

تغذیه نوزادان و کودکان خردسال در طی شیوع COVID-۱۹

تغذیه مناسب در دو سال اول زندگی کودک بسیار حیاتی است. این امر به اطمینان از رشد سالم ، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود رشد شناختی آنها کمک می کند. همچنین خطر ابتلا به اضافه وزن یا چاقی ، ابتلای به بیماری های عفونی یا بیماری های مزمن در زندگی را کاهش می دهد. بنابراین تغذیه ی فرزند خود را به بهترین شکل ممکن شروع کنید. به طور انحصاری در ۶ ماه اول زندگی به آنها شیر دهید ، سپس هر روز شیر مادر را با انواع غذاهای تازه و فراآوری نشده تکمیل کنید تا تمام ویتامین ها ، مواد معدنی ، فیبرهای غذایی ، پروتئین و آنتی اکسیدان های مورد نیاز را به آنها برسانید.

یک رژیم غذایی متنوع با ترکیبی از میوه ها و سبزیجات و همچنین غلات و پروتئین ها (لوبیا ، آجیل ، دانه ها ، گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ) به شما کمک می کند تا سیستم ایمنی بدن شما قوی بماند. سبزیجات برگ سبز تیره و میوه ها و سبزیجات با رنگ نارنجی / زرد به ویژه بسیار مفید هستند. اطمینان حاصل کنید که کودک شما به اندازه کافی آب می نوشد و از قند ، چربی و نمک زیاد اجتناب کند تا خطر ابتلا به اضافه وزن ، چاقی ، بیماری های قلبی ، سکتة مغزی ، دیابت و انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد.

و اگر شما یا کودک خردسالتان به COVID-۱۹ مشکوک یا تأیید شده مبتلا شدید ، برای محافظت در برابر این ویروس و سایر ویروس ها مانند سرماخوردگی و آنفولانزا اقدامات محافظتی اساسی را که در زیر آمده است دنبال کنید.



به طور انحصاری به کودک خود شیر دهید

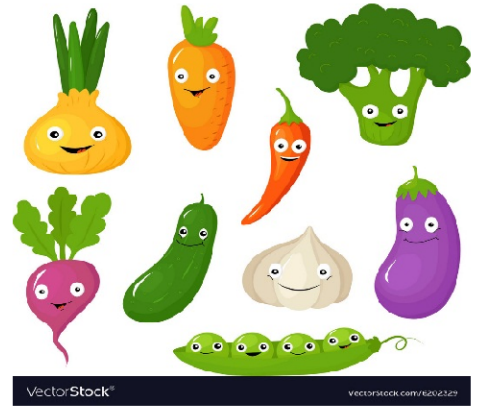
شما باید ظرف ۱ ساعت پس از تولد، کودک خود را با شیر دادن تغذیه کنید و به طور انحصاری در ۶ ماه اول زندگی به او شیر دهید.

شیردهی کودک خود را حداقل تا ۲ سالگی ادامه دهید

از ۶ ماهگی ، شیر مادر را با انواع غذاهای کافی ، ایمن و غنی از مواد مغذی تکمیل کنید. اطمینان حاصل کنید که به این غذاهای کمکی نمک و شکر اضافه نمی کنید.

اگر COVID-۱۹ مبتلا شدید یا مشکوک به ابتلای به آن بودید، هنگام نزدیک شدن به کودک از ماسک پزشکی استفاده کنید ، قبل و بعد از تماس با کودک کاملاً دستان خود را با صابون یا ضد عفونی کننده بشوید و به طور مرتب سطوحی را که لمس می کنید تمیز و ضد عفونی کنید.

اگر به شدت به بیماری COVID-۱۹ مبتلا هستید یا از عوارض دیگری رنج می برید که مانع از مراقبت از کودک یا ادامه شیردهی مستقیم او می شوید ، شیر خشک تهیه کنید



به کودک خود غذای تازه و فراوری نشده بدهید

به کودک خود میوه ، سبزیجات ، حبوبات (به عنوان مثال عدس ، لوبیا) ، آجیل و غلات کامل (به عنوان مثال ذرت فراوری نشده ، جو دوسر ، گندم ، برنج قهوه ای یا سیب زمینی) و غذاهای منابع حیوانی (به عنوان مثال گوشت ، ماهی ، تخم مرغ و شیر) بدهید.

کودکان نوپا بین ۲ تا ۳ سال حدوداً ۱ فنجان میوه در روز نیاز دارند. کودکان بین ۴ تا ۱۳ سال روزانه به ۱/۵ فنجان میوه نیاز دارند. دختران بین ۱۴ تا ۱۸ سال روزانه به ۱/۵ فنجان میوه و پسران در این سنین ۲ فنجان میوه نیاز دارند

در مورد سبزیجات ، کودکان نوپا بین ۲ تا ۳ روزانه به حدود ۱ فنجان سبزیجات خام یا پخته شده نیاز دارند. کودکان بین ۴ تا ۸ روزانه به ۱/۵ فنجان سبزیجات نیاز دارند. دختران بین ۹ تا ۱۳ سال روزانه به ۲ فنجان سبزیجات و پسران به ۲/۵ فنجان نیاز دارند. دختران بین ۱۴ تا ۱۸ سال روزانه به ۲/۵ فنجان سبزیجات و پسران به ۳ فنجان سبزیجات نیاز دارند. مصرف سبزیجات متنوع شامل سبزیجات برگ دار ، سبزیجات قرمز و نارنجی و سبزیجات با رنگ روشن است.

در مورد پروتئین ، روزانه ۲ تا ۳ واحد غذاهای حاوی پروتئین مانند گوشت ، مرغ و ماهی مصرف شود. ماهی باید حداقل دو بار در هفته سرو شود و یکی از اینها باید ماهی روغنی باشد (به عنوان مثال ماهی آزاد ، ساردین ، ماهی خال مخالی یا قزل آلا). آجیل به عنوان پروتئین در نظر گرفته می شود و مصرف آن برای کودکان بالای ۵ سال توصیه می شود.

در مورد شیر ، هر روز ۳ واحد میل کند. کودکان زیر ۲ سال باید شیر کامل یا ماست مصرف کنند. به کسانی که خوب غذا می خورند می توان پس از ۲ سال شیر نیمه چربی به آنها داد. شیر بدون چربی یا ۱٪ به عنوان نوشیدنی برای کودکان زیر ۵ سال مناسب نیست. محصولات غنی شده با ویتامین D می توانند سهم مفیدی در سلامتی کودکان داشته باشند.

در مورد آب میوه و میوه های خشک ، کودکان زیر ۶ سال نباید بیشتر از نصف فنجان آب میوه در روز مصرف کنند - و مطمئن شوید که ۱۰۰٪ آب میوه طبیعی است ، نه یک نوشیدنی آب میوه همراه با شکر اضافه شده. بعد از ۷ سالگی ، مصرف آب را زیر ۳۵۵ میلی لیتر در روز نگه دارید. نصف فنجان میوه خشک معادل یک فنجان کامل میوه معمولی است. میوه تازه بهترین انتخاب است.

برای میان وعده ها ، به جای غذاهایی که سرشار از قند ، چربی یا نمک هستند ، به کودک خود سبزیجات و میوه های تازه بدهید.

اطمینان حاصل کنید که سبزیجات و میوه را بیش از حد نپزید زیرا این امر می تواند منجر به از بین رفتن ویتامین های مهم شود.

اگر از سبزیجات و میوه های کنسرو یا خشک استفاده می کنید ، انواع بدون نمک و شکر اضافه شده را انتخاب کنید



اطمینان حاصل کنید که کودک شما هر روز به میزان کافی آب می نوشد

آب برای زندگی ضروری است. آب ماده غذایی و مواد مغذی را در خون حمل می کند ، دمای بدن را تنظیم می کند ،موجب دفع مواد زائد می شود..

اطمینان حاصل کنید که کودک شما هر روز ۸-۱۰ فنجان آب مصرف میکند. این شامل آب از تمام منابع مانند سایر نوشیدنی ها و مواد غذایی است

آب بهترین انتخاب است ، اما می توانید نوشیدنی های دیگری (به عنوان مثال شیر غیر شیرین) ، میوه ها و سبزیجات حاوی آب (به عنوان مثال خیار ، گوجه فرنگی ، اسفناج ، قارچ ، خربزه ، کلم بروکلی ، پرتقال ، سیب ، زغال اخته) به آنها بدهید. ، و از دادن آب میوه های شیرین ، شربت ها ،کنسانتره آب میوه ، نوشیدنی های گازدار خودداری کنید زیرا همه آنها حاوی قند هستند.



اطمینان حاصل کنید که کودک شما چربی های سالم مصرف می کند

اطمینان حاصل کنید که کودک شما چربی های اشباع نشده (در ماهی ، آووکادو ، آجیل ، روغن زیتون ، سویا ، کلزا ، آفتابگردان و روغن ذرت) به جای چربی های اشباع شده (در گوشت های چرب ، کره ، روغن های نخل و نارگیل ، خامه ، پنیر خامه ای)مصرف می کند .

به کودک خود گوشت سفید (به عنوان مثال مرغو ماهی) بدهید که به طور کلی چربی کمی دارند و نه گوشت قرمز

گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را به کودک خود ندهید زیرا سرشار از چربی و نمک است.

به آنها چربیهای ترانس تولید شده صنعتی (که در غذاهای فرآوری شده ، فست فود ، کلوچه ، مارگارین وجود دارد) ندهید.



مصرف نمک و قند کودک خود را محدود کنید

هنگام پخت و پز و تهیه غذا برای کودک ، مقدار نمک و چاشنی های پر سدیم (مثلا سس سویا) را محدود کنید مقدار نمکی که روزانه استفاده می کنید را به کمتر از ۵ گرم (تقریباً ۱ قاشق چای خوری) محدود کنید و از نمک یددار استفاده کنید.

غذاهایی (مثلاً میان وعده) که سرشار از نمک و شکر است به کودک ندهید.

به آنها نوشابه و سایر نوشیدنی هایی که دارای قند زیادی هستند ، ندهید (به عنوان مثال آب میوه ، کنسانتره و شربت آب میوه ، شیرهای طعم دار).

به یاد داشته باشید: میوه های تازه بهترین انتخاب برای کودک شما است ، نه میان وعده های شیرین مانند کلوچه ، کیک و شکلات.



در خانه آشپزی کنید

برای بهبود کیفیت رژیم غذایی خانواده ، وعده های غذایی خود را در خانه بپزید. غذای خانگی نسبت به غذای پر کالری بیرون خانه برای کودکان در حال رشد، سالم تر و مقوی تر است زیرا شما دقیقاً می دانید چه چیزی را به آن اضافه می کنید. بسیاری از غذاهای تولید شده در خارج از خانه دارای کالری ، نمک ، چربی و قند هستند که خطر چاقی یا چاقی کودک شما را افزایش می دهد و چاقی شانس ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی ، دیابت و انواع خاصی از سرطان را افزایش میدهد.

همچنین ، بردن کودکان برای بیرون غذا خوردن در طی این شیوع COVID-۱۹ تماس آنها با افراد دیگر و احتمال قرار گرفتن در معرض ویروس را افزایش می دهد. اگر مجبورید بیرون غذا بخورید ، حداقل ۱ متر فاصله بین فرزندان و هر کس که سرفه یا عطسه دارد ، حفظ کنید. این امر همیشه در محیط های شلوغ اجتماعی مانند رستوران ها و کافه ها امکان پذیر نیست. قطرات افراد آلوده ممکن است روی سطح و دست افراد فرود بیاید (به عنوان مثال مشتری ها و کارمندان) ، و با آمدن و رفتن تعداد زیادی از افراد ، نمی توانید تشخیص دهید که آیا دست ها به طور منظم شسته می شوند یا به سرعت تمیز و ضد عفونی می شوند.

بنابراین غذای خانگی در طی این شیوع و بعد از آن بهترین انتخاب برای شما و فرزندان است. این کار را برای آنها جالب کنید تا آنها یک رژیم غذایی سالم و مغذی غنی از میوه ، سبزیجات و غلات کامل مصرف کنند. آنها را وادار کنید تا غذای خودشان را انتخاب کنند ، در تهیه مواد کمک کنند و در روند تصمیم گیری شرکت کنند.