

عادات غذایی صحی و سپورت

والدین الگوهای اصلی اطفال هستند و اطفال از عادات خوب و بد شما الگوبرداری می‌کنند. اگر عادات غذایی صحی را مراعات نمایید و مدت بی‌حرکی را کاهش دهید، طفل شما از این عادت شما تقلید می‌کند.

ممکن است به شما گفته شده باشد که کدام غذاها و سپورت‌ها برای طفل شما مناسب است. شاید بعضی اوقات در این قسمت دچار ابهام شوید. بهتر است برای روز خود پروگرام قابل اجرا تدوین کنید و عادت واضحی در نظر بگیرید. با این اقدام، کارها را برای خود و طفل شما آسان‌تر می‌کنید. بهتر است بین غذا خوردن، سپورت و خواب تعادل ایجاد کنید تا زمینه رشد مناسب طفل شما فراهم شود.

به علائم جسمانی طفل شما - خستگی، گرسنگی، خشم، شادی و ضرورت به نزدیکی به شما - دقت کنید و روش‌های مختلف رفتار با طفل و حمایت از طفل دقت کنید. آرام کردن و تشویق نمودن طفل با دادن شیرینی، نوشیدنی و افزایش زمان مجاز تلویزیون دیدن، کار آسانی است. صرف متوجه باشید که این روند ممکن است به سرعت به عادت تبدیل شود و باعث وقوع رفتارهایی با آثار صحی نامطلوب شود.

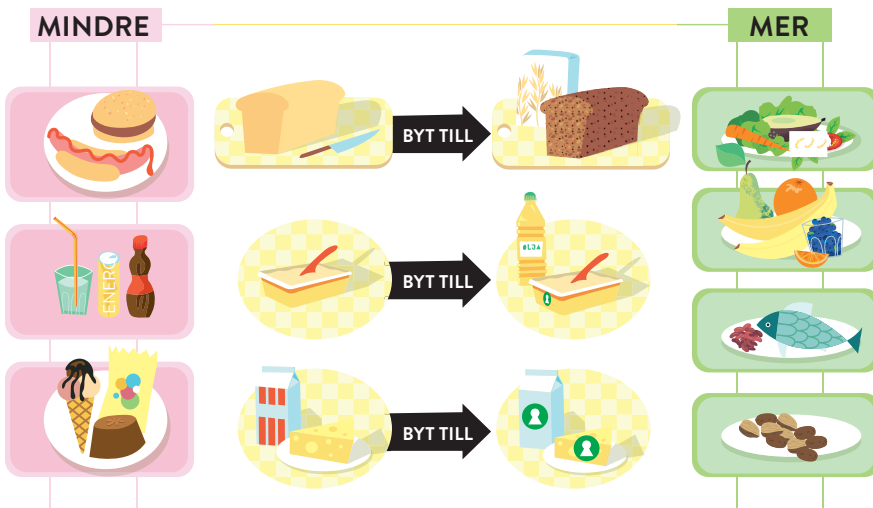
عادات غذایی صحی

زمان صرف غذا و غذا خوردن گروهی

اطفال و کلان سالان به تغذیه منظم ضرورت دارند. یعنی صبحانه، نان‌چاشت، نان شب و 2-3 نوبت میان‌وعده، حتی در روزهای پایانی هفته. بهتر است غذا را به مقدار مناسب مصرف کنید و اجازه دهید که دندان‌هایتان بین نوبت‌های صرف غذا استراحت کنند.

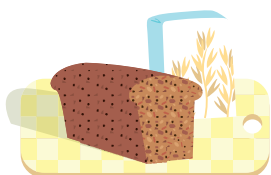
میوه، توت‌ها و ترکاری

در هر نوبت صرف غذا، مقداری ماده غذایی رنگه بخورید. امکان ایجاد ترکیبات متنوع فراوان وجود دارد. گنجانیدن ترکاری در غذا و مصرف بادرنگ، زردک، کلم و غیره یکی از راه‌های مصرف مواد غذایی رنگه است. میوه‌جات را نیز می‌توانید بصورت سلاطه میوه مصرف کنید. متوجه باشید که بسیاری از اطفال برای عادت کردن به طعم‌ها و ترکیبات جدید به زمان طولانی ضرورت دارند. از چهار سالگی، روزانه دو تکه میوه و دو وعده ترکاری را برای طفل‌تان در نظر بگیرید. به جای «اسموتی» پوره میوه، بهتر است تکه‌ها یا برش‌های میوه به طفل‌تان بدهید. خوردن و جویدن، سپورت حرکتی مناسبی برای عضلات دهان است و برای رشد لسانی طفل موثر محسوب می‌شود.



نان، پاستا (ماکارونی و سایر خوراکی های مشابه) و غلهجات

بهتر است نان با دانه کامل و محصولات پاستا مصرف کنید. ضرور نیست که نان حاوی سبوس باشد. دانه کامل به دانه‌ای گفته می‌شود که بشمول همه اجزا از قبیل قسمت داخل دانه، جوانه و سبوس باشد. دانه ممکن است سلامت، میده‌شده یا آسیاب‌شده باشد. جو پوست‌شده، دانه کامل 100% محسوب می‌شود.



نوشیدنی

آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و بهترین چیزی است که طفل می‌تواند در وقت غذا خوردن بنوشد. شیر یا نوشیدنی‌های حاصله از جو را می‌توانید به همراه غذا مصرف کنید که چندین گیلان در روز مقدار مناسبی برای تامین ضرورت طفل به کلسیم محسوب می‌شود. خودداری از مصرف نوشیدنی‌هایی از قبیل لیکور، نوشابه گازدار و جوس به حفظ صحت دندان‌ها کمک می‌کند.

مقدار صحیح وعده غذایی

پروگرام‌ریزی کنید و مواد غذایی را بر بنیاد «الگوی پیشقاب غذا» مصرف کنید - مقداری ترکاری، مقداری کچالو/برنج/پاستا/گندم نیمه‌آسیاب‌شده و مقداری گوشت مرغ/ماهی/پروتئین نباتی/گوشت سرخ. به این ترتیب ترکیب مناسب مواد غذایی متنوع تضمین می‌شود. دست طفل به شما کمک می‌کند تا مقدار مناسب را تشخیص دهید.



سپورت

پیاده‌روی، دویدن، پرش، خزیدن، چهار دست و پا رفتن، کوهنوردی، حرکات تعادلی - همه انواع سپورت و فعالیت برای رشد، صحت و حفاظت‌الصحه طفل موثر است. طفل را از طریق بازی و فعالیت‌های روزمره به سپورت تشویق کنید. مدت بی‌حرکی و تلویزیون دیدن را کاهش دهید. متوجه باشید که والدین الگوی اصلی اطفال هستند

