

## توصیه های تغذیه ای برای کودکان دارای احتمال اضافه وزن / اضافه وزن / چاق

### زیر ۶ ماه:

- ۱- مادر باید تغذیه انحصاری با شیر مادر را ادامه دهد.
- ۲- شیر مصنوعی با مقدار آب لازم تهیه شود (در کودکانی که با شیر مصنوعی تغذیه میشوند)
- ۳- به شیر مصنوعی یا شیر دام، شکر، غلات یا سایر شیرین کننده ها یا غلیظ کننده ها اضافه نشود (در کودکانی که با شیر مصنوعی یا شیر دام تغذیه میشوند)

- ۴- شیر مصنوعی به مقدار کافی متناسب با سن به شیرخوار داده شود (در کودکانی که با شیر مصنوعی تغذیه میشوند.)

### ۶ ماه تا ۲ سال:

- ۱- مادر، تغذیه با شیر مادر را ادامه دهد.
- ۲- شیر مصنوعی با مقدار آب لازم تهیه شود (در کودکانی که با شیر مصنوعی تغذیه میشوند)
- ۳- شیر مصنوعی به مقدار کافی متناسب با سن به شیرخوار داده شود. (در کودکانی که با شیر مصنوعی تغذیه میشوند)
- ۴- به شیر مصنوعی یا شیر دام، شکر، غلات یا سایر شیرین کننده ها یا غلیظ کننده ها اضافه نشود. (در کودکانی که با شیر مصنوعی یا شیر دام تغذیه میشوند)

- ۵- کودک از مواد غذایی کم چرب و کم شیرین استفاده کند.

- ۶- کودک از نوشیدنی های شیرین (چای شیرین و آب میوه صنعتی) تا حد امکان کمتر استفاده کند.

بر اساس گزارش های سازمان جهانی بهداشت (WHO) روند چاقی کودکان رو به افزایش است. کودکان چاق به احتمال زیاد در آینده بزرگسالان چاقی خواهند بود که احتمال خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های غیرواگیر خواهند داشت. با توجه به روند رو به افزایش چاقی کودکان در جهان، سازمان جهانی بهداشت با تشکیل کمیته ای برنامه (Obesity Childhood Ending (ECHO) را به منظور پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان پیشنهاد کرده است.



ایران اگو



چاقی در کودکان

واحد بهبود تغذیه

شهرستان بوانات

## ۲ تا ۵ سال :

۱- کودک از مواد غذایی کم چرب و کم شیرین استفاده کند.

۲- کودک از نوشیدنی های شیرین می تواند حداکثر تا ۲ بار در هفته استفاده کند .

۳- کودک از میان وعده های غذایی پر انرژی (مثل چیپس، کیک، شیرینی) می تواند حداکثر تا ۲ بار در هفته استفاده کند.

۴- از دادن فست فودها مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، انواع سس ها تا حد امکان خودداری شود.

۵- از میان وعده غذایی سالم و با ارزش غذایی مانند انواع میوه ها و سبزی های تازه و لبنیات کم چرب استفاده شود.

## تغییر و اصلاح عادات و رفتار غذایی

استفاده از میان وعده های غذایی با ارزش غذایی مناسب شامل انواع میوه ها و سبزی های تازه مانند زرد آلو ، سیب و مرکبات و سبزی های تازه مانند هویج، کدو حلوایی، انواع فلفل، سبزی های برگ سبز ( اسفناج، کاهو) گوجه فرنگی، خیار و انواع کلم .

استفاده 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 سبزیجات، انواع پلو ( سبزی پلو ، شوید پلو و لوبیا پلو )

محدود کردن استفاده از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مقادیر زیادی نمک و چربی از نوع اشباع و ترانس در برنامه غذایی کودک



تهیه پیتزای خانگی با استفاده از انواع سبزی ها ، آرد سبوس دار، مقدار کم پنیر پیتزا و حداقل مصرف سس به جای خرید پیتزا خارج از منزل یا تهیه همبرگر خانگی و کم چرب.

محدود کردن استفاده از میان وعده های غذایی با ارزش تغذیه ای کم نظیر فرآورده های غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، پاستیل، چوب شور، آب نبات و...

تشویق کودک به خوردن صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب ( تخم مرغ، شیر کم چرب، نان سبوس دار و پنیر کم نمک همراه با خیار یا گوجه فرنگی، فرنی کم شیرین و کم چرب، عدسی، حلیم کم چرب و کم شیرین و کم نمک بر حسب سن کودک)

کاهش مصرف خامه، سرشیر، پنیرخامه ای، کره، ماست پر چرب و خامه ای، غذاهای سرخ شده، انواع شیرینی های خامه ای ، شیر پرچرب و بستنی

جایگزین نمودن گوشت های کم چرب مانند مرغ بدون پوست و ماهی به جای گوشت های پرچرب

کاهش مصرف سس مایونز و جایگزین نمودن سس سالاد سالم با استفاده از ماست کم چربی، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج و سبزی های معطر و روغن زیتون

استفاده از میوه به جای آب میوه طبیعی ( مصرف آب میوه طبیعی برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود و مقدار آب میوه طبیعی برای کودکان ۳-۱ ساله نباید بیشتر از ۱۲۰ سی سی ( نصف لیوان) در روز و برای کودکان ۵-۴ سال نباید بیشتر از ۱۸۰ سی سی ( دو سوم لیوان) در روز باشد.

خودداری از اجبار در غذا دادن به کودک.

خودداری از دادن مواد غذایی برای تشویق کودک به غذا خوردن.

خودداری از دادن غذا یا تنقالت هنگام تماشای تلویزیون.

خودداری از وادار کردن کودک به اتمام غذا.

جایگزین نمودن غذاهای بخارپز، آب پز و تنوری به جای سرخ شده.

محدود کردن غذا خوردن در خارج از منزل

استفاده از ظرف کوچک برای غذا دادن به کودک