



توصیه های تغذیه ای برای کودکان و نوجوان

پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان سنین مدرسه و نوجوانان در دوران قرنطینه خانگی در بیماری کووید-۱۹

با افزایش ابتلا به بیماری نوپدید کووید-۱۹ در جهان و تعطیلی بسیاری از مراکز از جمله مدارس، بیشتر افراد خانواده در خانه به سر می برند. ماندن در خانه برای مدت طولانی تمایل کودکان و نوجوانان را به خوردن هله هوله و تنقلات کم ارزش و چاق کننده بیشتر می کند. مراقبت در هنگام غذا خوردن کودکان و نوجوانان و کنترل آن به تعادل در مصرف غذا و دریافت متعادل انرژی کمک می کند.

علل اصلی اضافه وزن و چاقی کودکان سنین مدرسه و نوجوانان در دوران شیوع بیماری کرونا:



- افزایش دریافت غذاهای چرب و نوشیدنی های شیرین و پر کالری
- افزایش مصرف غذاهای پر انرژی و آماده مانند فست فودها، غذاهای سرخ شده و ...
- افزایش اندازه سهم غذاها در هر وعده
- کاهش مصرف میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی
- افزایش مدت زمان تماشای تلویزیون و استفاده بیشتر از کامپیوتر، تبلت و موبایل
- کم تحرکی

توصیه هایی برای انجام فعالیت

بدنی کودکان و نوجوانان:

کودکان سنین مدرسه و نوجوانان باید در شرایط قرنطینه خانگی حداقل ۱ ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشند. برای فعالیت بدنی در دوره قرنطینه، به موارد زیر توصیه می شود:

- تشویق کودکان و نوجوانان برای انجام کارهای منزل و کمک به نظافت، خرید و آماده سازی غذا
- استفاده از کلاس های ورزشی آنلاین یا اپلیکشین های ورزشی
- پیاده روی، طناب بازی یا توپ بازی در حیاط و یا فضاهای خلوت

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

منبع: دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی

آدرس: رشت، خیابان ازادگان، معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی گیلان، تلفن: ۳۳۳۲۵۰۷۳

توصیه های تغذیه ای مناسب برای کودکان سنین مدرسه و نوجوانان:

- استفاده روزانه از صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب مانند نان و پنیر و گردو، خرما، خیار و گوجه فرنگی و شیر کم چرب
- مصرف غذاهایی که انواع حبوبات در آنها استفاده شده است مثل انواع آش ها، انواع خورشت ها، انواع پلوها و انواع خوراک ها (عدسی، خوراک لوبیا و ...)
- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (ماست کم چرب، پنیر کم چرب) در وعده های غذایی
- مصرف سبزی و سالاد در وعده های غذایی همراه با چاشنی های سالم مثل آب لیمو، آبغوره، آب نارنج، روغن زیتون و یا سس های کم چرب
- استفاده از نان و غلات کامل مثل برنج قهوه ای، نان های سبوس دار، و غذاهایی که حاوی بلغور گندم و جو است و منبع خوبی از فیبر غذایی بشمار می آیند.
- استفاده از انواع میوه های فصل مثل سیب، کیوی، پرتقال و ... و سبزی هایی مثل هویج، کاهو، کرفس و گل کلم در میان وعده ها
- استفاده متعادل از خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه های خشک، انواع مغزها و دانه ها مانند گردو، بادام، بادام زمینی، فندق و ...)
- تشویق به مصرف غذاهای کم نمک، کم چرب و کم شیرین
- محدود کردن مصرف پنیر خامه ای، انواع خامه و سرشیر، مربا، عسل، دسرهای صنعتی و بستنی
- محدود کردن مصرف شیرینی، شکلات و استفاده از بیسکویت ها و شیرینی های ساده و بدون خامه و شکلات
- اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار، نوشابه های انرژی زا، نوشیدنی های شیرین مثل ماءالشعیر و دلستر، آبمیوه های صنعتی و شیرهای طعم دار در کنار غذاهای اصلی و میان وعده ها