

تغذیه مناسب و مقوی برای جاق شدن کودکان لاغر

با وجود تمام درگیری ها در خصوص بیماری چاقی کودکان، بسیاری از والدین به دنبال نکاتی در مورد اضافه کردن وزن کودکان هستند .

بچه ها به علت رشد و جنب و جوش زیاد ، نیازمند غذای مقوی هستند و تغذیه بچه ها یک چالش اساسی برای والدین است. غذا نخوردن کودکان و لاغر ماندن یعنی عدم رشد مناسب آنها میتواند نگران کننده باشد .



مواد غذایی مفید برای کودکان لاغر

کره :

این ماده ی غذایی غنی ترین منبع چربی است بهترین گزینه ها برای افزودن به غذای بچه های لاغر است و سبب افزایش وزن آنها خواهد شد. البته باید توجه داشت که کودک برای رسیدن به وزن ایده ال، چربی را در حد تعادل استفاده کند و با این کار از مبتلا شدن کودک به اسهال جلوگیری شود.

تخم مرغ :

تخم مرغ یک منبع غنی از پروتئین بوده و هر ۱۰۰ گرم از تخم مرغ، دارای ۱۳ گرم پروتئین میباشد . میتوان تخم مرغ را به اکثر وعده های غذای کودک اضافه کرد. تخم مرغ دارای ویتامین A و ویتامین B12 است، که این ویتامین ها برای رشد و تندرستی بچه ها ضروری هستند.

شیر :

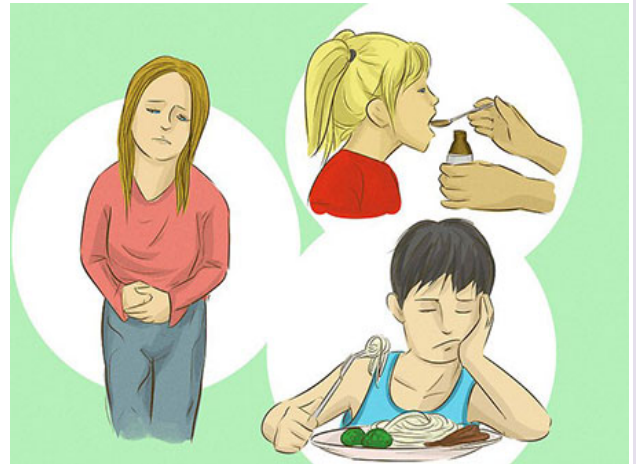
در صورتی که شدت کمبود وزن کودکان زیاد است، میتوانید با استفاده از نوشیدنی های سالم مثل شیر میزان چربی و کالری اضافی به برنامه غذایی کودک اضافه کنید.

مرغ :

پروتئین موجود در انواع غذاها از مواد مغذی مهم است که به عضله سازی در بدن کودکان کمک شایانی میکند، به همین علت، مرغ یک گزینه خوب برای رشد و سلامتی است. مرغ به آسانی در دسترس بوده و با صرفه تر از انواع دیگر گوشتها است، کاربرد فراوانی در تهیه ی انواع غذاها دارد. طعم خوشمزه ی مرغ سبب شده است که شما بتوانید آن را به برنج، سوپ، خورشت و غذاهای دیگر اضافه کنید.

میوه های گرمسیری : (انبه، آناناس - موز)

میوه ها و سبزیجات بخش مهمی در برنامه غذایی کودکان به شمار می روند . میوه هایی که شیرین تر هستند و طبع گرم دارند معمولا کالری بالتری دارند : (انبه، آناناس، موز و دیگر میوه ها که حاوی قندهای طبیعی ، ویتامین ها و املاح هستند) همچنین اضافه کردن سبزیجات بخارپز و یا سرخ شده (مانند سیب زمینی که یک سبزی نشاسته ای است) به وعده های غذای کودکان به بدن انرژی زیادی می دهند و به افزایش وزن کمک خواهند کرد. (سالاد میوه یا یک لیوان آبمیوه های جدید برای رشد و تندرستی کودکان پیشنهاد می شود.



نخود فرنگی :

نخود فرنگی یکی از سبزیجات پرطرفدار است که فیبر ، تیامین (ویتامین B1) ، ویتامین C ، منیزیم، نیاسین، فسفر ، ویتامین A و B6 بالایی دارد. نخود را میتوان به صورت پوره، کنسرو و یا بصورت پخته در سوپ سبزیجات به غذا اضافه کرد.

روغن زیتون :

روغن زیتون دارای چربی مفید بیشتری نسبت به روغن های دیگر است و گزینه ای سالم از روغن های گیاهی است. غذای کودکان و نوجوانان لاغر را میتوان با روغن زیتون تهیه کرد.البته برای سرخ کردن غذا زیاد مناسب نیست.

خرما :

خرما ماده بسیار باارزشی است که بطور ساده یا بصورت های مختلفی در تهیه حلوا یا دسرهای پرکالری جهت افزایش وزن توصیه می شود .

ماهی :

مملو از پروتئین، چربی مفید، ویتامین B و مواد معدنی ارزشمند است، به آسانی هضم می شود، دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که رشد مغزی را افزایش داده، بینایی را بهبود بخشیده، از بیماری افسردگی جلوگیری می کند و قلب را سلامت نگه می دارد.

هشدار :

از دادن غذاهای دارای چربی مضر و شکر مثل چیپس، کیک های غیر خانگی، آبنبات ها و نوشابه برای دریافت کالری بیشتر و افزایش وزن جدا بپرهیزید. این موارد غذایی احتمالا وزن بچه را به سرعت بالا می برند اما آسیب های جبران ناپذیری به دندانها، سوخت و ساز بدن، رشد عضلات، قلب و مغز وارد می کنند.