

" مصرف نمک در کودکان "

عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه سنین ۵-۲ سالگی شکل می گیرد، برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده مصرف نمک ، کمتر از ۳ گرم در روز یعنی کمتر از یک قاشق چای خوری است که این مقدار شامل کل نمکی است که از طریق غذا وارد بدن می شود.

راه های کاهش مصرف نمک برای کودکان:

- در دوره تغذیه کمکی یعنی ۱۲-۶ ماهگی نباید به غذای کودک نمک اضافه شود.
- در صورت تمایل به افزودن چاشنی به غذای کودک می توان از آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج استفاده کرد.
- از گذاشتن نمکدان در سفره غذایی خودداری شود.
- از سبزی های معطر تازه یا خشک شده برای بهبود طعم غذای کودک استفاده کنید.

اهمیت میان وعده سالم در دانش آموزان

در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده ، انواع فست فودها و نیز مصرف زیاد نمک از جمله مشکلاتی است که در الگوی غذایی دانش آموزان وجود دارد.

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. در این سنین ، کودکان باید هر ۶-۴ ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی ، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند.

برای پیشگیری از فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی و اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی ، میان وعده دانش آموزان باید شامل : مواد غذایی باشد که علاوه بر تامین نیازهای تغذیه ایی ، کم نمک ، کم روغن و کم شیرین نیز باشد. به این دلیل موادی چون چیپس ، چوب شور ، فرآورده های غلات حجیم شده و سایر تنقلات چرب و شور و شیرین میان وعده های مناسبی نیستند.

استفاده از انجیر خشک ، توت خشک ، نخودچی ، کشمش ، انواع مغزهای بو نداده و بدون نمک ، برگه زردآلو و انواع میوه ها و سبزیجات می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد.

تغذیه صحیح در دوران کودکی می تواند در پیشگیری از بسیاری از بیماری های سنین بزرگسالی مانند : فشار خون بالا ، چاقی ، پوکی استخوان ، بالا بودن کلسترول خون ، بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها نقش دارد.

منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

گردآوری: شبنم اسلامی - کارشناس تغذیه