



ایده های خوراک سرپایی برای کودکان



برای تشویق به تغذیه سالم، کاهش کلی خوراک سرپایی و تمرکز بر تهیه خوراک/غذایی سالم برای فامیل مهم است. با این حال، کودکان هنگام رشد برای رشد و فعال نگه داشتن به انرژی نیاز دارند. کودکان زیر 5 سال اشتهای کمی دارند و به خوراک غذایی منظم با خوراک سرپایی نیاز دارند. همانطور که کودکان بزرگتر می شوند، خوراک سرپایی ها بخش کمتری از رژیم غذایی کلی آنها می شود. خوراک سرپایی ها باید سالم، سرشار از مواد مغذی اما کم قند، چربی و نمک باشند. با این حال، کودکان زیر 2 سال در رژیم غذایی خود به برخی از غذاهای پرچرب نیاز دارند.

Childsmile ایده هایی را گردآوری کرده است که به شما در تهیه خوراک سرپایی ها سالم و ایمن، برای خود و فرزندان در خانه و مدرسه یا در بازی، کمک می کند.



میوه تازه

انگور، خربزه، موز، توت فرنگی،
نارنگی، گلابی، هلو، آلوچه،
سیب.

تهیه و خوردن کباب میوه تازه می
تواند سرگرم کننده باشد.

سبزیجات تازه

بانجان رومی، کرفس، هویج و
چوب خیار، فلفل خرد شده، نخود
فرنگی قندی.



نکات مهم - تکه های میوه را از قبل
آماده کنید و در کیسه پلاستیکی یا وان
در یخچال نگهداری کنید. یک دیپ/غوطه
کم چرب که با ماست طبیعی یا هوموس
درست شده است را امتحان کنید.



ساندویچ ها

مواد پرکننده مختلف را کوشش کنید - گوشت سرد، ماهی تونا، پنیر پاستوریزه کم چرب رنده شده، تخم مرغ، سالاد، بانجان زومی یا موز.



نکته برتر - نان های مختلف را آزمایش کنید و فرزندتان را تشویق کنید تا خودش ساندویچ تهیه/تیار کند. از قبل تهیه کنید و در کیسه پلاستیکی، فیلم چسبناک یا وان در یخچال نگهداری کنید. چرا یک ساندویچ کوچک یا نان پیتا مینی را امتحان نکنید؟



چند انتخاب های دیگر

نان ها، کیک جو دوسر، کراکر، کیک برنجی، اسکون ساده یا پنیری، کرپت، نان شیرینی، شیرینی سیب زمینی، پنکیک، کیک چای سوخاری.



نکته برتر - این گزینه ها را با اسپری های سالم یا ماست طبیعی مصرف کنید، اما سعی کنید در مقابل پخش کردن مربا و شکلات مقاومت کنید.

نوشیدنی ها

آب ساده و شیر پاستوریزه برای نوشیدن گزینه بی خطری هستند. شیر بدون چربی برای کودکان زیر 5 سال مناسب نیست.



نکته برتر/عالی: کودک شما ممکن است به جای گرسنگی فقط تشنه باشد، بنابراین یک بطری آب ساده را به عنوان نوشیدنی خنک در یخچال نگه دارید.

بگیر و برو

- مقداری هویج، کرفس یا خیار، نخود فرنگی و بانجان رومی را نگه دارید.

- کاسه میوه را پر کنید و تکه های میوه به اندازه لقمه را برای دهان های کوچکتر آماده کنید.

- برتقال را پوست بگیرید یا برش دهید، زیرا ممکن است برای کودکان خردسال سخت و کثیف باشد.

- ساندویچ یا نان مینی پیتا را آماده کنید تا از یخچال بیرون بیاورید.

- نان تست و اسپری خوردنی در حال حرکت/سفر عالی است.



پرسش ها و پاسخ ها

آیا اگر بقیه غذای او سالم باشد، در زمان خوراک سرپایی دادن چه غذایی به فرزندم مهم است؟

بلی، مهم است که به تجربه آنها از غذای سالم ادامه دهید. تنقلات پرکالری مانند شیرینی، شکلات، بیسکت، آب گازدار و کدو حلوائی می تواند منجر به پوسیدگی دندان و بی اشتهايي آنها برای خوردن غذای سالم شود.

مهم نیست که چقدر سعی می کنم فرزندم را به خوردن میوه برای خوراک سرپایی تشویق کنم، تنها چیزی که او می خواهد چیپس و شیرینی است. چه می توانم بکنم؟

تشویق کودکان به خوردن خوراک سرپایی های سالم دشوار خواهد شد. اگر کودکی در تهیه خوراک سرپایی نقش داشته باشد، احتمالاً آن را می خورد. برای این کار با هم وقت بگذرانید. علاوه بر سرگرم کننده بودن، به کودک شما کمک می کند تا معلومات بیشتری در مورد غذای سالم پیدا کند، که ممکن است او را تشویق کند تا سایر خوراک های سرپایی را مصرف کند.

پسرم می خواهد برای خوردن یک خوراک سرپایی به خود کمک کند و معمولاً یک بیسکت شکلاتی انتخاب می کند. چه می توانم بکنم؟

وقتی بچه ها گرسنه هستند، معمولاً بلافاصله چیزی برای خوردن می خواهند و بیسکت ها سریع تحویل داده می شوند. سعی کنید چند انتخاب سالم از قبل برای روز آماده کنید.

همچنین، تماشای آنچه به عنوان خوراک سرپایی انتخاب می کنید ممکن است به فرزند شما کمک کند تا انتخاب های خوراک سالم خود را انجام دهد.



قندهای پوشیده چیست؟

مراقب قندهای پوشیده باشید
- این قندها بهتر است به عنوان بخشی از یک خوراک غذایی نگهداری شوند.

قندهای پوشیده مواد تشکیل دهنده غذا و نوشیدنی هستند و اگرچه به عنوان "قند" دیده نمی شوند، می توانند باعث پوسیدگی دندان شوند.

چگونه این قندهای پوشیده را تشخیص دهیم؟

مهم است که برچسب مواد غذایی خود را بخوانید. برخی از غذاها کلمه "شکر" را در لیست مواد در بسته بندی خود ندارند، اما همچنان شکر در آنها وجود دارد - فقط به روش دیگری برچسب گذاری شده است. قندهای پوشیده معمولاً به 'ose' ختم می شوند و هر چه به ابتدای فهرست نزدیک تر باشند، مقدار آن بیشتر می شود. قندهای پنهان عبارتند از: سوکروز، دکستروز، مالتوز، فرکتوز، لاکتوز، گلوکوز و شهد.

چه نوع غذاها و نوشیدنی هایی حاوی این قندهای پوشیده هستند؟

تعداد زیادی وجود دارد، اما در اینجا چند نمونه آورده شده است: غلات، ماست های طعم دار، تکه های میوه، رس میوه - بشمول رس میوه ای که برچسب "بدون شکر اضافه شده" دارد.

لطفا توجه داشته باشید:

میوه های خشک و رس میوه های تازه را می توان به عنوان یک سهم از میوه ها و سبزی های روزانه 5 روزه شما در نظر گرفته شود. با این حال، آنها حاوی قندهای پوشیده هستند و بهتر است هنگام غذا خورده شوند.

بانجان رومی، انگور و موارد مشابه را باید به چهار تکه به اندازه یکسان برش دهید تا از احتمال خفگی برای کودکان کوچکتر جلوگیری شود.



پیام های کلیدی بهداشت دهان و دندان

- دندان ها و لثه ها را دو بار در روز، صبح و آخر شب مسواک بزنید. از خمیر دندان حاوی حداقل 1000 پی پی ام (قسمت در میلیون) فلوراید استفاده کنید.
- والدین و مراقبین/نگهداران باید مسواک زدن اطفال را تا زمانیکه اطفال حداقل 7 ساله شوند نظارت کنند. بسیاری از اطفال کلان تر از 7 سالگی میتوانند دندان های خود را مسواک بزنند مگر هنوز هم به انگیزه نظارت و کمک احتمالی نیاز دارند.
- بعد از مسواک زدن 'تف کن، آبکشی نکن' - این به خمیر دندان زمان می دهد تا برای محافظت از دندان ها کار کند.
- غذاها و نوشیدنی های حاوی قند را فقط در خوراک های غذایی نگه دارید.
- شیر پاستوریزه ساده و آب لوله کشی ایمن ترین نوشیدنی ها برای دندان ها هستند.
- با دکتور دندان ثبت نام کنید و طبق توصیه ها بازدید کنید.



بریل/چاپ برای
نفرهای کور



چاپ بزرگ



صوتی/
سمعی



بی ایس ایل
(BSL)



خواندن آسان



ترجمه ها

فرمت های دیگر این نشریه در صورت درخواست موجود اند در:

phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300



بازدید کنید www.childsmile.nhs.scot