



اداره بهبود تغذیه جامعه
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
معاونت سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

میان وعده کودکان



سالم، فعال و پویا با تغذیه مناسب

تهیه و تدوین:
مینا مینایی
دکتر بریسا ترابی

به دلیل شکل گیری عادات غذایی در سنین پائین، از همین زمان باید مواد غذایی سالم را در اختیار کودک قرار داد و به تامین مواد مغذی مورد نیاز او در وعده‌های اصلی و میان وعده‌های غذایی توجه نمود. استفاده از یک میان وعده با ارزش غذایی مناسب نظیر شیر، میوه و خرما در برنامه غذایی کودک موجب رشد جسمی و مغزی او می‌گردد در حالیکه مصرف تنقلات کم ارزش به عنوان میان وعده موجب کاهش دریافت مواد مغذی لازم از جمله پروتئین، ویتامین و املاح گردیده و زمینه را برای تاخیر رشد کودک فراهم می‌کند.

از سوی دیگر مصرف تنقلات تجاری کم ارزش به دلیل زیادی نمک، چربی و شکر موجب بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی، پرفشاری خون، پوکی استخوان و افزایش کلسترول خون در دوران بزرگسالی می‌شود. به علاوه این گونه تنقلات دارای افزودنی‌های رنگی، نگهدارنده‌ها و طعم دهنده‌های مصنوعی هستند که مصرف بی رویه آنان موجب پرتحرکی کودکان می‌گردد.



جایگاه و اهمیت میان وعده غذایی در برنامه غذایی کودکان چیست؟

میان وعده غذایی مختصری است که بین دو وعده غذای اصلی به کودک داده می‌شود. از آنجایی که معده کودک کوچک ولی نیاز او به انرژی زیاد می‌باشد با خوردن سه وعده اصلی غذا نیازهای تغذیه‌ای او تامین نمی‌گردد با این حال به یاد داشته باشید که میان وعده تنها سهم کوچکی در تامین نیازهای غذایی کودک دارد و هیچگاه نمی‌تواند جایگزین وعده غذای اصلی شود بنابراین در انتخاب نوع میان وعده باید دقت نمود. کودکان باید در هر روز حداقل ۵ وعده غذا شامل سه وعده اصلی (صبحانه؛ ناهار؛ شام) و دو میان وعده مصرف کنند. پیشنهاد می‌شود به کودکان طبق برنامه زیر غذا داده شود:

ساعت ۷ صبح: صبحانه

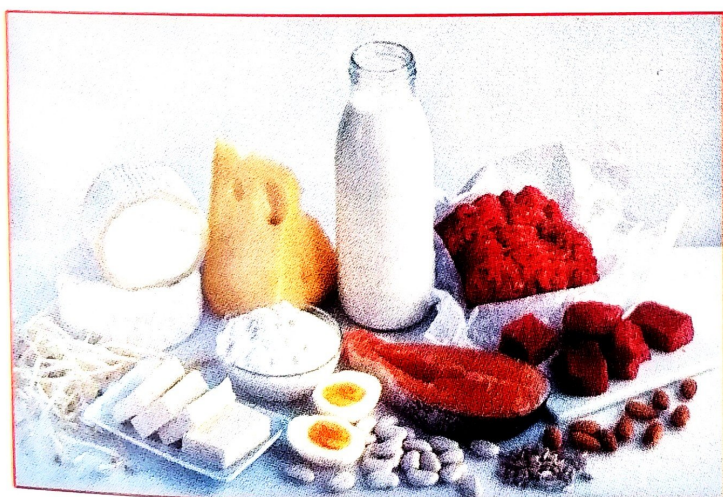
ساعت ۱۰ صبح: میان وعده

ساعت ۱۲/۳۰: ناهار

ساعت ۳ بعد از ظهر: میان وعده

ساعت ۶ عصر: شام

قبل از خواب: میان وعده



در هنگام دادن میان وعده به کودکان به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

* میان وعده ها را از هر ۴ گروه اصلی غذایی (گروه شیر و لبنیات، گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، گروه میوه ها و گروه سبزی ها) انتخاب نمایید تا تنوع و تعادل در رژیم غذایی او ایجاد شده و بخشی از مواد مغذی مورد نیاز از این طریق تامین گردد.

* حداقل پانزده دقیقه زمان برای خوردن میان وعده در نظر بگیرید.

* بین وعده های اصلی و میان وعده، حداقل ۲ ساعت فاصله بگذارید. در صورتی که فاصله مصرف میان وعده تا وعده غذایی اصلی کم باشد کودک احساس سیری کرده و از مصرف غذاهای اصلی خودداری می کند.

* میان وعده هایی نظیر شکلات، آب نبات، شیرینی و چیپس فقط حاوی انرژی بوده و ارزش غذایی دیگری ندارند. بنابراین از دادن آن به کودک خودداری کنید زیرا سبب اضافه وزن و چاقی او می شود.

* میان وعده می تواند عادات غذایی درست یا نادرست را در کودک ایجاد نماید با توجه به اینکه کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از مشکلات تغذیه ای کودکان می باشد و یکی از دلایل اصلی آن استفاده از برنامه غذایی نامناسب است، انتخاب میان وعده مناسب مانند انواع خشکبار و مغزها (پسته، بادام و...) همراه با میوه ها موجب افزایش آهن دریافتی کودک می گردد.

* اگر کودک در بین وعده غذای اصلی و میان وعده احساس تشنگی کرد به او آب بدهید زیرا در صورت مصرف آب میوه احساس سیری کرده از مصرف غذای اصلی خودداری خواهد کرد.

چه میان وعده‌هایی برای کودکان نامناسب هستند؟

پفک، چیپس، ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی و شربت‌های خیلی شیرین، یخ‌مک و نوش‌مک، لواشک، آلوچه و تمبر هندی از تنقلات و میان وعده‌های نامناسب بوده که رشد کودکان را مختل می‌کند.

تنقلات شور علاوه بر کاهش اشتها، ذائقه کودک را به طعم شوری عادت داده، احتمال ایجاد عارضه در سنین بزرگسالی به ویژه پرفشاری خون را بیشتر می‌کند.

خوردن مواد غذایی شیرین مانند شیرینی، شکلات و آب نبات نیز در کودکان در حد متوسط مجاز است زیرا مصرف بی‌رویه این مواد ذائقه کودک را به خوردن مواد شیرین عادت داده و سبب پوسیدگی دندان می‌شود.

مصرف غذاهای چرب موجب اضافه وزن و چاقی در سنین کودکی و بزرگسالی و بیماری‌های مزمن متعاقب آن خواهد شد.

مصرف بی‌رویه نوشابه خصوصاً "همراه با غذا علاوه بر سیری کاذب جذب مواد مغذی مانند کلسیم را کاهش می‌دهد.



چه میان وعده‌هایی برای کودکان نامناسب هستند؟

پفک، چیپس، ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی و شربت‌های خیلی شیرین، یخ‌مک و نوش‌مک، لواشک، آلوچه و تمبر هندی از تنقلات و میان وعده‌های نامناسب بوده که رشد کودکان را مختل می‌کند.

تنقلات شور علاوه بر کاهش اشتها، ذائقه کودک را به طعم شوری عادت داده، احتمال ایجاد عارضه در سنین بزرگسالی به ویژه پرفشاری خون را بیشتر می‌کند.

خوردن مواد غذایی شیرین مانند شیرینی، شکلات و آب نبات نیز در کودکان در حد متوسط مجاز است زیرا مصرف بی‌رویه این مواد ذائقه کودک را به خوردن مواد شیرین عادت داده و سبب پوسیدگی دندان می‌شود.

مصرف غذاهای چرب موجب اضافه وزن و چاقی در سنین کودکی و بزرگسالی و بیماری‌های مزمن متعاقب آن خواهد شد.

مصرف بی‌رویه نوشابه خصوصاً "همراه با غذا علاوه بر سیری کاذب جذب مواد مغذی مانند کلسیم را کاهش می‌دهد.



کدام میان وعده ها برای کودکان مناسب هستند؟

- * انواع غلات بو داده مانند برنجک، ذرت بو داده، گندم برشته و ...
- * انواع بیسکوئیت ساده و سبوس دار حتی الامکان بدون کرم، کیک و کلوچه های خانگی
- * حبوبات بو داده و برشته مانند عدس برشته شده و نخودچی، انواع مغزها مانند گردو و فندق (این مواد می توانند بخشی از پروتئین مورد نیاز روزانه را تامین نمایند)
- * شیر همراه با بیسکوئیت، کیک یا کلوچه
- * انواع میوه های تازه و خشک مانند سیب، پرتقال، خرما، توت، برگه ها، قیسی و انجیر
- * انواع ساندویچ تهیه شده با سبزی های مختلف مانند نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی و.....
- * آب میوه های طبیعی (آبمیوه های صنعتی معمولاً فقط حاوی شکر، آب و اسانس می باشند)
- * سالاد شامل انواع سبزیجات به همراه یک یا دو قاشق ماست خنک.
- * دوغ (یک نوشیدنی سالم است و می تواند جایگزین نوشابه های صنعتی شود).

**از دادن مواد غذایی شور و چرب مانند پفک، چیپس و سایر تنقلات کم ارزش جدا خودداری نمایید
زیرا خوردن این مواد اشتهای کودک را کم کرده و مانع از مصرف غذای اصلی می شود**