**تغذيه در كودكان**

**1) در دوران نقاهت كودك تعداد وعده هاي غذا را بيشتر كنيد و ميزان هر وعده غذا را**

**افزايش دهيد**

**2)سوء تغذيه در سالهاي اول زندگي رشد مغزي و جسمي كودك را مختل مي سازد**

**3)سوء تغذيه كودك، در مراحل اوليه، در ظاھر قابل تشخيص نيست اما كارت مراقبت**

 **كودك آن را مشخص مي كند**

**5)تغذيه ناكافي بخصوص در ٢ سال اول زندگي اثرات جبران ناپذيري بر رشد مغزي كودك**

 **دارد**

**6)براي پيشگيري از كمبود آهن و كم خوني در رژيم غذايي كود ك مواد غذايي آهن دار**

 **بگنجانيد**

**7)بهترين منابع غذايي آهن دار شامل سبزيجات ، حبوبات، زرده تخم مرغ ، جگر و انواع**

 **گوشت مي باشد**

**8)براي جلوگيري از كمبود آھن دركودكان باید از ۶تا ٢۴ ماهگي به انها قطره آھن داده شود**

**9)كمبود آهن در كودك ،سرعت رشد و بهره هوشي او كم مي كند**

**10)در** **تغذيه كودك بايد از مواد غذايي داراي ويتامينA مثل سبزيجات نارنجي،تخم مرغ،**

**جگر ، شير و لبنيات استفاده شود**

**11)كمبود يد در اوايل كودكي باعث كندي ذھن ميشود در غذاي كودكان ٢ تا ۵ ساله فقط**

 **از نمك يددار استفاده كنيد**

**12)كودك به كلسيم نياز دارد ، از شير و لبنيات در تغذيه كودك خود بسيار استفاده كنيد**

**13)علت سوء تغذيه كودك ،نداشتن دقت كافي در تغذيه و بهداشت كودك است**

**14)براي برقراري عادات غذايي خوب غذا بايد سر ساعت معين و در محيطي امن و آرام به**

 **كودك داده شود**

**15)در صبحانة فرزندان خود،حتماً يك ليوان شير را بگنجانيد**

**16)سوء تغذيه اغلب در سنين ٢ تا ۵ سالگي اتفاق مي افتد اگر فرزند شما اشكال در**

 **رشد همراه با لاغري شديد داشته باشد به پزشك مراجعه كنيد**

**17)در صورتيكه فرزند شما لاغر و بي اشتهاا است ممكن است دچار سوء تغذيه باشد به**

 **پزشك مراجعه كنيد .**

**18) براي جلوگيري از نرمي استخوان ، از كودك خود ويتامينAوD ونور آفتاب را دريغ نكنيد .**

**19)كودكي كه زود خسته ميشود يا بسيار مبتلابه عفونت ميشود يا تغييرات رفتاري پيدا**

 **كرده ممكن است دچار سوء تغذيه و عوارض آن شده باشد ، به پزشك مراجعه كنيد .**

**20)در تغذيه كودك مواد غذايي مانند : گوشت و سبزيجات و تخم مرغ را بگنجانيد تا از**

 **كمبود آھن و كم خوني او جلوگيري كرده باشيد .**

**21)مصرف تنقلات قبل ازخواب و يا دربين روز كه امكان مسواك زدن نيست در پوسيدگي**

 **دندان كودك نقش مهمي دارد. به اين مسئله توجه كنيد .**

**22)در كودكاني كه در طول روز بيسكويت ، آب ميوه و يا بستني ميخورند پوسيدگي دندان**

 **بيشتر است.**

**23)به كودكان در مورد غذاهاي حاوي مواد مغذي و غذاهاي ايجاد كننده پوسيدگي دندان**

 **آموزش دهيم .**

**24)مصرف مواد غذايي كم انرژي و فاقد ارزشهاي غذايي لازم كودك شما را دچار سوء**

 **تغذيه مي كند به آن توجه كنيد**

**25)** **به زور غذا دادن ، يكنواخت بودن غذا ، عدم توجه به نيازهاي عاطفي كودك و كمبود آھن اشتهاي كودك را كم كرده و باعث سوء تغذيه مي شود .**

**26)غذاي كمكي علاوه بر تامين انرژي كودك راهي براي آشنايي او با سفره خانواده است.**

 **بموقع و صحيح آن را شروع كنيد.**

**27)غذاي باقيماندة كودك را بيش از يكبار گرم و مصرف نكنيد چون ارزش غذايي آن كم**

 **ميشود .**

**28)از نگهداري غذاي كودك در دماي اطاق يا آشپزخانه به مدت طولاني اجتناب كنيد چون**

 **باعث فساد غذا ميشود .**

**29)آب مورد استفاده براي كودكان قبل از يكسال را حتماً كنترل كنيد كه سالم باشد در**

 **صورت مشكوك بودن آنرا ١٠ دقيقه بجوشانيد و پس از خنك شدن مصرف كنيد .**

**30)دست و صورت كودك را قبل از غذا دادن به او بشوئيد**

**31)در صورت گرفتگي بيني كودك قبل از غذا دادن به او ، آنرا پاك و راه تنفسش را باز كنيد .**

**32)در هنگام بيماري كودك، تعداد وعده هاي غذايي او را افزايش دهيد .**

**33)كمبود يد در مادر باردار باعث كمبود يد در جنين او است .**

**34)كمبود كلسيم در مادر باردار باعث كمبود كلسيم در جنين و رشد بد دندانها و**

 **استخوانهاي او مي شود**

**40)9ماه جنيني و سه سال اول زندگي بحراني ترين دوره در طول عمر انسان محسوب**

 **ميشود**

**41)غذاي تكميلي كودك را زودتر از ۶ ماھگي شروع نكنيد**

**42)مصرف ماهی زير سن يک سالگی به علت احتمال بروز حساسيت ممنوع است**

**43)با تغذيه تكميلي كودك از ۶ ماهگي از سوء تغذيه او جلوگيري كنيد .**

**44)استفاده از تغذيه تكميلي علاوه بر تامين انرژي باعث عادت كودك به غذا خوردن مي**

**45) بهترين سن شروع** **تغذيه تكميلي از ۶ ماهگي است آن را به تاخير نيندازيد .**

**47)زود شروع كردن تغذيه تكميلي قبل از ۶ ماهگي باعث صدمه به سيستم گوارش كودك**

 **ميشود.**

**48)اگر غذاي كمكي را دير شروع كنيم . كودك تمايل خود را به خوردن غذا از دست**

 **ميدهد .**

**49)تغذيه تكميلي در تكامل عمل جويدن كودك شما موثر است .**

**50)تغذيه خوب كودكان بويژه تا ٢ سالگي يعني داشتن كودك باهوش با نشاط و سالم**

**51)دادن آب ميوه زياد و شيريني قبل از غذا سبب كم شدن اشتهاي كودكشده، رشد**

 **كودك را به خطر مي اندازد**

**52)مادر عزيز در تغذيه كودك با غذاي كمكي بايد صبور و با حوصله باشيد**

**53)جوانه غلات و حبوبات ، داراي انرژي ، پروتئين ، ويتامين ها و املاح هستند. در تغذيه**

 **كودكان از آنها استفاده كنيد**

**54)پروتئين موجود در تخم مرغ ، گوشت ، حبوبات و لبنيات براي رشد كودك ضروري است**

**55)براي افزايش پروتئين ، گوشت ، حبوبات و تخم مرغ به غذاي كودك اضافه كنيد**

**56)براي غذا خوردن كودك به او جايزه ندهيد بلكه براي ترغيب او از طعم غذا تعريف كنيد .**

**57)با گذاشتن بشقاب اختصاصي براي هر كودك به مقدار غذاي خورده شده توجه كنيد .**

**58)به كودك اجازه دهيد كه غذاخوردن را خودش تجربه كند حتي اگر مقداري از آن را بريزد .**

**59)از دادن تنقلات بي ارزش قبل از غذا و بين وعده ها به كودك خودداري كنيد .**

**60) نكته مهم در تغذيه كودك3-5ساله حداقل ۵ وعده غذا شامل ٣ وعده اصلي و ٢ وعده در10صبح و۵عصراست**

**61)منحني رشد آئينه سلامت كودك شماست**

**62)براي اطمينان از سلامت كودك ھيچ ابزاري مناسب تر از كارت مراقبت كودك نيست .**

**63)پايش رشد يعني توزين مرتب و دوره اي كودكان و رسم منحني رشد آنها .**

**64)تغذيه مناسب دختران از بدو تولد عامل مهمي در تامين سلامت آنان بعنوان مادران**

 **آينده است .**

**65)والدين عزيز، در ھربار مراجعه به مراكزبهداشتي ويا پزشك كودك از آنها بخواهيد شما را**

 **از وضعيت رشد كودكتان آگاه سازند .**

**66)مهمترين شاخص رشد، افزايش مرتب وزن كودك است با استفاده از كارت مراقبت كودك**

 **اولين مرحله توقف رشد قابل تشخيص است .**

**67)كودك سالم امروز، جامعه سالم فردا را ميسازد به تغذيه كودكان توجه كنيم .**

**68)مقايسه وزن كودك با وزن قبلي او بهترين وسيله براي آگاهي از سلامت اوست .**

**69)توقف منحني رشد كودك اولين زنگ خطر براي والدين است .**

**70)از دادن تنقلات شور به كودكان خودداري كنيد تااحتمال ابتلا به بيماري هاي قلبي وعروقي**

 **در بزرگسالي كمتر شود**

**71)روابط صميمانه والدين و محبت به كودك در وضعيت تغذيه اي او موثر است**

**72)با استفاده از پودر جوانه غلات و حبوبات ميتوان غذاي كودك را مقوي و مغذي كرد**

**73)در دوران بيماري كودك، بايد به نوع تغذية او توجه بيشتري شود تا بهبودي سريعتر**

 **حاصل شود**