب (سالمون)، روغن جگر ماهی، جگر و زرده تخم مرغ تامین می شود. منبع غیر غذایی آن از طریق تابش اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست و تولید ویتامین D به وجود می آید.

ویتامین A

ویتامین A یکی از ویتامین های محلول در چربی است که نقش مهمی در رشد کودکان، پیشگیری از عفونت ها (ا سعال، عفونت های دستگاه تنفسی و سرخک)، حفظ قدرت دید در تاریکی، پیشگیری از بیماری های قلبی- عروقی، سلامت چشم ها و پوست را بر عهده دارد. منابع غذایی حیوانی ویتامین A مانند جگر، قلوه، شیر پرچرب، خامه، کره، پنیر پر چرب و زرده تخم مرغ و منابع غذایی گیاهی آن شامل سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره مانند هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، جعفری، برگ های تیره رنگ کاهو و انواع میوه های زرد رنگ مانند انبه، زردآلو و طالبی می باشد. با توجه به نقش ویتامین A در رشد و سلامت کودکان وجود انواع سبزی ها و میوه های متنوع در رژیم غذایی کودک به تامین بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز کودک کمک می کند.

گروه های غذایی

در هر گروه غذایی، تعدادی از مواد غذایی معرفی شده است که دارای ارزش تغذیه ای تقریباً یکسان می باشند و مقادیر مواد مغذی مهم آن گروه مشابه هستند. یعنی می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به عنوان مثال، برخی از مواد مغذی مهم در گروه شیر و لبنیات کلسیم و پروتئین است، در حالی که برخی از مواد مغذی مهم در گروه میوه ها و ویتامین های مانند A و C هستند. با رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه می توان به تغذیه صحیح دسترسی داشت. تعادل، به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ و سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مواد غذایی که در هر گروه غذایی وجود دارند. خوردن انواع مواد غذایی در درون هر گروه غذایی یا در گروه های مختلف می تواند وعده های غذایی را جذاب و پر طعم کند.

گروه نان و غلات

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک و نان جو)، نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، نان تست، برنج، سیب زمینی، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است. گروه نان و غلات منبع تامین انرژی، فیبر و برخی مواد مغذی مانند ویتامین های گروه B، آهن، پروتئین، منیزیم و کلسیم می باشد. مصرف مناسب روزانه این گروه از مواد غذایی به تامین انرژی، رشد مطلوب، فعالیت جسمی و ذهنی کودک کمک می کند. کودکان ۶-۴ سال روزانه به ۶-۵ واحد از این گروه نیاز دارند.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون، یا

- ۴ کف دست نان لواش، یا
- نصف لیوان برنج، بلغور یا ماکارونی پخته، یا
- سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک و شیرین گندمک و ...)

نکات مهم هنگام استفاده از گروه نان و غلات

- ✓ از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و نان سنگک) در برنامه غذایی روزانه کودک بیشتر استفاده شود.
- ✓ برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف نمود (مثلا عدس پلو، ماش پلو، عدسی با نان و غیره)
- ✓ از تنقلات با ارزش مانند انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده به عنوان میان وعده استفاده شود.

شیوه های تشویق کودکان جهت مصرف گروه نان و غلات در برنامه غذایی روزانه

- ✓ از لقمه های خانگی مانند نان و پنیر و سبزی یا نان و پنیر و مغز گردو در میان وعده استفاده گردد.
- ✓ از آش های تهیه شده با غلات مانند آش برنج یا آش بلغور استفاده شود.
- ✓ از بورانی سیب زمینی، سالاد سیب زمینی با سبزی ها، سالاد ماکارونی با سبزی ها یا کتلت بلغور استفاده شود.
- ✓ از گرانولای خانگی در برنامه غذایی کودک استفاده نمود.
- ✓ در باره غذاهایی که می توان با غلات تهیه نمود با کودکان صحبت شود و کودکان با طعم های مختلف نان آشنا شوند.
- ✓ در مورد ارزش غذایی این گروه برای کودکان شعر یا داستان گفته شود.

گروه سبزی ها

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی و پیاز می باشد. این گروه انرژی و پروتئین کمتری نسبت به سایر گروه ها دارد ولی دارای انواع ویتامین ها مانند A، B و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است. با استفاده از این گروه در برنامه غذایی کودکان (وعده های اصلی و میان وعده ها) ضمن حفظ سلامت کودکان، می توان از بیماری های غیرواگیر مانند دیابت و چاقی پیشگیری نمود. کودکان ۴-۶ سال روزانه به ۲ واحد از این گروه نیاز دارند.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار (مثل اسفناج یا کاهو)، یا

- نصف لیوان سبزی های پخته، یا
- نصف لیوان نخودفرنگی، لوبیا سبز یا هویج خرد شده، یا
- یک عدد گوجه فرنگی، خیار یا هویج متوسط

نکات مهم هنگام استفاده از گروه سبزی ها

- ✓ در هر فصل از سبزی های همان فصل استفاده گردد زیرا تازه، مغذی و مقرون به صرفه تر است.
- ✓ تنوع در مصرف سبزی ها رعایت گردد. زیرا ترکیب سبزی ها نیز با هم متفاوت می باشند. بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنند.
- ✓ تا جای ممکن سعی گردد از سبزی ها به صورت خام استفاده شود، زیرا پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های موجود در آن می کاهد.
- ✓ به جای آب پز کردن برای پخت سبزی ها از روش بخار پز استفاده شود. زیرا در صورت آبپز کردن مقدار زیادی از ویتامین های سبزیاز بین رفته و از طریق دور ریز آب پخت از دست می روند در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می کند.
- ✓ سبزی ها را به مدت زیاد نباید حرارت داد و به هنگام پختن در ظرف را باید بست.
- ✓ سبزی ها را باید به هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره کردن جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری نمود.
- ✓ قبل از مصرف سبزی ها باید آنها را به دقت شسته و ضد عفونی نمود.
- ✓ برای شستن سبزی ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و سپس به هم زده شود. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا نموده و با آب سالم شسته شود. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری پودر پر کلرین را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار داده و مجدداً با آب سالم شستشو داده و سپس باید مصرف نمود.

شیوه های تشویق کودکان جهت مصرف گروه سبزی ها در برنامه غذایی روزانه

- ✓ با مصرف سبزی ها همراه وعده های غذایی یک الگوی غذایی خوب برای کودکان ایجاد کنید. مثلاً می توان از سبزی پلو یا شوید پلو، کلم پلو، لوبیا پلو، انواع آش ها و سوپ ها، انواع خورش ها مانند اسفناج، کرفس، قورمه سبزی، کدو و

بادمجان و یا انواع کوفته، دلمه و کوکو مانند کوکو لوبیا سبز، تره فرنگی و اسفناج در برنامه غذایی کودک استفاده نمود.

✓ در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها بشکل سالاد کاهو یا سالاد شیرازی، سبزی خوردن یا ماست، نعناع و خیار استفاده شود.

✓ ساندویچ هایی مانند مرغ یا تخم مرغ با سبزی های مختلف یا املت با سبزی ها مانند فلفل دلمه ای، هویج و کدو سبز را می توان در برنامه غذایی کودک گنجانند یا پیتزای خانگی با سبزی ها تهیه نمود.

✓ از سبزی های معطر مانند جعفری یا نعناع می توان در تهیه سس خانگی با ماست کم چرب، کمی روغن زیتون و لیمو ترش استفاده نمود. همچنین می توان با گوجه فرنگی و اسفناج سس تهیه نمود.

✓ از انواع سبزی ها مانند هویج، خیار، گوجه فرنگی و کدو حلوایی بعنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شود. همچنین می توان از سبزی های پخته مانند هویج، لوبیا سبز، کدو حلوایی یا گل کلم در کنار غذای اصلی استفاده کرد.

✓ می توان بورانی های مختلف (اسفناج، سیر و بادمجان)، انواع اسموتی ها مانند هویج و کرفس یا آب هویج در کنار غذای اصلی یا بعنوان میان وعده به کودک داد.

✓ کودکان اغلب غذاهایی را ترجیح می دهند که به صورت جداگانه سرو شود و مخلوط نباشد. بنابراین، سبزی ها را می توان به طور جداگانه سرو نمود و از سبزی هایی که رنگ قرمز، نارنجی و سبز دارند مانند هویج، خیار، گوجه فرنگی، نخود فرنگی، کدو حلوایی و لوبیا سبز بیشتر استفاده کرد.

✓ در طبخ ماکارونی می توان از سبزی های معطر مانند جعفری، نخود فرنگی یا فلفل دلمه ای با رنگ های متنوع استفاده کرد. یا در تهیه کتلت مرغ می توان از سبزی هایی مانند شوید و ریحان استفاده کرد.

✓ شما می توانید با همکاری کودکان با انواع سبزی ها سالاد یا ساندویچ تهیه کنید.

✓ شما بعنوان مربی کودکستان برای آشنائی کودکان با سبزی ها می توانید داستان یا شعری بر اساس ظاهر سبزی و خواص آن بزبانی ساده به کودکان بگویید یا چند سبزی متنوع روی میز بگذارید. چشم های کودکان را ببندید و سعی گردد تا با لمس و بوییدن سبزی ها، نام آنها را حدس بزنند.

گروه میوه ها

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. میوه ها منابع غنی از انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، انواع املاح و فیبر می باشند. میوه های غنی از ویتامین C مانند انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و لیمو شیرین) و انواع توتها می باشند که در ترمیم زخمها و افزایش جذب آهن نقش مهمی دارند. میوه های غنی از ویتامین A مانند طالبی، خرمالو، انبه و زردآلو که مصرف این گروه نیز در جلوگیری از خشکی پوست، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و سلامت چشم کودکان نقش مهمی دارند. کودکان ۴-۶ سال روزانه به ۲-۵ واحد از این گروه نیاز دارند.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلاب) ، یا
- نصف گریپ فروت، یا
- نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا
- نصف لیوان آب سیب یا پرتقال (آب میوه تازه و طبیعی)

نکات مهم هنگام استفاده از گروه میوه ها

- ✓ تا حد امکان از میوه های فصل یا میوه های بومی و در دسترس محل سکونت کودک در میان وعده کودکان استفاده شود. زیرا هم ارزش غذایی بیشتری دارند و هم مقرون به صرفه هستند. در ضمن اندازه میوه نقشی در ارزش تغذیه ای آن ندارد.
- ✓ میوه های تازه نسبت به آب میوه طبیعی فیبر بیشتر و قند کمتری دارد و تا حد امکان کودک باید میوه کامل را مصرف کند تا از بروز اضافه وزن و چاقی پیشگیری شود.
- ✓ با توجه به این که ترکیب مواد مغذی موجود در میوه ها با هم متفاوت می باشد، کودک می تواند با تنوع در مصرف میوه ها ویتامین ها و مواد معدنی مختلف را دریافت کند.
- ✓ از خوردن آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند خودداری شود. زیرا موجب اضافه وزن و چاقی در کودکان می شود.

✓ در میان وعده می توان از میوه های خشک استفاده نمود ولی بدلیل قند زیاد مصرف آن نباید بیش از اندازه باشد. زیرا موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

✓ کمپوت میوه ها بدون شکر تهیه شود تا ضمن آشنائی کودک با طعم و مزه میوه ها، از افزایش وزن و چاقی کودک و تمایل کودک به مصرف غذاهای شیرین خودداری گردد.

✓ میوه ها قبل از مصرف شسته شود تا آلودگی ها از سطح آن پاک شود. بهتر است قبل از مصرف پوست میوه ها را جدا نمود.

✓ اگر پوست میوه جدا شود از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری گردد، زیرا ویتامین های آن به خصوص ویتامین C از بین می رود.

✓ میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده باید سریع مصرف شود و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری گردد. زیرا میزان ویتامین ها در آن کاهش می یابد.

✓ میوه ها ممکن است آلوده به گرد و غبار، میکروب و تخم انگل باشند. میوه ها را قبل از مصرف باید به خوبی شست تا آلودگی ها از بین بروند. ابتدا باید میوه ها را با آب تمیز شست. سپس آن ها را در یک کاسه بزرگ حاوی ۵ لیتر آب و نصف قاشق چای خوری مایع ظرفشویی ریخته و چند دقیقه نگه داشت. بعد از ۵ دقیقه، میوه ها را از روی کفاب جدا نموده و مجدداً با آب سالم باید شست. در صورت نیاز به ضدعفونی، باید نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب حل کرده و میوه ها را برای ۵ دقیقه در آن قرار داد.

شیوه های تشویق کودکان جهت مصرف میوه ها در برنامه غذایی روزانه

✓ میوه های تازه یا آب میوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز می توان استفاده نمود. سعی شود بیشتر از میوه های تازه بجای آب میوه استفاده گردد، تا بتوان از ارزش فیبر آنها بیشتر استفاده شود.

✓ خودتان بعنوان مربی در کودکان در مقابل کودک در زمان میان وعده میوه میل کنید تا با دیدن آن کودک تشویق به مصرف میوه شود.

✓ برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده کودکان، میوه در نظر گرفته شود.

✓ میوه را می توان با ماست مخلوط نموده و بشکل ماست میوه در میان وعده به کودک داد. اسموتی میوه ها که از ترکیب میوه ها هستند مانند شیر و موز، سیب و هویج میان وعده ای مغذی برای کودکان هستند که کودک را با طعم های مختلف آشنا می کند.

✓ شما برای آشنائی کودکان با میوه ها می توانید داستان یا شعری بر اساس ظاهر میوه و خواص آن بزبانی ساده به کودکان بگویید. همچنین می توانید چندین میوه متنوع روی میز بگذارید، چشم های کودکان را ببندید و سعی گردد تا با لمس و بوییدن میوه ها، نام آنها را حدس بزنند. آشنائی کودکان با میوه ها، موجب افزایش تمایل به مصرف میوه در آنان می شود.

✓ شما با همراهی کودکان با استفاده از میوه های متنوع رنگین کمان یا کاردستی درست کنید. یک برچسب کارتونی روی میوه ها چسبانده شود تا برای کودک جذاب گردد.

✓ سالاد میوه یکی از شیوه های مناسب برای تشویق کودکان به مصرف میوه های متنوع می باشد.

✓ میوه را بشکل پوره خانگی نیز می توان به کودک داد.

✓ بستنی میوه ای درست شود. بستنی وانیلی با میوه هایی مانند هلو، توت فرنگی، تمشک و شاتوت به کودک داده شود.

✓ می توان از میوه های تازه و رسیده لواشک تهیه نموده و به کودک داده شود.

✓ از غذاهایی مانند تاس کباب، خورش به، سیب یا قیسی می توان استفاده نمود.

گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک و دوغ) می باشد. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین های B2،B12 و سایر مواد مغذی است و بهترین منبع تامین کننده کلسیم می باشد که برای رشد قد، وزن و استحکام استخوان و دندان ضروری است. کودکان ۴-۶ سال روزانه به ۳-۵،۲ واحد از این گروه نیاز دارند.

یک واحد از یک گروه برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست با چربی ۲،۵ درصد، یا
- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا
- یک چهارم لیوان کشک، یا
- ۲ لیوان دوغ

نکات مهم هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات

- ✓ از شیر پاستوریزه شده با چربی ۲،۵ درصد استفاده گردد.
- ✓ بجای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند، از شیر های ساده استفاده شود.
- ✓ از پنیر های تهیه شده از شیر پاستوریزه که کم نمک و کم چرب هستند استفاده گردد.

- ✓ حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه نموده و حداقل ۱۰-۵ دقیقه در حال بهم زدن جوشانده شود.
 - ✓ به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده گردد.
 - ✓ اگر کودک بیماری "عدم تحمل لاکتوز" دارد، شیر بدون لاکتوز مصرف کند.
 - ✓ استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری نمود ولی پس از باز کردن حتما در یخچال گذاشته شود.
 - ✓ هنگام خرید به تاریخ انقضای شیر یا سایر مواد غذایی در این گروه توجه گردد.
 - ✓ مصرف بیش از حد شیر و لبنیات باعث کاهش اشتهاى کودک و دریافت برخی مواد مغذی مورد نیاز مانند آهن می شود.
- شیوه های تشویق کودکان جهت مصرف شیر و لبنیات در برنامه غذایی روزانه**
- ✓ از شیر، ماست، پنیر و کشک می توان در وعده های اصلی یا میان وعده مانند ماست، فرنی، شیر برنج، دوغ، آش رشته، آش کشک، آش ماست، سوپ جو با شیر، نان و پنیر و گردو استفاده نمود. همچنین می توان از ماست (به شکل ساده یا مخلوط با میوه ها یا سبزی های معطر) استفاده نمود. در طبخ ماکارونی نیز می توان پنیر همراه با سبزی های معطر اضافه کرد.
 - ✓ اگر کودک تمایل به مصرف شیر ساده ندارد می توان موز را به شیر اضافه نموده و شیر موز به کودک داد. اسموتی های ترکیبی از شیر و میوه های رنگارنگ مانند توت فرنگی می تواند تمایل کودک به مصرف شیر را افزایش دهد.
 - ✓ شیر را همراه غلات صبحانه نیز می توان به کودک داد.
 - ✓ شما می توانید به منظور ترویج مصرف شیر و لبنیات در کودکان، خودتان نیز از مواد غذایی این گروه استفاده کنید تا الگوی مناسبی برای کودکان باشید.
 - ✓ برای سرو شیر یا ماست از لیوان ها و ظروف جذاب می توان استفاده نمود.
 - ✓ در صورتی که کودک تمایلی به مصرف مواد غذایی این گروه ندارد، می توان مقدار کمی ماست، شیر یا پنیر در اختیار او قرار داد تا با طعم و مزه این مواد غذایی آشنا شود.
 - ✓ می توان پودینگ مخلوط تهیه شده با شیر، جوی دو سر و پودر جوانه گندم به کودک داد.
 - ✓ با شیر، کره و کمی آرد سس تهیه نموده و در ماکارونی یا سبزی های پخته شده استفاده شود.

✓ شما می توانید داستان های جذاب یا شعر در باره این گروه و نقش آن در سلامتی کودکان برای آنان بگویید. همچنین می توانید راجع به این که شیر از چه راهی بدست می آید و چه غذاهایی با شیر تهیه می شود مانند سوپ جو، شیر برنج و فرنی با کودکان صحبت کنید. شیوه های بازی با غذا ها موجب افزایش اشتیاق کودک به امتحان کردن آنان می گردد.

گروه گوشت و تخم مرغ

این گروه منابع تامین کننده پروتئین، آهن، روی و ویتامین B12 هستند که مصرف روزانه این گروه با توجه به نقش آنان در رشد قد و وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن کودک در برابر ابتلاء به بیماری های عفونی و تمرکز در یادگیری کودکان ضروری است. کودکان ۴-۶ سال روزانه به ۰,۵ واحد از این گروه نیاز دارند.

هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت) ، یا
- دو عدد تخم مرغ

نکات مهم هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ

- ✓ پیش از پختن گوشت قرمز چربی هایی که به چشم می خورد، جدا گردد.
- ✓ قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن باید جدا شود زیرا پوست مرغ چربی فراوانی دارد.
- ✓ تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری گردد.
- ✓ ماهی ها بویژه ماهی های چرب مانند قزل آلا و سالمون منبع خوبی از امگا۳ هستند. در صورت امکان هفته ای ۲ مرتبه از ماهی های چرب استفاده گردد. اسیدهای چرب مفید در ماهی به تقویت عملکرد شناختی و رشد مغز کودکان کمک می کنند.
- ✓ از گنجاندن گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ناگت بدلیل داشتن چربی و نمک زیاد در برنامه غذایی کودک تا حد امکان خودداری شود. زیرا مصرف زیاد آنها می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی در کودکان گردد و توصیه می شود بجای آنها از انواع خانگی استفاده شود.
- ✓ بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.

✓ بعد از خریداری گوشت قرمز، طیور و فرآورده‌های دریایی آن‌ها را باید فوراً در یخچال یا فریزر قرار داد و از نگهداشتن آنها در دمای اتاق به مدت طولانی خودداری نمود.

✓ غذاهای تهیه شده با گوشت، مرغ یا ماهی تا حد امکان بخارپز، تنوری یا گریل باشد و از سرخ کردن آنها تا حد امکان خودداری شود.

شیوه های تشویق کودکان جهت مصرف گوشت و تخم مرغ در برنامه غذایی روزانه

✓ تخم مرغ را می توان بشکل آب پز، نیمرو، خاگینه، املت، با انواع سبزی ها مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و اسفناج یا در کو کوها، کتلت ها و ته چین به کودک داد.

✓ انواع گوشت ها یا تخم مرغ بشکل غذاهای مورد علاقه کودک تهیه و به او داده شود.

✓ برای افزایش تمایل کودک به مصرف گوشت یا مرغ می توان آنها را در قالب های مختلف ستاره یا حیوانات شکل داد. یا از گوشت قلقلی در برنامه غذایی کودک استفاده کرد.

✓ می توان با مرغ یا تخم مرغ و سبزی های متنوع ساندویچ تهیه و به کودک داد.

✓ سالاد الویه نیز یکی از غذاهایی است که می توان سبزی های متنوع مانند هویج و نخود فرنگی هم به آن اضافه نمود تا هم ارزش غذایی آن افزایش یابد و هم برای کودک جذاب باشد.

✓ شما می توانید داستانی راجع به فواید مصرف این گروه به کودکان بگویید یا در باره شیوه های مختلفی که تخم مرغ مصرف می شود (آب پز، نیمرو، املت، کوکو و...) صحبت کنید. بازی کردن با غذا تمایل کودک به انتخاب مواد غذایی را افزایش می دهد.

✓ سالاد متشکل از انواع سبزی ها و فیله مرغ را می توان تهیه و به کودک داد یا می توان با فیله مرغ، گوجه گیلانی، پیاز، خیار، فلفل دلمه ای زرد، کاهو، لوبیا قرمز و کلم قرمز سالاد مرغ رنگین تهیه نمود.

✓ برای افزایش تمایل کودک به مصرف گوشت ماهی می توان ماهی را با ادویه های مناسب، لیمو ترش تازه و سبزی های معطر مانند شوید یا گشنیزخوشمزه نمود. می توان ماهی را در فر پخت یا بشکل کتلت تهیه نمود. البته اگر کودک اضافه وزن دارد یا چاق است سعی شود ماهی در فر تهیه گردد. همچنین استخوان های ریز ماهی می توانند برای کودکان خطرناک باشد، پس بهتر است از فیله ماهی که استخوان آن کاملاً جدا شده استفاده گردد تا خطر بلعیدن استخوان ها توسط کودک کاهش یابد.

گروه حبوبات و مغز دانه ها

این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا (چیتی، قرمز، سفید و چشم بلبلی)، عدس، باقلا، لپه، ماش و مغز دانه ها مانند گردو، بادام درختی، فندق، پسته و بادام زمینی هستند. این گروه منبع خوبی برای تامین پروتئین های گیاهی، انرژی، املاح و برخی ویتامین ها می باشند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت بدن دارند کودکان ۴-۶ سال روزانه به ۵-۱۰ واحد از این گروه نیاز دارند.

اندازه یک سهم (واحد):

- نصف لیوان حبوبات پخته مانند عدس یا یک چهارم لیوان حبوبات خام
- یک سوم لیوان مغز دانه ها مانند بادام درختی

نکات مهم در مورد مصرف گروه حبوبات و مغزها :

- ✓ مغزها علاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی چربی نیز هستند و مصرف زیاد آنها می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود. بنابر این، مصرف آن باید بمیزان توصیه شده باشد. بهتر است مغزها مانند گردو، فندق، بادام و پسته را بشکل خام و پودر شده به کودک داد و در صورتی که مغز دانه ها بصورت بو داده به کودک داده می شود حتما از نوع کم نمک باشد.
- ✓ برای اینکه حبوبات باعث نفخ نشوند و هضم راحت تری داشته باشند، باید آن ها را چند ساعت قبل از پخت خیس نمود و آب خیس خورده را دور ریخته و سپس پخته شود.
- ✓ حبوبات و مغز دانه ها همه اسیدهای آمینه ضروری را ندارند. ترکیب آن ها با غلات باعث پروتئین کامل می شود مانند عدس پلو ، خوراک لوبیا چیتی یا عدسی با نان سبوس دار، ماش پلو، آش رشته ولوبیا پلو (لوبیا چشم بلبلی).

شیوه های تشویق کودکان جهت افزایش مصرف حبوبات و مغزها در برنامه غذایی روزانه

- ✓ برای افزایش تمایل مصرف کودکان به مواد غذایی این گروه می توان از انواع حبوبات پخته مثل لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز در سالاد کودک استفاده شود. یا از خوراک عدسی، عدس پلو، لوبیا پلو (لوبیا چشم بلبلی)، دال عدس، ماش پلو، خوراک لوبیا چیتی و انواع آش های تهیه شده با حبوبات، استفاده نمود. سعی شود از غذاهای بومی در هر منطقه بیشتر استفاده شود.
- ✓ شما می توانید در صورت امکان با همکاری کودکان با انواع سبزی ها و حبوبات سالاد تهیه کنید. یا داستان یا شعری راجع به فواید مصرف این گروه به کودکان بگویید.

✓ در مورد غذاهایی که می توان با حبوبات یا مغرها تهیه و مصرف نمود مانند عدس پلو، ماش پلو و انواع آش ها، خورشت فسنجان و زرشک پلو با خلال بادام با کودکان صحبت کنید. همچنین می توانید در مورد این که مثلا حبوبات و مغرها چگونه تولید می شوند با کودکان صحبت نمود.

گروه روغن های گیاهی

روغن ها در تامین انرژی، جذب ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین D , A و تامین چربی های ضروری برای رشد کودک و سلامت مغز کودک نقش مهمی دارند. انتخاب روغن مناسب بسیار مهم است. کودکان ۴-۶ سال روزانه به ۱ واحد از این گروه که معادل یک قاشق غذاخوری است نیاز دارند.

نکات مهم در مورد مصرف روغن ها:

✓ از روغن های های سالم گیاهی مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن کنجد و روغن های مایع مخلوط گیاهی استفاده گردد.

✓ به جای سرخ کردن، از بخارپز کردن، کباب کردن و آبپز کردن غذاها استفاده شود و در صورت تمایل برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده گردد.

✓ در برنامه غذایی روزانه کودکان از لبنیات ۲,۵ درصد چربی استفاده شود.

✓ مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده خطر ابتلاء به اضافه وزن و چاقی، کبد چرب و بیماری های قلبی عروقی و عملکرد نامطلوب شناختی و ذهنی را در کودکان افزایش می دهند. بنابراین تا حد امکان مصرف این نوع غذاها محدود گردد.

✓ در برنامه غذایی روزانه کودکان تا حد امکان از مواد غذایی یا غذاهای تهیه شده با چربی های ناسالم مانند انواع شیرینی، کیک و کلوچه های صنعتی، غلات حجیم شده، انواع فست فودها مانند پیتزا، ساندویچ های آماده و سیب زمینی سرخ شده خودداری شود. بجای مواد غذایی پرکالری که ارزش تغذیه ای کمتری دارند از میان وعده های غذایی سالم نظیر سبزی ها (هویج و خیار)، لقمه های خانگی مانند نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، میوه ها (سیب و پرتقال) و مغزدهانه ها (بادام درختی و فندق) استفاده شود.

✓ از خرید روغن های جامد و حیوانی و روغن های گیاهی هیدروژنه تا حد امکان خودداری و بجای آنها از روغن های سالم گیاهی مانند روغن زیتون، روغن کانولا و روغن کنجد استفاده شود.

✓ روغن های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند، موقع خرید به تاریخ مصرف آن باید توجه نمود و در جای خنک و دور از نور نگهداری گردد و هر بار بعد از استفاده در ظرف بسته شود.

نکات ضروری تغذیه کودکان ۴ تا ۶ سال

- هر روز کودک بطور منظم صبحانه مصرف کند. نخوردن صبحانه بعنوان یک وعده اصلی غذایی می تواند اثرات منفی بر یادگیری و تمرکز کودک و همچنین افزایش تمایل به غذاهای پرکالری و کم ارزش مانند کیک یا کلوچه گردد.
- برای اینکه کودک اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد، باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کند و تا حد امکان شبها در ساعت معین بخوابد تا صبحها بتواند زودتر بیدار شود و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خرما همراه با یک لیوان شیر، شیربرنج، حلیم و عدسی، انواع آش های محلی از ارزش غذایی بالایی برخوردارند و یک صبحانه سالم و مغذی برای کودک بشمار می روند. یکنواخت و تکراری بودن صبحانه یکی از دلایل نخوردن صبحانه در کودکان است، بنابراین می توان با استفاده از مواد غذایی متنوع صبحانه ای جذاب برای کودک فراهم نمود.
- هر روز در وعده های اصلی و میان وعده از مواد غذایی متنوع شامل انواع گروه های غذایی مانند نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها، سبزی ها و میوه ها به کودک داده شود. ارزش غذایی مواد غذایی انتخاب شده حتما در نظر گرفته شود.
- در برنامه غذایی روزانه کودک سبزی های سبز تیره و نارنجی و میوه های زرد و نارنجی که منابع غذایی ویتامین های A و C هستند گنجانده شود.
- هر روز ۳ وعده اصلی غذایی و ۲-۳ میان وعده در اختیار کودک گذاشته شود.
- کودکان را تشویق کنید که با استفاده از یک بشقاب غذایی سالم شامل گروه های مختلف غذایی از یک رژیم غذایی متعادل حاوی طیف وسیعی از مواد غذایی استفاده کنند.
- هرچه کودکان بیشتر مواد غذایی یا غذاهای جدید را امتحان کنند، طیف وسیع تری از مواد مغذی را از وعده های غذایی خود دریافت خواهند کرد.
- کودکان را تشویق کنید تا مواد غذایی را که در منزل امتحان نمی کنند، حتی بمقدار کم در کودکانستان میل کنند. به عنوان مثال، کودکانی که در خانه خیار، هویج و کلم را حتی لمس نمی کنند، اگر ببینند همسالان خود آنها را می خورند، با اشتیاق مقداری از آن را امتحان می کنند.
- کودکان از والدین و مربیان خود در کودکانستان تقلید می کنند، بنابراین لازم است شما نیز بعنوان مربی کودکانستان غذاهای سالم انتخاب و میل کنید.

- کودکان علاقه بیشتری به خوردن غذایی دارند که در آماده‌سازی آن نقش داشته‌اند. بعنوان مثال می‌توان از کودک درخواست نمود تا در شستن میوه‌ها یا انتخاب مواد غذایی کمک کند.
- هنگام غذا خوردن، از اظهار نظر منفی در مورد غذا یا یک ماده غذایی خودداری گردد. یک غذا یا ماده غذایی را چندین بار و در موقعیت‌های مختلف می‌توان به کودک ارائه نمود.
- اگر کودک در اولین بار غذا را نپذیرفت، نباید ناامید شد و چند روز بعد دوباره می‌توان امتحان نمود. کودک باید با بازی با مواد غذایی و لمس کردن و بوییدن با آنها آشنا شود.
- کودکان معده کوچکتری دارند، بنابراین از ارائه حجم زیاد غذا خودداری شود.
- اجازه داده شود کودک به اندازه اشتهای خود غذا بخورد.
- وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها در ساعت‌های مشخصی ارائه شود تا کودک نظم غذایی داشته باشد.
- از دادن میان‌وعده‌های زیاد و نامناسب بین وعده‌های اصلی باید خودداری نمود.
- برای خوردن میوه یا سبزی یا هر ماده غذایی به کودک نباید شکلات یا شیرینی بعنوان جایزه داد ولی می‌توان با او یک بازی یا سرگرمی مورد علاقه اش را انجام داد. پاداش‌هایی مانند بازی یا زمان بیشتر برای فعالیت‌های مورد علاقه کودک می‌تواند انگیزه او را برای امتحان کردن مواد غذایی یا غذاهای جدید افزایش دهد. نقاشی کردن شکل میوه یا سبزی در حد بازی کودک می‌تواند به او برای پذیرش و امتحان آنها کمک کند.
- بازی کودک با میوه‌ها، سبزی‌ها می‌تواند اضطراب و استرس او را کاهش دهد.
- کودکان ممکن است نیاز داشته باشند یک غذا را حداقل ۱۰ الی ۱۵ بار ببینند یا مزه کنند تا به آن عادت کنند. بنابراین باید صبور باشید.
- برای امتحان کردن غذاهای جدید، می‌توان از برچسب‌های رنگی، ستاره‌های تشویقی یا انتخاب یک فعالیت سرگرم‌کننده (مثل انتخاب بازی، داستان یا شعر) استفاده کنید. همچنین، می‌توان با کودکان بازی‌های جذاب مانند فروشنده‌گی انجام بدهید تا با مواد غذایی مختلف آشنا شوند.
- غذاها را می‌توان به شکل حیوانات، شخصیت‌های کارتونی یا اشکال خلاقانه تزئین نمود تا تمایل کودک به مصرف آن افزایش یابد.
- می‌توانید از کودکان بخواهید با میوه‌ها و سبزی‌های مصنوعی برای خودشان باغ درست کنند یا برای آشنایی کودکان با مواد غذایی مختلف می‌توانید از فلش کارت در آموزش‌ها استفاده کنید.

- اگر کودک مشاهده کند که والدین یا مربی او با لذت غذا می‌خورند، احتمال پذیرش غذاهای جدید در او بیشتر می‌شود. برای معرفی هر غذای جدید، پدر، مادر یا مربی کودکستان می‌توانند جلوی کودک میوه، سبزی یا هر ماده غذایی جدید را میل کنند و از طعم و مزه آن تعریف نموده و واکنش مثبتی به طعم و مزه آن نشان دهند.
- برنامه غذایی روزانه کودک باید شامل انواع غذاها، طعم‌ها، بافت‌ها و رنگ‌های مختلف باشد. زیرا بدین ترتیب کودک از مزایای مواد مغذی مختلف در هر غذا بهره‌مند می‌شود. همچنین با استفاده از مواد غذایی متنوع، سیستم‌های حسی کودک نیز طعم‌های مختلف را تجربه می‌کنند.
- میوه‌ها یا سبزی‌های جدید را بمقدار کم در کنار غذاهایی که دوست دارد باید گذاشت، حتی اگر آنها را نخورد و فقط ببیند.
- غذای کودک در بشقاب‌های رنگارنگ گذاشته شود و یک میوه در ظرف غذای او قرار داده شود حتی اگر آن را نخورد.
- ممکن است خانواده‌ها بخواهند غذای کودک را در خانه تهیه کنند و برخی از کودکان نیز ممکن است به دلایل پزشکی نیاز داشته باشند که وعده‌های غذایی و میان وعده‌های خود را از منزل بیاورند. ارتقای آگاهی والدین در مورد برنامه غذایی مناسب و مورد نیاز کودک می‌تواند مادران را در جهت ارائه برنامه غذایی سالم، متعادل و مغذی به کودکان راهنمایی کند. در صورت نیاز، والدین می‌توانند از کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت مشاوره لازم را کسب کنند.
- مربی کودکستان لازم است اطلاعات کافی در مورد سوابق آلرژی غذایی کودکان (حساسیت) به برخی مواد غذایی را داشته باشند. همچنین، آنان باید اطلاعات لازم در مورد مواد غذایی که برخی کودکان نمی‌توانند تحمل کنند مانند عدم تحمل لاکتوز (لاکتوز قند موجود در شیر است) را داشته باشند.
- با توجه به برگزاری جشن تولد کودکان در کودکستان‌ها و آوردن کیک، شیرینی، شکلات، چیپس، ساندویچ سوسیس و کالباس، نوشابه و آب میوه صنعتی توسط والدین، ممکن است برخی از کودکان چندین بار در ماه از این مواد غذایی پر کالری و کم ارزش تغذیه‌ای استفاده نمایند که ضمن بروز اضافه وزن و چاقی در کودکان، موجب شکل‌گیری عادات غذایی ناسالم در آنان می‌گردد. بنابراین، لازم است به خانواده‌ها آموزش داده شود تا بجای شیرینی خامه‌ای یا کیک خامه‌ای، میوه، شیر، ساندویچ خانگی یا کیک ساده خانگی تهیه و به کودکستان بیاورند.
- در برنامه غذایی کودک انتخاب میوه‌ها و سبزی‌ها در فصل می‌تواند مقرون به صرفه‌تر باشد. اگر والدین میوه و سبزی مانند سیب و خیار برای کودک می‌گذارند یا کودکستان آن را تهیه می‌کند حتماً به فصل توجه شود. در ضمن بزرگ یا کوچک بودن میوه نقشی در ارزش تغذیه‌ای آن ندارد.

- به یاد داشته باشید که اندازه وعده‌های غذایی و میزان کلی مصرف غذا ممکن است روز به روز بسته به سطح فعالیت و اشتیهای کودک متفاوت باشد. بهترین ملاک برای تعیین وضعیت رشد کودک، انجام پایش رشد کودک (اندازه گیری وزن و قد اوست). والدین می توانند با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت و انجام پایش رشد از وضعیت رشد کودکانشان اطمینان حاصل نمایند.
- می توانید با مشارکت کودکان و استفاده از مواد غذایی با رنگ های مختلف مثلا رنگ زرد (موز و سیب زرد)، قرمز (توت فرنگی و گوجه فرنگی)، سبز (لوبیا سبز و کیوی)، نارنجی (هویج یا نارنگی)، سفید (برنج، پنیر یا شیر)، قهوه ای مانند نان و آبی یا بنفش مانند انگور، رنگین کمان بسازید.
- از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی خودداری شود. در صورت تهیه ماست میوه خانگی فقط میوه به ماست اضافه شده و از اضافه کردن شکر به ماست میوه خودداری شود.
- از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی تا حد امکان خودداری شود.
- آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است. جایگزین شدن آب به جای نوشیدنی های شیرین، می تواند در هزینه خانواده نیز صرفه جویی کند.
- سالاد را با آبلیمو، آبغوره و آب نارنج همراه با روغن زیتون می توان مصرف نمود. در صورت تمایل به استفاده از سس های سالاد از سس خانگی متشکل از ماست کم چرب، کمی روغن زیتون، لیمو ترش تازه و سبزی های معطر استفاده شود.
- بجای نوشابه، آب میوه های صنعتی و سایر نوشیدی های شیرین که حاوی قند افزوده هستند از نوشیدنی های سالم مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک استفاده شود.
- نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک تصفیه شده یددار باشد.
- از مصرف غذا های شور یا تهیه غذاهای شور در برنامه غذایی کودک تا حد امکان خودداری شود و بجای آن از سبزی های معطر و لیمو ترش تازه استفاده گردد.
- در هنگام تهیه و سرو غذا و میان وعده نکاتی نظیر خطر خفگی در نظر گرفته شود. با توجه به خطر خفگی در کودکان، به هنگام انتخاب غذا به اندازه، شکل و میزان سفتی آن باید توجه شود.
- غذا خوردن کودک همراه با حواس پرت کردن، تشویق و تنبیه نباشد. در هنگام غذاخوردن کودک، تلویزیون خاموش باشد. به زور به کودک غذا داده نشود.

نکات مهم رفتاری در تغذیه کودک

- کودک باید در زمان غذا خوردن در وضعیت راحتی قرار گیرد و غذا نزدیک او باشد تا بتواند به راحتی بدون این که تحت فشار قرار گیرد، غذا بخورد.
- بشقاب و لوازم غذا خوردن باید از جنس نشکن باشد. زیرا در صورت شکستن ظرف کودک ممکن است احساس یاس کند یا والدین عصبانی شوند.
- رنگ مواد غذایی در اشتهای کودک و علاقه او به غذا تاثیر می گذارد. خوردن غذاهایی با رنگ های سبز، نارنجی و زرد برای او جالب است. به عنوان مثال می توان از سبزی های برگ سبز و یا هویج و گوجه فرنگی استفاده کرد.
- غذا خوردن در یک ساعت معین سبب تحریک اشتهای کودک می شود.
- خستگی کودک مهمترین عامل از بین بردن اشتهای اوست. بهتر است بعد از استراحت به کودک غذا داده شود.
- دادن وقت کافی به کودک برای صرف غذا بسیار مهم است، بهتر است از شتاب و عجله در هنگام غذا خوردن پرهیز کرد.
- دادن غذای یکنواخت و تکراری سبب بیزاری کودک می شود. حتی اگر غذای مورد علاقه کودک، پشت سرهم به او داده شود، کودک از خوردن آن خودداری می کند.
- بی تحرکی، خواب ناکافی و بیماری کودک موجب بی اشتها و غذا نخوردن کودک می شود.

چند نکته مهم برای بهداشت غذای کودک

- قبل و بعد از تهیه غذا دست ها باید شسته شوند.
- غذاها خوب پخته شوند. زیرا حرارت موجب از بین رفتن میکروب های بیماری زا می شود و خطر آلودگی احتمالی غذا در اثر حرارت از بین می رود.
- غذای کودک باید برای هر وعده تازه تهیه شود و فاصله بین وقتی که غذای کودک پخته می شود تا زمانی که به کودک غذا داده می شود طولانی نباشد زیرا احتمال دارد میکروب ها در غذا تکثیر یابند.
- غذاهای پخته به طور صحیح نگهداری شود. غذاهای باقیمانده سریعاً "خنک و در ظرف دربسته در داخل یخچال نگهداری شود.
- در تهیه غذای کودک از مواد غذایی سالم و پاکیزه استفاده شود.
- برای نوشیدن و تهیه غذا نیز از آب سالم استفاده شود.

- غذاها از دسترس حشرات و جوندگان دور نگهداری شود. بدین منظور غذاها باید در ظرف درب دار و دور از دسترس حیوانات و حشرات نگهداری شود چون حیوانات حامل میکروب های بیماری زا هستند.

جایگاه و اهمیت میان وعده غذایی در برنامه غذایی کودکان

میان وعده غذای مختصری است که بین دو وعده غذای اصلی به کودک داده می شود. میان وعده ها بخشی از غذای مصرفی کودک هستند. آنچه کودکان می خورند از زمان غذا خوردن آنها مهم تر است. از آنجایی که معده کودک کوچک است ولی نیاز او به انرژی زیاد می باشد با خوردن سه وعده اصلی غذا نیازهای او تامین نمی گردد. به یاد داشته باشید که میان وعده تنها سهم کوچکی در تامین نیازهای غذایی کودک دارد و هیچگاه نمی تواند جایگزین وعده غذای اصلی شود. بنابراین در منزل یا کودکستان در انتخاب نوع میان وعده باید دقت نمود. کودکان باید هر روز حداقل ۵ وعده غذا شامل سه وعده اصلی (صبحانه؛ ناهار؛ شام) و دو میان وعده مصرف کنند.

به دلیل شکل گیری عادات غذایی در سنین پائین، از همین زمان باید مواد غذایی سالم را در اختیار کودک قرار داد و به تامین مواد مغذی مورد نیاز او در وعده های اصلی و میان وعده های غذایی توجه نمود. استفاده از یک میان وعده با ارزش غذایی مناسب نظیر شیر، میوه و سبزی در برنامه غذایی کودک موجب رشد جسمی و مغزی او می گردد. در حالیکه مصرف تنقلات غذایی کم ارزش به عنوان میان وعده موجب کاهش دریافت مواد مغذی مورد نیاز از جمله پروتئین، ویتامین و املاح گردیده و زمینه را برای تاخیر رشد کودک مساعد می کند. از سوی دیگر مصرف تنقلات تجارتي کم ارزش به دلیل زیادی نمک، چربی و شکر موجب ایجاد بیماری های قلبی – عروقی، چاقی، پرفشاری خون، پوکی استخوان و افزایش کلسترول خون در دوران بزرگسالی می شوند.

نکات مهم در هنگام دادن میان وعده به کودکان

- میان وعده از گروه های اصلی غذایی انتخاب شود تا تنوع و تعادل در رژیم غذایی کودک ایجاد گردد و بخشی از مواد مغذی مورد نیاز او از طریق میان وعده تامین شود.
- میان وعده غذایی از بین گروه های اصلی غذایی انتخاب شود. شیرپا ستوریزه، ما ست، ما ست همراه با میوه، انواع میوه ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو و لیمو شیرین، انواع خشکبار مثل انجیر خشک، توت خشک، انواع سبزی ها مانند خیار، هویج، کرفس و گل کلم و لقمه های سالم مانند نان سبوس دار همراه با پنیر و سبزی یا پنیر و گردو یا پنیر و خرما یا یک لیوان شیر با دو عدد خرما، می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی کودک قرار گیرد.
- اگر کودک در بین وعده غذای اصلی و میان وعده احساس تشنگی کرد، به او آب داده شود زیرا در صورت مصرف آب میوه احساس سیری کرده و از مصرف غذای اصلی خودداری خواهد کرد.

- حداقل پانزده دقیقه زمان برای خوردن میان وعده غذا در نظر گرفته شود.
- بین وعده های اصلی و میان وعده، حداقل ۱,۵-۲ ساعت فاصله گذاشته شود. در صورتی که فاصله مصرف میان وعده تا وعده غذایی اصلی کم باشد کودک احساس سیری کرده و از مصرف وعده های غذایی اصلی خودداری می کند
- مصرف تنقلات بی ارزش نظیر غلات حجیم شده (مانند پفک، پفیلا و چی توز)، شکلات و چیپس علاوه بر تغییر ذائقه کودک و افزایش احتمال ابتلای او به بیماری های غیرواگیر در سنین بزرگسالی مانند چاقی، با تاثیر بر اشتها ی کودک و در نهایت تمایل کمتر او به وعده های اصلی می توانند بر سرعت رشد کودک و به خصوص افزایش مطلوب قد تاثیر منفی داشته باشند.
- تنقلات شور مانند لواشک، آجیل شور علاوه بر کاهش اشتها، ذائقه کودک را به طعم شوری عادت داده و احتمال ایجاد عارضه پرفشاری خون در سنین بزرگسالی را بیشتر می کند. همچنین، مصرف روزانه و بی رویه خوردن مواد غذایی شیرین مانند شیرینی، شکلات و آب نبات ذائقه کودک را به خوردن مواد شیرین عادت داده و موجب اضافه وزن و چاقی و هم چنین سبب پوسیدگی دندان می شود. مصرف نوشابه ها نیز علاوه بر اضافه وزن و چاقی جذب مواد مغذی مانند کلسیم را کاهش می دهد.

برخی از میان وعده های مناسب و نامناسب برای کودکان

میان وعده های مناسب	میان وعده های نامناسب
شیر پاستوریزه یا جوشیده شده ، دوغ بدون نمک و بدون گاز	آب میوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، آب میوه های شیرین که دارای قند افزوده هستند.
نان و پنیر پاستوریزه کم نمک	آب نبات ها، شکلات ها و کاکائوها
انواع ساندویچ های خانگی : مرغ، تخم مرغ ، پنیر با گردوی آسیاب شده یا خیار و گوجه	ساندویچ های سوسیس و کالباس، پیتزا ، سیب زمینی سرخ شده ، فلافل ، سمبوسه
بیسکوئیت ساده بدون کرم، کیک ساده	بیسکوئیت های کرم دار، کیک های شکلاتی، کیک های کرم دار، انواع شیرینی ها و کلوچه ها
خشکبار مانند انواع مغزها از نوع بدون نمک (بادام، گردو، پسته) و پودر شده، کشمش، نخودچی ، برگه ها و توت خشک	آجیل و مغزهای بو داده شده و شور
انواع میوه های تازه، سالاد شامل انواع سبزی ها به همراه یک یا دو قاشق ماست پاستوریزه خنک، ماست پاستوریزه و میوه	غلات حجیم شده (مانند پفک، پفیلا و چی توز)، چیپس
	انواع سالادها با سس مایونز و سس های سالاد، ماست میوه های صنعتی

مدیریت و کنترل بد غذایی در کودکان

بد غذایی، مرحله ای از تکامل دوران کودکی است و بطور معمول تعدادی از کودکان مواد غذایی را بر حسب ظاهر، عطر و طعم آنان نمی پذیرند. کودکان بد غذا با کاهش مصرف میوه ها، سبزی ها، غلات کامل، کاهش تنوع غذایی، کاهش کالری دریافتی، کاهش وزن و افزایش مصرف شیرینی ها و نوشیدنی های شیرین مواجه خواهند شد. در برخی کودکان بد غذایی تعداد مواد غذایی مصرف شده در هر روز یا تنوع غذایی در آنان کاهش می یابد.

برخی از راههای کاهش بد غذایی در کودکان:

- داشتن یک برنامه غذایی متعادل و متنوع بر حسب سن کودک، انتخاب آب و شیر به عنوان نوشیدنی سالم (مصرف شیر بر اساس مقادیر توصیه شده)، استفاده نکردن از اجبار به غذا خوردن، مجبور نکردن کودک به اتمام غذا، استفاده نکردن از مواد غذایی به عنوان پاداش، تصمیم گرفتن والدین جهت انتخاب غذا و تصمیم گرفتن کودک در مقدار غذای مصرفی، ندادن آب یا میان وعده یک و نیم ساعت قبل از غذای اصلی.
- استفاده از بافت غذایی مناسب کودک (گوشت چرخ کرده به جای گوشت لخم، سبزی های رنده شده یا پخته به جای خام)، محدود نمودن آب میوه های طبیعی، غذا خوردن کودک همراه با خانواده، نبود خستگی، سیری یا عصبانیت در کودک قبل از غذا خوردن، خاموش بودن تلویزیون در هنگام غذا خوردن کودک، استفاده از مواد غذایی رنگی و جذاب در تهیه غذای کودک، استفاده از میوه یا سبزی به عنوان میان وعده و استفاده از هویج یا سایر سبزی ها در غذای اصلی کودک مثلاً ماکارونی.
- والدین و مربیان باید درک کنند که کودکان در حین شکل گیری عادات غذایی خود، غذاهای خاصی را دوست دارند یا دوست ندارند. این دوست داشتن ها و دوست نداشتن ها ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند، زیرا کودکان یاد می گیرند که به افرادی مستقل تبدیل شوند.
- اگر مربی کودکستان متوجه شود که کودکی از خوردن یکی از گروه های غذایی امتناع می کند یا عادات غذایی نادرست او بر رشد کودک تأثیر نامطلوب می گذارد، باید در اسرع وقت به والدین او اطلاع دهد تا حتماً جهت مشاوره تغذیه با یک کارشناس تغذیه در مرکز خدمات جامع سلامت مشورت کنند.
- مواد غذایی که کودک دوست ندارد به مقدار کم در اختیار کودک قرار داده شود تا کودک فرصت بیشتری برای آشنایی با مواد غذایی مختلف داشته باشد. اگر کودک مایل به تلاش هست، به عنوان نشانه ای از تشویق، او را تحسین کنید.

- اجازه داده شود کودکان با مواد غذایی و غذاهای مختلف بازی کنند.
- شما باید به عنوان الگو عمل کنید و در برنامه غذایی خود تنوع داشته باشید و مواد غذایی که دارای ارزش غذایی هستند را انتخاب نمایید تا الگوی مناسبی برای کودکان باشید.

برخی از توصیه های تغذیه ای برای کودکان دارای اضافه وزن و چاقی

- از برنج قهوه ای، نان های سبوس دار، گندم، جو و بلغور در غذاهای مختلف به عنوان بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه استفاده شود.
- روزانه از صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب مانند نان سبوس دار و پنیر کم چرب و گردو، خیار و گوجه فرنگی و شیر پاستوریزه کم چرب استفاده شود.
- از آبلیمو، چاشنی های سالاد، سرکه، آبغوره، لیموترش و نارنج و یا از سس های کم چرب به جای سس سالاد استفاده گردد.
- تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نموده و در صورت تمایل به سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده شود.
- از غذاهایی که انواع حبوبات در آنها استفاده شده است مانند انواع آش ها، انواع خورشت ها، انواع پلوها، انواع خوراک ها (عدسی، خوراک لوبیا و...) مصرف گردد.
- مصرف شیرینی بخصوص شیرینی های تر و خامه ای، کیک، کلوچه ، بیسکویت، شکلات، پاستیل، مارشمالو، ژله، پیراشکی ، دونات محدود گردد و به جای آن از بیسکویت ها و شیرینی های ساده و بدون خامه و شکلات در حد کم استفاده شود.
- از خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه های خشک، انواع مغزها و دانه ها مانند گردو، بادام، فندق ، پسته، کنجد، مغز تخمه های کم نمک)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بو داده شده (کم نمک)، انواع چیپس تهیه شده از میوه های خشک (بدون قند یا شکر افزودنی) در میان وعده های غذایی به مقدار کم و به طور متعادل استفاده گردد. باید توجه داشت که انواع خشکبار و مغزها هم حاوی انرژی زیادی هستند و در صورت مصرف زیاد باعث اضافه وزن و چاقی کودک می شوند. قابل ذکر است که انواع مغزها به شکل پودر شده باید به کودکان داده شوند.
- از انواع میوه های تازه مانند سیب، کیوی، گلابی، توت فرنگی، پرتقال، موز، زرد آلو، طالبی، انبه و یا هر نوع میوه دیگری که در دسترس است و سبزی های تازه مانند هویج، کدو حلوایی، انواع فلفل، سبزی های برگ سبز (اسفناج، کاهو) گوجه فرنگی، خیار، انواع کلم و دیگر سبزی ها به عنوان میان وعده داده شود.

- از انواع سبزی ها و میوه های متنوع، رنگارنگ و معطر در وعده های غذایی اصلی مانند انواع سالادها، آش ها، خورشت ها، سوپ ها، خوراک سبزی ها، انواع پلو (سبزی پلو ، شوید پلو و لوبیا پلو) استفاده شود.
- میوه های تازه مانند سیب یا موز بدون افزودن شکر به ماست کودک اضافه شود.
- برخی میوه ها به سالاد کودک اضافه شود.
- از لقمه های سالم از جمله نان سبوس دار و پنیر و گردو، خرما، تخم مرغ، گوجه فرنگی، خیار در میان وعده ها استفاده شود.
- از مصرف نوشابه های گازدار، نوشیدنی های شیرین مثل ماءالشعیر و دلستر، آبمیوه های صنعتی و شیرهای طعم دار در کنار غذاهای اصلی و میان وعده ها. اجتناب گردد.
- مصرف تنقلات چرب و شور مانند چیپس، فرآورده های غلات حجیم شده مانند پفک، پفیلا، ذرت های حجیم شده، چیپلت و... محدود شود.
- مصرف انواع بستنی ها بویژه بستنی های ترکیبی با شکلات و مغزها و یخکم ها محدود شود. باید توجه داشت که انواع بستنی حتی بستنی های ساده حاوی مقدار زیادی انرژی هستند و افراط در مصرف آنها می تواند موجب چاقی شود.
- استفاده از گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مقادیر زیادی نمک و چربی محدود شود.
- مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده پرچرب و شور محدود گردد و غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای مناسب جایگزین شود. غذاهای سنتی باید کم چرب باشند و تا حد امکان سرخ نگردند که باعث چاقی نشوند.
- مصرف پیتزا محدود شود و پیتزای خانگی با استفاده از انواع سبزی ها، آرد سبوس دار، مقدار کم پنیر پیتزا، حداقل مصرف سس بجای خرید پیتزا خارج از منزل تهیه گردد. بطور کلی پنیر های پیتزا دارای مقدار زیادی چربی است و بهتر است از نوع کم چرب آن و به مقدار کم در تهیه غذاها استفاده شود.
- مصرف پنیر خامه ای، انواع خامه و سرشیر، کره ، مربا، عسل و دسرهای صنعتی، سس های سفید، قرمز، خیارشور و ترشی در کنار وعده های غذایی محدود شود.
- از مواد غذایی پر کالری و حاوی مواد مغذی کم ارزش مانند نوشیدنی های شیرین ، غذاهای آماده یا غذاهای حاوی شکر افزوده کمتر استفاده شود.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس و انواع فراورده های غلات حجیم شده به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید محدود شود.

- استفاده از بشقاب کوچک، عجله نکردن در خوردن غذا و جویدن کامل غذا به کنترل اشتها کمک می کند.
- کودک برای انجام ورزش‌هایی مثل دو چرخه سواری، پیاده روی، دویدن، شنا کردن تشویق شود.

1. King, K.L, Duryea, T.K, Misra, S.M, Cole, C.R. Dietary recommendations for toddlers, preschoolers, and school-age children. .UpToDate [Internet]. 2025.
2. Pérez-Escamilla R& Segura-Pérez S, Lott M. Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach. Nutr Today. 2017, 52(5):223–31.
3. Nutrition Guidelines For Children Aged 2 to 6 For Kindergartens and Child Care Centres,Department Of Health, Hong Kong, 2018.
4. Early Years Foundation Stage nutrition guidance Guidance for group and school-based providers and childminders in England. Department of Education, 2025.
5. Nutrition Education for Kindergarten. United States Department of Agriculture, 2023.
6. Food and Nutrition Teaching and Learning Resources: Kindergarten Guide for Educators. Alberta Health Services, Nutrition Services, 2025.
7. Lumen, J.C & Fisher, J.O. C Food Prefrences and Eating Behaviors, 2018.
8. Goday, P.S & Walia, L.S. Pediatric Nutrition for Dietitians, 2022.
9. Kleinman, R.E & Greer, F.R. Pediatric nutrition 8th edition, 2019.
10. Mahan, L.K, Janice Reymond. Kelly Morrow. Krause's Food and the Nutrition care process, Elsevier.16th edition. 2023.