

تغذیه درست در دوران نوزادی و کودکی از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا این دوران پایه‌گذار سلامت جسمی، رشد ذهنی و توسعه ایمنی در فرد است. در ادامه به نکاتی از اصول تغذیه در دوران نوزادی و کودکی اشاره می‌کنیم:

تغذیه در دوران نوزادی (۰ تا ۱۲ ماه)

در این دوران شیر مادر بهترین و کامل‌ترین منبع تغذیه برای نوزادان است. زیرا حاوی مواد مغذی، آنتی‌بادی‌ها و ایمنوگلوبولین‌های ضروری برای تقویت سیستم ایمنی نوزاد است. توصیه می‌شود تا ۶ ماهگی تنها از شیر مادر استفاده شود که اصطلاحاً به آن تغذیه انحصاری با شیر مادر گفته می‌شود، یعنی کودک به جز شیر مادر به هیچ ماده غذایی و آشامیدنی دیگر نیاز ندارد. پس از ۶ ماه، همزمان با شروع غذاهای کمکی، شیردهی نیز باید ادامه یابد.

در صورتی که بدلائل مختلف همچون بیماری مادر، شیردهی مادر امکان‌پذیر نباشد، از فرمول‌های تجاری و شیرخشک‌های در دوران نوزادی استفاده می‌شود. این فرمول‌ها باید متناسب با سن و نیازهای نوزاد انتخاب شوند و تحت نظر متخصص تغذیه یا پزشک اطفال باشند.

غذاهای کمکی (۶ ماه به بعد)

پس از ۶ ماهگی، نوزاد نیاز به مواد مغذی بیشتری دارد که شیر مادر به تنهایی نمی‌تواند این نیازها را تأمین کند. مواد غذایی بایستی یک به یک، به آرامی و در زمان بخصوص به کودک ارائه شود تا واکنش‌های آلرژیک تشخیص داده شود اما بطور کلی در ۶ الی ۸ ماهگی، غذاهای نرم و ساده مانند سبزیجات پخته‌شده، میوه‌های له‌شده، برنج آب‌پز و سوپ ارائه می‌شود. و از ۹ الی ۱۲ ماهگی غذاهای بافت‌دارتر مانند تکه‌های کوچک میوه، گوشت پخته‌شده، مرغ و ماهی به کودک معرفی می‌شود. بایستی توجه شود که غذاها بدون نمک، شکر و ادویه باشند. هم چنین غذاهای آلرژیک مانند تخم‌مرغ، ماهی، سویا و آجیل در این دوران با احتیاط استفاده شود.

تغذیه در دوران کودکی (۱ تا ۱۲ سال)

در این دوران، کودکان به تدریج به سمت تغذیه مستقل حرکت می‌کنند و نیازهای غذایی آن‌ها با توجه به رشد جسمی و فعالیت‌های روزانه تغییر می‌کند.

یکی از اصول تغذیه سالم بخصوص در این دوران رعایت تنوع در تغذیه است. رژیم غذایی کودک باید شامل گروه‌های مختلف غذایی باشد تا تمامی مواد مغذی به اندازه کافی برای او فراهم گردد. کودکان در دوران رشد به مواد مغذی مختلفی نیاز دارند. از جمله کلسیم و ویتامین D برای رشد استخوان‌ها و دندان‌ها، آهن برای پیشگیری از کم‌خونی و بهبود رشد مغز و افزایش هوش، ویتامین A برای سلامت چشم و پوست، امگا-۳ برای عملکرد مغز و بهبود تمرکز و ...

مصرف متنوع از تمامی گروه های غذایی:

- نان و غلات: برنج، نان سبوس دار، ماکارونی.
 - میوه ها و سبزیجات: میوه های تازه، سبزیجات پخته شده یا خام.
 - پروتئین: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات.
 - لبنیات: شیر، ماست، پنیر.
 - چربی های سالم: روغن زیتون، آووکادو، مغزها.
- علاوه بر تامین مواد مغذی مختلف برای رشد و رفع نیازهای بدن باید به شکل گیری عادات غذایی سالم از همان ابتدای کودکی توجه کرد تا این عادات غذایی سالم در کودک نهادینه گردد و در بزرگسالی نیز ادامه یابد. در این خصوص باید به موارد زیر توجه کرد:

- نهادینه کردن ساعت منظم برای صرف غذا.
- تشویق کودک به خوردن غذاهای سالم با توضیح ساده و جذاب.
- پرهیز از استفاده از غذا به عنوان پاداش یا تنبیه.
- کنترل مصرف شکر و نمک (به حداقل برسد).
- مصرف فیبر کافی برای جلوگیری از یبوست و حفظ سلامت دستگاه گوارش ضروری است.
- نوشیدن آب به طور منظم و به مقدار کافی (حدود ۶-۸ لیوان در روز).
- پرهیز از مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فود، شیرینی جات صنعتی و غذاهای حاوی چربی های ترانس که بهتر است تا حد امکان از رژیم غذایی کودک حذف شوند.

والدین در تغذیه کودک به نکات زیر توجه کنند:

- کودکان از والدین الگوبرداری می کنند، بنابراین والدین باید خود نمونه ای از تغذیه سالم باشند.
- والدین در تلاش باشند تا محیط غذایی مثبت برای صرف غذای کودک، در آرامش و بدون استرس و جدال فراهم کنند.
- والدین بهتر است کودک را در فرآیند خرید مواد غذایی و آشپزی مشارکت دهند تا کودک به تدریج احساس استقلال پیدا کند.
- تشویق به فعالیت بدنی منظم برای حفظ تعادل انرژی و سلامت کلی نیز صورت گیرد.

جمع‌بندی

تغذیه درست در دوران نوزادی و کودکی نقش کلیدی در سلامت جسمی و روانی کودک دارد. شیر مادر، غذاهای کمکی متناسب با سن، تنوع غذایی، و ایجاد عادات غذایی سالم از اصول اساسی این دوران است. با توجه به نیازهای ویژه هر کودک، مشاوره با متخصص تغذیه می‌تواند به حل مشکلات تغذیه‌ای کمک کند.

دکتر الناز دانش زاد

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز