

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودکان ۲ تا ۵ سال

- در راستای حفظ سلامت، رشد، تکامل و تقویت سیستم ایمنی بدن کودک، تأکید می‌شود که برنامه غذایی روزانه او، بر اساس هرم غذایی این گروه سنی، به‌طور متعادل شامل نان و غلات، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، گوشت یا تخم‌مرغ، و مغزها یا حبوبات باشد.
- صبحانه یکی از اصلی‌ترین وعده‌های غذایی کودک است و باید با دقت مورد توجه قرار گیرد. تخم‌مرغ از بهترین گزینه‌های صبحانه به‌شمار می‌رود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود کودکان این سن، روزانه یک عدد تخم‌مرغ مصرف کنند.
- والدین باید از دادن مواد غذایی ناسالم مانند چیپس و پفک، شکلات، آب‌میوه‌های صنعتی، نوشابه، انواع کیک و بیسکویت، سوسیس، کالباس و سس به کودک خودداری کنند. مصرف مداوم این مواد می‌تواند موجب اضافه‌وزن، چاقی، افزایش خطر ابتلا به دیابت و پوسیدگی دندان شود. همچنین بهتر است میان‌وعده‌های سالم با فاصله ۲ ساعت از وعده اصلی غذا به کودک داده شود تا مانع اشتهاى او برای غذای اصلی نشود.
- باید توجه داشت که اشتهاى کودک در زمان‌های مختلف و تحت تأثیر عوامل گوناگون تغییر می‌کند. اگر والدین در پی کاهش اشتهاى کودک، او را با فشار وادار به غذا خوردن کنند یا با شوخی و ترفند غذا را در دهان او بگذارند، ممکن است کودک نسبت به غذا خوردن مقاومت نشان دهد و در سال‌های بعد نیز با مشکلات بیشتری مواجه شود. بنابراین بهتر است اجازه دهید کودک خودش درباره سیر شدنش تصمیم بگیرد. اگر هم به هر دلیلی از خوردن یک وعده غذا خودداری کرد، بدون نگرانی و اضطراب، آن وعده را به تأخیر بیندازید یا حتی از آن صرف‌نظر کنید. به احتمال زیاد، این کمبود در وعده بعدی یا حتی روز بعد جبران خواهد شد.
- کودکان در این سن تمایل دارند استقلال خود را نشان دهند، خودشان غذا بخورند و گاهی ریخت‌وپاش کنند. این رفتار، بخشی طبیعی از فرایند رشد و تکامل آنان است. بنابراین وسواس بیش از حد مادر یا سایر مراقبان درباره تمیزی لباس و محیط، ممکن است باعث کاهش میل کودک به غذا خوردن شود.
- عادت‌های غذایی صحیح باید از سنین پایین، به‌صورت عملی به کودک آموزش داده شود. افراد بزرگ‌تر خانواده باید آگاه باشند که رفتارهای غذایی آنان می‌تواند برای کودکان الگو باشد. بنابراین، هنگام صرف غذا و بر سر سفره، از گفتن جملاتی مانند «من این غذا را دوست ندارم» یا «این غذا چقدر بدمزه و بدشکل است» خودداری کنید.
- برای حفظ سلامت کودکان، آن‌ها را به فعالیت بدنی تشویق کنید. از جمله فعالیت‌های مناسب برای این سن می‌توان به راه رفتن، دویدن، بالا و پایین پریدن و توپ‌بازی اشاره کرد.
- والدین باید هر ۶ ماه یک‌بار کودک ۲ تا ۵ ساله خود را برای دریافت قطره مگادوز ویتامین A به مرکز بهداشت ببرند. همچنین توصیه می‌شود برای کودکان ۲ تا ۱۲ ساله، هر ۲ ماه یک‌بار یک عدد قرص ویتامین D با دوز ۵۰ هزار واحد مصرف شود.