



کمک به فرزند 1 تا 3 ساله‌تان برای داشتن تغذیه خوب Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

شیر ساده گاو و شیر سویای غنی شده، نوشیدنی‌هایی مغذی هستند که کلسیم، ویتامین D و پروتئین لازم برای رشد کودک را تامین می‌کنند.

- هر روز 500 میلی‌لیتر شیر کامل پاستوریزه شده گاو (شیر با 3.25% چربی) به او بدهید.
- وقتی فرزندتان 2 ساله شد، می‌توانید شیرهای کم‌چرب به او بدهید مانند شیر بدون چربی، شیر 1% یا 2% چربی. شما همچنین می‌توانید شیر سویای غنی شده ساده به او بدهید.
- روزانه بیش از 750 میلی‌لیتر (3 فنجان) شیر و شیر سویا به فرزندتان ندهید تا او برای مجموعه متنوعی از غذاها، مانند غذاهای سرشار از آهن هم جا داشته باشد.
- شیر یا شیر سویا (برای کودکان بالای 2 سال) را فقط همراه با وعده‌های غذایی به او بدهید.

اگر فرزندتان شیر کامل گاو یا شیر سویا نمی‌خورد، با تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود یا یک متخصص رسمی رژیم غذایی درباره جایگزینی که می‌توانید به او بدهید، صحبت کنید.

شیر برنج، سیب زمینی، بادام نارگیل، جودوسر و شاهانه، درصد پروتئین و چربی پایینی دارند و به رشد کودکان خردسال کمکی نمی‌کنند.

بین وعده‌های غذایی و خوراکی‌های سبک مانند اسنک، به فرزندتان آب بدهید. آب بهترین نوشیدنی برای زمان تشنگی فرزندتان است.

وقتی به فرزندتان نوشیدنی می‌دهید، به جای «لیوان‌های در دار مخصوص کودکان» یا شیشه، از یک لیوان معمولی بدون در استفاده کنید. یک لیوان معمولی بدون در به فرزندتان کمک می‌کند تا روش نوشیدن را یاد بگیرد. استفاده از این نوع لیوان، خطر پوسیدگی دندان را هم کاهش می‌دهد.

کودکان به نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه گازدار، نوشابه ورزشی، آمیوه، نوشیدنی‌های میوه و نوشیدنی‌های با اسانس میوه که از پودرها یا کریستال‌های تهیه می‌شوند، نیازی ندارند.

نوشیدنی‌های شیرین باعث پر شدن معده فرزندتان شده و جای غذاهای سالم‌تر را خواهند گرفت. همه آمیوه‌ها، از جمله آمیوه‌های 100% خالص، مقدار زیادی قند و مقدار کمی فیبر دارند. به جای اینها، به فرزندتان میوه کامل بدهید.

چه وقت باید به فرزندم غذا بدهم؟

3 وعده غذایی کوچک و 2 تا 3 وعده سبک یا اسنک، با فاصله 2 تا 3 ساعت از هم به فرزندتان بدهید. سعی کنید هر روز، حدوداً در ساعت مشخص و ثابتی به فرزندتان غذا بدهید. یک برنامه منظم از

به عنوان والدین یا مراقب، شما نقش مهمی در کمک به فرزندتان برای پیدا کردن عادات و مهارت‌های سالم غذایی ایفا می‌کنید. تغذیه سالم چیزی بیش از فقط آنچه می‌خوریم است. عادت تغذیه سالم به نحوه غذا خوردن ما هم مربوط می‌شود.

وقتی موضوع غذا دادن و غذا خوردن مطرح باشد، شما و فرزندتان رابطه خاصی با هم دارید. هر یک از شما نقش متفاوتی ایفا می‌کنید. نقش شما این است که تصمیم بگیرید چه غذایی به او پیشنهاد بدهید، چه وقت پیشنهاد بدهید و کجا پیشنهاد بدهید. نقش فرزندتان این است که تصمیم بگیرد آیا غذا بخورد، کدام یک از غذاهای پیشنهادی را بخورد و چقدر غذا بخورد. احترام به این رابطه غذا دادن به فرزندتان، باعث می‌شود تا زمان صرف وعده‌های غذایی لذت‌بخش‌تر شوند و فرزندتان بتواند بر یادگیری خوب غذا خوردن تمرکز کند.

چه غذاهایی به فرزندم پیشنهاد بدهم؟

همان غذاهای سالمی را به فرزندتان پیشنهاد بدهید که شما و سایر اعضای خانواده‌تان از آن لذت می‌برید. غذاهایی با طعم‌ها و بافت‌های مختلف به فرزندتان پیشنهاد بدهید. مجموعه‌ای از مواد زیر را در غذا بگنجانید:

- سبزیجات و میوه‌جات
- غذاهای دارای غلات کامل مانند پاستا و نان با آرد غلات کامل، جودوسر، جو و کینوا.
- غذاهای پروتئینی مانند گوشت، ماهی، گوشت طیور، لوبیای خشک شده، نخود، عدس، کره آجیل و دانه‌ها، توفو، تخم مرغ، شیر، ماست، پنیر و شیر سویای غنی شده.

خوردن غذاهای سرشار از آهن به جلوگیری از کمبود آهن کمک کرده و رشد و تکامل مغزی را تقویت می‌کنند. مواد غذایی با مقدار آهن زیاد عبارتند از گوشت، ماهی، گوشت طیور، غلات صبحانه غنی شده با آهن مخصوص نوزادان، تخم مرغ، توفو، لوبیای خشک شده، نخود و عدس. این مواد غذایی را در همه وعده‌ها به فرزندتان ارائه دهید.

مطمئن شوید که غذایی که به آنها می‌دهید، با مقدار خیلی کمی نمک یا شکر اضافه یا بدون آنها تهیه شده باشد. غذاهایی را در برنامه بگنجانید که چربی‌های سالم بیشتری دارند، مانند سالمون، آووکادو و کره دانه‌های آجیلی.

چه نوشیدنی‌هایی به فرزندم پیشنهاد بدهم؟

شما می‌توانید تا وقتی که فرزندتان به 2 سالگی یا سن بالاتری برسد، او را با شیر خودتان تغذیه کنید.

وعده‌های غذایی و اسنک، می‌تواند به ایجاد عادات سالم تغذیه در فرزندتان کمک کند.

فرزندم به چه مقدار غذا نیاز دارد؟

هر کودک با دیگری تفاوت دارد و مقدار غذای مورد نیازش بر اساس سن، میزان فعالیت، سرعت رشد و اشتها می‌تواند متغیر است. تغییر اشتها در کودکان از روزی به روز دیگر عادی است. اشتها در کودکان همچنین ممکن است تحت تاثیر مواردی مانند خلق و خو، وضعیت سلامتی، زمان مشخصی از روز و غذاهای پیشنهادی قرار بگیرد.

کار را با ارائه مقادیر کمی غذا برای وعده‌های اصلی و اسنک آغاز کنید و اجازه دهید تا خودش غذای بیشتری درخواست کند.

برای اینکه فرزندم خوب غذا بخورد چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

بنشینید و با فرزندتان غذا بخورید.

شما بهترین الگوی فرزندتان هستید. فرزندتان با تماشای شما، عادات غذایی سالم را یاد می‌گیرد. همیشه موقع غذا خوردن، بر فرزند خود نظارت داشته باشید.

غذاهای جدید را چندین بار به او پیشنهاد دهید.

غذاهای جدید را با حداقل 1 غذایی که کودک آن را خوب می‌خورد، پیشنهاد و سرو کنید. کودکان معمولاً پیش از اینکه غذایی را مزه کنند، باید آن را ببینند، بوی آن را حس کنند و به آن غذا دست بزنند. فرزندتان ممکن است پیش از خوردن غذایی، بارها نیاز به مزه کردن آن داشته باشد. به ارائه غذاهای جدید ادامه دهید و غذاهایی که فرزندتان در گذشته از خوردن آنها امتناع کرده را هم در برنامه غذایی بگنجانید.

به اندازه کافی به فرزندتان زمان دهید تا غذا بخورد.

ممکن است فرزندتان در مقایسه با شما، به زمان بیشتری برای غذا خوردن نیاز داشته باشد. به آنها زمان دهید تا غذایشان را تمام کنند. اگر فرزندتان با بازی کردن با غذا به شما نشان داد که دیگر نمی‌خواهد غذا بخورد، به او اجازه دهید میز غذا را ترک کند و از یک کتاب یا اسباب بازی لذت ببرد.

به فرزندتان اجازه دهید خودش غذا بخورد.

اینکه به فرزندتان اجازه دهید خودش غذا بخورد، بخش مهمی از یادگیری روش غذا خوردن برای او محسوب می‌شود. کودکان خردسال با لمس کردن، بوییدن، مزه کردن و نگاه کردن به غذا یاد می‌گیرند. یاد گرفتن روش استفاده از قاشق و چنگال به زمان نیاز دارد. خرابکاری و ریختن و پاش هم بخشی از آموزش نحوه غذا خوردن است.

محیط را در زمان صرف غذا آرام نگه دارید و مواردی که باعث حواس‌پرتی می‌شوند را کاهش دهید.

تلویزیون، گوشی تلفن همراه، تبلت و کامپیوترها را خاموش کنید تا فرزندتان بتواند بر غذا خوردن تمرکز کند و تا وعده‌های غذایی خانوادگی را به زمانی مطبوع تبدیل کنید. این کار همچنین به شما

اجازه می‌دهد تا بر زمان کنار هم بودن تمرکز کنید و نه بر آنچه فرزندتان می‌خورد و نه بر مقدار خوردن غذا خوردن او.

سعی کنید یک غذای مشابه را به روش‌های مختلفی به او بدهید.

صبور باشید. غذاهایی که فرزندتان پیشنهاد بدهد که به شیوه‌های متفاوتی تهیه شده باشند. سبزیجات کبابی، سبزیجات خرد شده در سوپ یا سس‌های پاستا و اسموتی‌هایی که از میوه و سبزیجات تهیه شده‌اند، روش‌هایی خوشمزه برای ارائه مواد غذایی متنوع‌تر هستند. اگر فرزندتان سبزیجات را با شیوه پخت خاصی دوست دارد، سایر سبزیجات را با همان روش پخت برایش آماده کنید.

اگر فرزندم مایل به غذا خوردن نباشد چه کار باید بکنم؟

اگر فرزندتان خوب رشد می‌کند، نخوردن یک وعده غذایی به صورت گاه به گاه مشکلی ایجاد نمی‌کند. اگر سوالی درباره رشد، اشتها یا مقدار غذای صرف شده توسط فرزند خود دارید، با تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود یا یک متخصص رسمی رژیم غذایی صحبت کنید.

اگر فرزندتان نمی‌خواهد غذا بخورد، غذا را بردارید و تا زمان وعده غذایی یا اسنک بعدی منتظر بمانید تا دوباره به او غذا بدهید. تهیه یک وعده غذایی دیگر برای فرزندتان باعث نمی‌شود عادات غذایی سالمی پیدا کند.

گاهی کودکان خردسال فقط می‌خواهند مدام یک غذا را بخورند. این امر طبیعی است و شاید چند هفته یا ماه طول بکشد. اگر غذای «مورد علاقه» سالم است، به ارائه آن همراه با سایر مواد غذایی متنوع ادامه دهید. اگر غذای «مورد علاقه» گزینه کمتر-سالمی است، آن را کمتر به فرزندتان بدهید.

نیازی به استفاده از دسر یا یک غذای مورد علاقه به عنوان پاداش برای غذا خوردن وجود ندارد. برای غذا خوردن به فرزندتان فشار نیارید یا به او رشوه ندهید. برای غذا خوردن یا نخوردن و چه مقدار غذا خوردن، به اشتها فرزندتان اعتماد کنید تا به عنوان راهنما عمل کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایده‌های تهیه وعده‌های غذایی و اسنک‌ها و همچنین غذا دادن به فرزندتان، به اینجا مراجعه کنید:

- [HealthLinkBC File #69e](#) ایده‌هایی برای وعده اصلی و میان وعده غذایی برای فرزند [تا 3 سالگی شما]
- مطلب اولین قدم‌های کودک نوپا، در www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مواد مغذی، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید و با یکی از متخصصان رسمی رژیم غذایی صحبت کنید.