



بسمه تعالی

رژیم غذایی در اطفال



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده:

مرضیه ایمانی / کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه

تاریخ تولید: ۱۰/۰۶/۹۵ / تاریخ بازنگری: ۲۰/۰۱/۹۸

کد: ۸-۹

تغذیه در کودکان با سوختگی:

تغذیه در کودکان همانند بزرگسالان با سوختگی بایستی بصورت پر کالری و پر پروتئین باشد از منابع غذایی پروتئینی می توان به انواع گوشت ها (گوشت قرمز ، ماکیان ، ماهی ، میگو) تخم مرغ ، شیر و لبنیات اشاره کرد. راه های افزایش کالری به صورت مصرف 3 میان وعده علاوه به وعده های اصلی غذا می باشد که می توان به صورت گنجانده شدن بستنی ، شیر کاکائو ، آب میوه طبیعی ، مغزیجات ، نان و پنیر و گردو و باشد.

منبع: Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی داده ها)

بدون هیچ توجهی به کودک به غذا خوردن خود ادامه داده و و بشقاب او را بردارند این روش برای والدین خیلی سخت تر از کودک است در وعده بعدی کودک آنقدر گرسنه است که با خانواده غذا خواهد خورد.

- * راهکارهای افزایش اشتها در کودکان اطمینان از دریافت روزانه میوه ها ، در غیر این صورت دریافت ویتامین ها به صورت مکمل خوراکی انجام می گیرد
- * برطرف شدن کمبود ریز مغذی هایی نظیر آهن و روی بدن
- * اطمینان از عملکرد صحیح سیستم گوارشی کودک
- * استفاده از ظروف رنگی برای سرو غذای کودک
- * قرار گیری کودک در محیطی با پخش کارتون و
- * موزیک شاد کودکانه به هنگام سرو غذا
- * چیدمان غذا مطابق با سلیقه کودک (که کودک را به خود جذب کند .)

به طور کلی کودکان ترجیح می دهند غذا های ساده تر مصرف کنند. از غذاهای خانواده در حجم کمتر می توان به آنها داد

کودکان کمتر از 6سال به غذاهایی که رایحه و طعم کمتری دارند علاقه بیشتری نشان می دهند.

✓ به خاطر اینکه معده کودک کوچک است ، بهتر است وعده های غذای او را زیاد و حجم هر وعده را کاهش می دهیم و از میان وعده ها استفاده کنیم.

✓میوه ، پنیر ، بیسکوئیت ، غلات خشک ، آبمیوه و شیر انرژي و مواد مغذی مورد نیاز را تامین می کنند.

✓کودکان 2 تا 6 ساله اغلب میوه جات و سبزیجات خام را به پخته ترجیح می دهند .

✓در تغذیه کودکان باید از غذاهای متنوع استفاده کرد ، چون در آینده باعث می شود که همه نوع غذا را بپذیرد.

✓برای ایجاد و تنوع می توان میوه جات و سبزیجات را به غلات کودکان اضافه کرد .

✓این مسئله خیلی مهم است که در تغذیه کودک فقط از چند غذای خاص استفاده نشده و غذاها متنوعی به او داده شود

*کودکان بزرگتر معمولا غذا های ناشناخته را در ابتدا نمی پذیرند ولی اگر والدین در مقادیر کم بدون اصرار مجدد آن غذا را به کودک بدهند ، او نیز با آن آشنا شده و غذا را می پذیرد.

*آب میوه ها نباید جایگزین غذاهای پر انرژی مغذی شود. در صورت مصرف مقادیر زیاد آب میوه ها ، کودک دچار تاخیر رشد می شود.

*اندازه سرو غذا اندازه هر سرو غذای کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است .

*در یکسالگی کودک یک سوم تا نصف غذای یک فرد بزرگسال را مصرف میکند .

*تا زمانی که کودک به 3 سالگی می رسد ، این مقدار به نصف فرد بزرگسال رسیده و در 6 سالگی دو سوم می شود.

*به کودک نباید بیش از حد غذا داد ، بلکه باید در حدی باشد که برای سن او مناسب است.

*یک قاشق غذا خوری (اما نه کاملا پر) از هر غذا برای هر سال زندگی راهنمای خوبی است.

*خوردن مقدار غذایی کمتر از آنچه والدین انتظار دارند ، باعث میشود کودکان با موفقیت و شادی غذا بخورند ، اگر کودک سیر نشد به او غذای اضافی داده شود.

تغذیه اجباری

*کودک را نباید مجبور به غذا خوردن کرد ، در عوض ، علت امتناع او از غذا خوردن باید مشخص شود .

*از علل آن می توان فعالیت کم کودک وعدم گرسنگی و یا خشکی ناشی از فعالیت زیاد را ذکر کرد .

*برای پیشگیری از خوردن بیش از حد یا کم خوردن کودک ، والدین باید به علائم سیری و گرسنگی کودک توجه کنند.

*کودکی که میان وعده دریافت کرده باشد و یا قبل از غذا (طی ۹۰ دقیقه) شیر خورده باشد ، اشتهای غذا خوردن ندارد .

*والدینی که به کودک اجازه می دهند تا خودش غذا بخورد به نیاز کودک برای تغذیه مستقل پاسخ می دهند و همچنین به او اجازه می دهند تا بدون هیچگونه فشاری در زمینه رعایت تمیزی و یا مقدار غذا ، غذا بخورد.

*اگر کودک از غذا خوردن امتناع کرد ، خانواده باید