



کارت آموزشی برای والدین

چگونه تغذیه فرزندتان، بدن و ذهن او را
تربیت میکند.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت
مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدرآبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تکامل کودکان - استرالیا



تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرا
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰



تغذیه کودک یکی از از مهمترین کارهای والدین میباشد، ولی وقت خوردن، بسیار مهمتر از فقط غذا و غذا خوردن میباشد. حین وعده های غذایی و میان وعده ها برای شما این فرصت و شانس را فراهم میشود تا به شیر خوار و نوپایان بیاموزید که:

- عادات غذایی درست را یاد بگیرد.
- احساس فرد با اهمیت بودن و دوست داشته شدن بکند.
- احساس فهمیده شدن و احترام نماید.
- به مراقبت دیگران اعتماد نماید.
- در باره بدن خود احساس خوبی داشته باشد

۲- روتین هایی برای غذا خوردن ایجاد کنید. روتینها باعث ایجاد احساس دوست داشته شدن امنیت در کودک میگردد. از ۹- ۱۲ ماهگی روتینهای منظم زمانهای غذا و میان وعده ها را ایجاد نمایید. روتینها باعث میگردند که کودک شما هر وعده را با اشتیاق دنبال نماید.

۳- در هر وعده سه یا چهار غذای سالم را که او دوست دارد جهت انتخاب توسط او به وی پیشنهاد دهید.

تحقیقات نشان میدهد که اگر به کودکان چند غذای انتخابی سالم پیشنهاد کرد، آنها رژیم سالمی را انتخاب خواهند کرد.

۱- کودکان را جهت خوردن تحت فشار نگذارید.

این امر معمولاً باعث امتناع او از خوردن آن غذا و کاهش تغذیه او میگردد.

۱- در مورد غذا های جدید زود تسلیم نشوید.

صبر کلید موفقیت است. شما گاهی مجبور خواهید شد که ۱۰ تا ۱۵ بار یک غذا را به او تقدیم نمایید تا او شروع به خورد آن غذا نماید. پس صبر کنید.

۱- هنگام تغذیه کودکان تلویزیون، کامپیوتر و را خاموش نمایید.

این وسایل باعث پرت شدن حواس او از خوردن میگردد. همچنین باعث کاهش زمان مکالمات خانواده حین غذا خوردن میگردد.

۱- تغذیه سالم و ورزش دست در دست هم میروند.

لذا بازیهای فعال فیزیکی را جزو زندگی روزانه خود و فرزندتان قرار دهید.

۱- اگر شما نگران وزن یا سطح فعالیت فرزندتان هستید با مراقب کودکان مشورت نمایید.



اینجا نکاتی آورده میشود تا به کودک شما کمک کند تا یک تغذیه سالم را یاد بگیرد:

۱- بیاد داشته باشید: وعده های غذایی بیشتر از فقط خود خوردن اهمیت دارند. این زمانها زمانی برای ارتباط برقرار کردن با کودکان و حمایت کلی از تکامل او می باشند. در حین غذا دادن با کودکان حرف بزنید و نگذارید بتنهایی غذا بخورد. این کار باعث بوجود آمدن روابط فامیلی مستحکم میگردد.