

غذاهای سالم برای اضافه کردن وزن کودک نوپا و نوزادان بعد از 6 ماهگی و آغاز غذای کمکی:

اغلب والدین در انتخاب غذا برای کودکان نو پای خود با مشکل مواجه میشوند اما باید در نظر داشته باشند که باید مواد مغذی را به آنها بدهند تا رشد خوبی داشته باشند؛ در این بخش از نمناک چند نکته برای رژیم غذایی آنها را ارائه داده ایم که بهترین و موفق ترین روش برای افزایش وزن نوزادان و کودکان نوپا از دید متخصصان طب سنتی می باشد.

پیش از هر چیز باید بدانید که تمامی این توصیه ها برای کودکانی است که مشکل گوارش و.. ندارند پس حتما با مشورت پزشک فرزندتان این مواد غذایی را به رژیم غذایی او اضافه کنید تا به خوبی وزن بگیرد

1- افزایش وزن نوزاد با شیر مادر:

بهترین غذا برای کودک 6 یا حداقل 1 ساله ، شیر مادر است بعد از آن ، برای افزایش وزن باید غذا های غنی از پروتئین ، ویتامین ها و مواد معدنی را نیز به مصرف شیر کودک اضافه کرد و به مادران شیرده توصیه می شود که در روز پودر های دارچین ، دانه های رازیانه ، برگ های زغال اخته و برگ های شوید مصرف کنند .

2- افزایش وزن نوزاد با غلات و سبزیجات پخته شده:

در حدود 2 سالگی ، میتوانید به فرزندانتان غذا های کوچک بدهید که بتوانند در دست بگیرند. سعی کنید به آنها غلات صبحانه که در شیر خیسانده اید ، بدهید و یا میتوانید برخی سبزیجات را به قطعات کوچک برش دهید و بپزید و در اختیارشان بگذارید

3- افزایش وزن نوزاد با میوه ها:

موز، **انبه** و **سیب** از گزینه های خوبی هستند که میتوان به صورت برش داده، به کودکان داد و یا به صورت شیرینی جات و بستنی اضافه کرد. موز منبع خوبی از انرژی و کربوهیدرات، حاوی 105 کالری است .

4. سبزیجات برای افزایش وزن نوزاد:

مقدار زیادی سبزیجات با برگ سبز را به رژیم غذایی کودکان بپزایید ؛ اسفناج، هویج، **کدو تنبل** و **لوبیا** یک منبع غنی از مواد معدنی و ویتامین هستند. سعی کنید روزانه یک وعده از این سبزیجات میل کنید ؛ **نخود فرنگی** نیز غنی از ویتامین های و فیبر های رژیمی است و منبع خوبی برای کالری بالا است

5- افزایش وزن نوزاد با تخم مرغ:

تخم مرغ منبع غنی از پروتئین است و برای اضافه کردن کالری مناسب است ، تخم مرغ را میتوان به صورت آب پز و یا نیمرو مصرف کرد و یا میتوان آنها را به **پنکیک** و وعده های صبحانه اضافه کرد .

6- ماهی ، گوشت، مرغ مناسب افزایش وزن نوزاد:

ماهی یک منبع عالی از امگا3 است که برای رشد مغز و هورمون بسیار مفید است همچنین غنی از پروتئین و ویتامین ها نیز میباشد. مرغ غنی از کلسترول ، نیاسین ، منیزیم، فسفر، ویتامین B و B12 است

7- افزایش وزن نوزاد با پنیر:

شما میتوانید با استفاده از شیر پر چرب، در منزل **پنیر** تهیه کنید و در قطعات کوچک ، به وعده غذایی کودکان اضافه کنید. پنیر غنی از کلسیم است و به جذب چربی سالم کمک میکند. پنیر را میتوان به تنهایی سرو کرد و یا ساندویچ و یا حتی ماکارانی اضافه کرد و باعث طعم و مزه فوق العاده میشود .

8. افزایش وزن نوزاد با میوه ها و آجیل های خشک شده:

این موثر تقویت کننده های انرژی هستند و به رشد کودکان کمک میکنند ؛ **گردو** ، **بادام زمینی** ، **بادام**، کشمش، خرما و **زرد آلو** خشک، گزینه های مناسبی برای صبحانه فرزندان میباشد. آنها را جایگزین **شکلات** و آب **نیات** ها کنید چراکه آنها فقر و نبود قند را جبران میکنند و باعث متعادل شدن مواد غذایی در بدن میشوند.

9- افزایش وزن نوزاد با سبزیجات حاوی نشاسته:

سبزیجات **نشاسته** ای مانند سیب زمینی دارای چربی سالم هستند. سیب زمینی منبع عالی از انرژی و کربوهیدرات است و کودکان **سیب زمینی** پخته شده و له شده با پنیر را دوست دارند.

سیب زمینی غنی از بتاکاروتن و قند میباشد ، مصرف سیب زمینی به تنهایی یا همراه با **سس مایونز** ، عدس، شیر، پنیر، طعم بینظیری دارد.

11- کره بادام زمینی برای افزایش وزن نوزاد:

کره بادام زمینی حاوی چربی و روغن طبیعی است که باعث افزایش میزان کالری میشود. شما میتوانید آن را روی **نان تست** ، بیسکویت ، میوه ها و یا حتی به صورت ساندویچی بمالید و به کودکان بدهید.

در صورت **آلرژی** به بادام زمینی میتوانید **فندق** را امتحان کنید .

12- روغن زیتون عالی برای افزایش وزن نوزاد:

روغن زیتون غنی از روغنی است که دارای چربی سالم متراکم است بنابر این اگر میخواهید کودکان کمی وزن اضافه کند غذا ها را با روغن زیتون بپزید

13- کره آب کرده کمک کننده به افزایش وزن نوزاد:

یکی از بهترین مواد غذایی برای افزایش وزن ، کمک به هضم است. توصیه میشود حدود 1 قاشق چای خوری از آن را در رژیم غذایی کودکان بگنجانید و یا به غذاهایی که به کودکان بدهید بیفزایید

14- افزایش وزن نوزاد با گندم:

گندم یکی دیگر از عناصر عالی برای هضم با چربی کم است ، شما میتوانید آن را به پنکیک و **فرن**ی کودک خود بیفزایید.

15- افزایش وزن نوزاد با عدس:

عدس حاوی پروتئین های میباشد که برای رشد مغز مفید است که میتوان آن را بخار پز کرد و به عنوان یک منبع غنی از کربوهیدرات و پروتئین مصرف کرد.

16- افزایش وزن نوزاد با شیر پرچرب ، کشک، ماست:

شما میتوانید این مواد را از 7 ماهگی به بعد به کودکان بدهید که باعث افزایش وزن سالم آنها میشود و هم به هضم کمک میکند .

در نهایت این بخش مهم از مناک صرفا برای افزایش کالری در رژیم غذایی کودک است و مهم است به یاد داشته باشید که این نیاز به معنای ناتوانی و یا نا سالم بودن نیست. بسیاری از والدین تمایل دارند که با مکمل ها و غذا های شیرین و سرخ شده به کودکان برای افزایش وزن کمک کنند اما این کار فقط باعث از بین رفتن اشتها های آنها نسبت به غذا های غنی از مواد مغذی میشود