

تغذیه مناسب کودکان و نوجوانان

از دیدگاه طب سنتی انسان ها در سنین مختلف مزاج های متفاوتی دارند. در کودکی و نوجوانی که از بدو تولد تا ۳۰ سالگی است، حرارت و رطوبت بر بدن غالب است. در سن جوانی که از ۳۰ تا ۳۵ سالگی را در بر می گیرد، مزاج گرم و خشک می شود. توجه به مزاج هر سن و تنظیم رژیم غذایی بر اساس آن، شخص را در جاده سلامتی قرار می دهد.

دوران کودکی و نوجوانی

کودک از آغاز تولد تا پایان سال دوم زندگی با سرعت در حال رشد است. از سال دوم به بعد اندکی از سرعت رشد کاسته می شود و مجدداً در نزدیکی بلوغ رشد سریع می شود.

با توجه به این نکته و در نظر گرفتن تکامل دستگاه ها و اندام های کودک در سال های اول زندگی بخوبی می توان به اهمیت نقش تغذیه در تامین رشد و تکامل کودک پی برد.

مناسب ترین غذا برای کودک در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر است و از آن به بعد غذاهای کمکی به تدریج وارد رژیم غذایی کودک می شوند. حکمای طب سنتی در گذشته دستورات و راهنمایی های مفیدی را در رابطه با تغذیه مادران شیرده ارائه نموده اند تا شیر مادر با بهترین کیفیت در اختیار کودک قرار گیرد.

بهترین مواد غذایی برای مادر شیرده عبارت است از گندم، گوشت بره، بزغاله، ماهی، کاهو، بادام و فندق ... که همانگونه که مشاهده می شود مواد غذایی لطیف، معتدل، در زمره آن قرار دارد استفاده از موادی از قبیل خردل، ادویه جات تند، نعناع، پیاز و سیر در زنان شیرده منع شده است. چرا که به هر نسبت که خون سالم و مناسبی در بدن زن شیرده تولید شود شیر او نیز سالم تر است.

استفاده از شیره انگور در زنانی که از رقیق بودن شیر خود شکایت دارند مفید است. مصرف اسفناج، کرفس، کنجد، چغندر، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، گوشت و مغز گوسفند و استفاده از رازیانه، تخم شوید و سیاهدانه در غذاها برای افزایش شیر و ارتقا کیفیت آن موثر است.

پس از دوران شیرخوارگی دوران کودکی و نوجوانی قرار دارد.

عوامل زیادی دریافت و عادات غذایی کودکان و نوجوانان را تعیین می کنند. عادت هایی از قبیل دوست داشتن و دوست نداشتن غذا در ابتدای کودکی شکل می گیرند و تا دوران بلوغ ادامه می یابند که در آن زمان هر گونه تغییر همراه با مقاومت خواهد بود.

قبل از اینکه کودک به مدرسه برود خانواده بیشترین نقش را در شکل گیری عادات غذایی کودک ایفا می کند. یک ارتباط غذایی خوب شامل تقسیم مسئولیت بین والدین و کودکان است.

از دیدگاه طب سنتی کودکان و نوجوانان که مزاجی گرم و تر دارند باید از خوردن مواد غذایی خشک کننده پرهیز کنند چراکه ایشان در سن رشد و نمو قرار دارند و وجود حرارت و رطوبت برای این امر ضروری است.

مواد غذایی مانند غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، آرمیوه های صنعتی و... این حرارت و رطوبت را از بین برده و مانع از رشد صحیح می شود.

دریافت زیاد نوشیدنی های فراوری شده و مقادیر بالای فروکتوز در غذاها و نوشیدنی های فراوری شده می تواند باعث افزایش تری گلیسرید پلاسما و مقاومت به انسولین شود.

در چندین مطالعه دریافت میزان پایینی کلسیم و چاقی با دریافت بالایی از نوشیدنی های شیرین شده در کودکان پیش دبستانی مرتبط بوده است. دریافت زیاد سدیم یا نمک نگرانی دیگر است. افزایش دریافت سدیم یا نمک در غذاهای فراوری شده منجر به افزایش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در کودکان می شود.

یک ناهار خوب در مدرسه عبارت است از ساندویچی که از نان کامل و یک غذای غنی از پروتئین (گوشت، تخم مرغ، کره و ...) تشکیل شده و از میوه تازه، سبزی یا هر دو،

یا شیر به عنوان دسر استفاده شود.

از سوی دیگر امروزه اعضای یک خانواده کمتر با هم غذا می‌خورند که قسمتی به خاطر برنامه کاری آنها، مصرف غذا جلوی تلویزیون و کاهش زمان تهیه غذا در خانه است.

در یک مطالعه، کودکان مدرسه‌ای که همراه خانواده خود شام می‌خورند، مقادیر میوه و سبزی بیشتر و غذاهای سرخ‌شده کمتری استفاده می‌کردند. محیطی که غذا در آن مصرف می‌شود نیز تاثیر زیادی بر روی اشتها و دریافت کودک خواهد داشت. انتظارات نا به جایی که والدین از فرزندشان دارند نزاع بر سر سفره و سایر استرس‌های احساسی، همگی تاثیر نامطلوبی خواهد گذاشت. محیط مناسب غذا به گونه‌ای است که همراه با زمان کافی، آرامش و صحبت‌های خانوادگی باشد.

آیا می‌دانید برای انتخاب شیرخشک باید به چه نکاتی توجه کنید؟

پنج نکته کلیدی که پیش از این در مورد تغذیه نوزاد با شیرخشک نمی‌دانستید!

انتخاب یک شیرخشک مناسب برای کودک از اهمیت زیادی برخوردار است اما پیش از آن باید بدانید که شیرخشک چگونه بر مدفوع کودک تاثیر می‌گذارد یا میزان تغذیه کافی با شیرخشک چه قدر است. در این مقاله شما را با چند واقعیت جالب و تعجب برانگیز در خصوص تغذیه با شیرخشک آشنا می‌کنیم.

مدفوع نوزادانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند، متفاوت است

محتوای پوشک کودک مستقیماً تحت تاثیر ماده غذایی است که مصرف می‌

کند و نه تنها مدفوع کودکانی که با شیرخشک تغذیه می شوند، متفاوت است بلکه ممکن است کمی غیرقابل انتظار هم به نظر برسد خصوصا برای والدینی که تغذیه کودک را از شیرمادر به شیرخشک تغییر می دهند. مثلا اگر در 5 هفتگی شروع به تغذیه با شیرخشک بکنید، مدفوع کودک از نظر بو، بافت، غلظت، مقدار، رنگ و تعداد دفعات تغییر خواهد کرد.

این تغییر به علت سازگاری بدن با آنچه می خورد اتفاق می افتد. بافت داخلی دستگاه گوارش بر اساس غذایی که وارد آن می شود، تغییر می کند و از آنجا که شیرخشک با شیرمادر تفاوت دارد، این تغییر ایجاد می شود.

بسیاری از والدین گزارش کرده اند که بوی مدفوع کودکانی که شیرخشک مصرف می کنند، قوی تر است و از نظر رنگ تیره تر و از نظر اندازه باریکتر است.

نوزادان شیرخشک و شیرمادر را با یک سرعت هضم نمی کنند

آیا فاصله زمانی تغذیه کودکانی که با شیرخشک تغذیه می شوند، بیشتر از کودکانی است که شیر مادر می خورند؟ پاسخ این سوال به بیانی "بله" است. شیر مادر و بیشتر شیرخشک ها شامل پروتئین وی و کازئین هستند. شیر مادر پروتئین وی بیشتر دارد که نسبت به کازئین هضم آسان تری دارد و به همین علت کودک سریعتر آن را هضم می کند. شیرخشک حاوی کازئین است که کودک برای هضم آن به زمان بیشتری نیاز دارد.

به خاطر داشته باشید که کودکان با هم تفاوت دارند و هر کدام به میزان خاصی از کالری، شخصیت و الگوهای خواب نیاز دارند. در نتیجه امکان دارد خواب و تغذیه بعضی از کودکانی که شیرخشک مصرف می کنند مشابه کودکانی است که با شیرمادر تغذیه می شوند.

تردیدی وجود ندارد که هضم شیرخشک نسبت به شیر مادر طولانی تر است، میزان تغذیه این کودکان کمتر از کودکانی است که با شیرمادر تغذیه می شوند.

ممکن است نوزاد به شیرخشک حساسیت داشته باشد

بیشتر کودکان شیرخشک را به راحتی و با چند آروغ کوچک هضم می کنند اما بعضی دیگر به پروتئین موجود در شیر گاو واکنش های آلرژیک

نشان می دهند. عدم توانایی هضم پروتئین شیر با عدم توانایی هضم لاکتوز که در اواخر کودکی یا اوایل بزرگسالی پدیدار می شود متفاوت است.

برای فهمیدن اینکه آیا هضم به خوبی انجام می شود یا نه، توجه به حرکات روده و مدفوع کودک می تواند مانند یک سرنخ به شما کمک کند. بنابراین اگر فکر می کنید ممکن است کودک به شیرخشک حساسیت داشته باشد، مدفوع او را کنترل کنید. در صورت وجود خون یا بلغم در مدفوع معمولا به این معنی است که روده های کودک متورم شده اند و این تورم می تواند یکی از نشانه های آلرژی باشد.

از دیگر نشانه های هشدار دهنده می توان به اسهال، استفراغ، بیقراری در زمان تغذیه یا التهابات پوستی اشاره کرد.

ناراحتی و بیقراری مداوم هم می تواند یکی دیگر از نشانه ها باشد. البته همانطور که بسیاری از والدین کودکان مبتلا به کولیک به شما خواهند گفت، گریه همیشه به معنی آلرژی به شیرخشک نیست. کلافگی و بیقراری کودک احتمالا دلیل خاصی دارد و آلرژی می تواند یکی از دلایل آن باشد. پس بررسی و کنترل آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

اگر کودک شما به شیرخشک هایی که پایه شیر دارند حساسیت دارد، احتمالا پزشک مصرف شيرسويا را به شما توصیه خواهد کرد و اگر کودک به پروتئین سویا هم حساسیت داشته باشد، ممکن است پزشک مصرف شیرخشک هیدرولیز شده را توصیه کند که پروتئین آن به شکل قابل هضم تری شکسته شده است.

میزان تغذیه نوزادان متفاوت است

تفاوت در میزان تغذیه کودکان به تفاوت های فردی آنها باز می گردد. بعضی از کودکان در مقایسه با همسالانشان به کالری بیشتری نیاز دارند و مقدار غذایی که برای رشد یک کودک کافی است ممکن است برای دیگری کافی نباشد.

علاوه بر این مقدار تغذیه کودک شما در هر وعده متفاوت است. بنابراین اگر کودک در یک وعده 113.3 گرم و در وعده دیگر 170 گرم شیرخشک می خورد، جای هیچ نگرانی وجود ندارد. اما با وجود این تفاوت ها بهتر است از تعدادی قوانین اصلی و پایه پیروی کنید. به طور کلی کودکانی که هنوز غذای کمکی را شروع نکرده اند باید در شبانه روز حدود 70.87 گرم شیرخشک به ازای هر 453 گرم وزن بدن

مصرف کنند. پس اگر وزن کودک 2.7 کیلوگرم باشد باید روزانه در حدود 425.24 و اگر 4.5 کیلوگرم است باید 708.73 گرم شیرخشک مصرف کند.

بیشتر شیرخشک‌ها اساساً تفاوتی ندارند و یکسان هستند

حتماً شما هم با دیدن انواع مختلف شیرخشک در قفسه فروشگاه‌ها گیج می‌شوید. چطور بهترین شیرخشک را انتخاب می‌کنید؟ بیشتر والدین با شنیدن این واقعیت که همه شیرخشک‌ها مثل هم تهیه و تولید می‌شوند، احساس آرامش و آسودگی می‌کنند. از آنجا که شیرخشک‌ها تحت نظر سازمان غذا و دارو کنترل و وارد بازار می‌شوند، می‌توان از لحاظ غنی بودن آنها به مواد مغذی لازم اطمینان داشت.

یکی از موادی که در همه شیرخشک‌ها وجود ندارد یک اسید چرب به نام DHA است و تحقیقات نشان داده که می‌تواند باعث پیشرفت فرآیندهای شناختی و بینایی شود. البته این ماده تقریباً در بیشتر شیرخشک‌ها وجود دارد. بنابراین اگر تمایل دارید می‌توانید به دنبال تولیدکننده‌هایی باشید که از این ماده در تهیه و تولید شیرخشک استفاده می‌کنند.

به هر حال انواع مختلفی از شیرخشک‌ها برای موقعیت‌ها و شرایط خاص وجود دارند. شیرخشک‌هایی که برای نوزادان نارس یا کم‌وزن تهیه و تولید می‌شوند و برای مثال شامل کالری بیشتری نسبت به انواع ساده و استاندارد آن هستند. شیرخشک‌هایی که برای کودکان مبتلا به رفلاکس تولید می‌شوند و حاوی برنج یا دیگر غلظت‌دهنده‌های افزودنی هستند. همچنین شیرخشک‌های سویا یا هیدرولیز شده برای نوزادانی که مبتلا به آلرژی یا عدم توانایی هضم پروتئین هستند تولید می‌شوند. والدینی که مصرف مواد غذایی ارگانیک را ترجیح می‌دهند می‌توانند به دنبال شیرخشک‌هایی باشند که از مواد ارگانیک تهیه و ساخته می‌شوند.

و در نهایت اگر نمی‌توانید در اینباره تصمیم‌گیری کنید پزشک کودک بهترین مشاور شما در زمینه انتخاب شیرخشک مناسب کودک است.