

برخی از بچه ها عاشق میوه هستند و با خوشحالی پرتقال، توت فرنگی و سیب می خواهند. اما بعضی بچه های دیگر، تا زمانی که میوه به شکل ژله نباشد و با کره بادام زمینی میکس شود، به آن نزدیک نمی شوند.

اما در هر صورت، والدین کودک ممکن است نگرانی های در مورد میوه خوردن فرزندانشان داشته باشند. آیا میوه پر از قند نیست؟ آیا آب میوه خوب است؟ اگر فرزند من تنها میوه ای که می خورد زغال اخته یخ زده باشد، آیا مواد مغذی کافی دریافت می کند؟ تارا اشمیت، متخصص تغذیه به پرسش های رایج والدین مراجعه کننده به بهترین آزمایشگاه شمال تهران، در این باره پاسخ داده است:

کودک چه مقدار میوه باید بخورد؟

در حالت ایده آل نیمی از بشقاب کودک شما با ترکیبی از میوه ها و سبزیجات پر می شود. اما همه ما در دنیای واقعی زندگی می کنیم که در آن بچه ها می توانند غذاخور باشند و یافتن میوه های تازه، گران یا دشوار است، بنابراین هیچ کس انتظار کمال را ندارد. تعداد وعده های میوه برای کودک شما به سن، اندازه و سطح فعالیت او بستگی دارد. یک کودک پیش دبستانی ممکن است به یک فنجان میوه در روز نیاز داشته باشد در حالی که یک نوجوان ممکن است به دو فنجان میوه نیاز داشته باشد. کودکانی که مصرف سبزیجات محدودی دارند از خوردن میوه بیشتر سود می برند.

یک فنجان میوه عبارت است از:

۱ تکه متوسط میوه کامل مانند موز یا سیب.

۱ فنجان میوه مانند زغال اخته یا تکه های میوه.

۱/۲ فنجان میوه خشک.

۱ فنجان آب میوه ۱۰۰٪.

میوه ها مواد مغذی ضروری را به کودک شما می دهند که بدن او برای رشد و عملکرد به آن نیاز دارد. اینها شامل پتاسیم، فیبر، ویتامین C و فولات است. مواد مغذی تقریباً به همه جنبه های سلامت بدن از جمله عملکرد روده، بهبود زخم و سلامت دندان کمک می کنند.

آیا میوه ها قند زیادی دارند؟

بسیار مهم است که شکر اضافه شده را از قند طبیعی در میوه ها متمایز کنیم.

قندی که فروکتوز نامیده می شود به طور طبیعی در اغلب میوه ها وجود دارد. خود میوه همچنین دارای ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مغذی است. میوه همچنین حاوی فیبر است که جذب فروکتوز را در جریان خون کند می کند، بنابراین مانند قند اضافه شده روی بدن تأثیر منفی نمی گذارد.

آیا نوشیدن آب میوه صنعتی مانند نوشیدن شکر خالص است؟

اشمیت می گوید: من ترجیح می دهم بچه ها تمام میوه را بخورند، اما اینکه بگوییم آب میوه مانند نوشیدن شکر خالص است، همیشه دقیق نیست. در مقایسه با نوشابه - که واقعاً شکر خالص است - آب میوه ۱۰۰٪ بدون شکر اضافه شده حاوی فروکتوز طبیعی است، اما همچنین حاوی مواد مغذی از میوه و احتمالاً مقدار کمی فیبر در صورت وجود پالپ است.

اگر به یک لیوان آب پرتقال در مقابل یک پرتقال کامل فکر می کنید، تفاوت های زیادی وجود دارد. حتی اگر خودتان آب پرتقال را بگیرید، مقدار زیادی از پالپ و فیبر را دریافت نمی کنید، بنابراین مواد مغذی کمتری نسبت به کل میوه دریافت می کنید. به همین دلیل ترجیح داده می شود که بچه ها به جای آب میوه، تمام میوه ها را بخورند. همچنین، بچه ها در سال اول زندگی خود نباید آب میوه بخورند. بچه های بزرگتر می توانند مقداری آب میوه بخورند.

آیا خوردن میوه تازه بهتر است یا انواع یخ زده و کنسروی؟

میوه های تازه و یخ زده از نظر تغذیه ای تقریباً معادل هستند. در واقع، فرآیند انجماد سریع معمولاً شامل چیدن میوه در اوج رسیدگی و انجماد فوری آن است که به حفظ مواد مغذی آن کمک می کند. میوه های تازه در زمانی که در سراسر کشور سفر می کنند یا در یخچال شما می نشینند می توانند مواد مغذی خود را از دست بدهند.

و به خصوص برای بچه های کوچک، گاهی اوقات میوه های کنسرو شده ایمن تر است. خوردن یک قوطی پرتقال در مقابل خوردن یک پرتقال برای آنها ایمن تر است که جویدن کامل آن برای یک کودک خردسال دشوار است. اما حواستان به میوه های خشک باشد. در واقع یافتن میوه خشک شیرین نشده بسیار سخت است.

بچه من سبزیجات نمی خورد، آیا این موضوع روی سلامت او تاثیر دارد؟

بیشتر اوقات، میوه ها و سبزیجات دارای انواع یکسانی از مواد مغذی هستند، بنابراین ویتامین ها و مواد معدنی که از میوه دریافت می کنید نیز در سبزیجات وجود دارد. اگر کودک شما مانند بسیاری از بچه ها با مصرف میوه مشکلی ندارد، ضروری نیست که این سبزیجات زیبا یا متنوع را در رژیم غذایی خود داشته باشد، زیرا احتمالاً این ویتامین ها و مواد معدنی را از میوه دریافت می کند.

ساده ترین راه برای شناسایی ویتامین ها و مواد معدنی موجود در میوه ها و سبزیجات رنگ است. میوه های بنفش و سبزیجات بنفش دارای مواد مغذی مشابهی هستند، اما با مواد مغذی موجود در میوه ها و سبزیجات قرمز، نارنجی، زرد و سفید متفاوت هستند.

حتی اگر بچه ها می توانند بیشتر ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را از میوه ها دریافت کنند، ما همچنان می خواهیم مطمئن شویم که آنها را در معرض سبزیجات قرار دهیم، زیرا می دانیم که ۱۰ تا ۱۲ بار طول می کشد بچه ها غذای جدید را امتحان کنند و آن را بپذیرند.

در معرض قرار دادن می تواند به معنای قرار دادن کمی غذا در بشقاب کودک باشد و به کودک اجازه دهید تصمیم بگیرد که با آن چه کند. آن را بر می دارد یا لیس می زند یا بین انگشتان خود می فشارند. در نهایت ممکن است آن را امتحان کنند و یاد بگیرند که آن را دوست بدارند. این کار به آنها اجازه می دهد تا با سرعت خودشان پیش بروند.

آیا کربوهیدرات ها برای کودکان مضر است؟

چندین گروه غذایی که سالم هستند کربوهیدرات دارند. میوه ها حاوی کربوهیدرات هستند، اما میوه ها همچنین دارای مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی هستند.

کربوهیدرات هایی که باید محدود شوند، میان وعده های فوق فرآوری شده با شکر و نمک اضافه هستند. تفاوت آشکاری بین کربوهیدرات موجود در بین یک کیک کوچک و یک موز وجود دارد.

آیا مواد غذایی سفید رنگ برای کودکان مضر هستند؟

اشمیت در این باره توضیح می دهد که: قارچ چه مشکلی دارد؟ مشکل پیاز چیست؟ هیچ. آنها هنوز مغذی هستند. درست است که ما ترجیح می دهیم مردم غلات کامل - که معمولاً ظاهر قهوه ای تری دارند - به جای خوردن قندهای فرآوری شده و غلات تصفیه شده که تمایل به رنگ سفید دارند، بخورند. اما غذاهای سفید می توانند سالم باشند و غذاهای قهوه ای می توانند ناسالم باشند. مثلاً شکر قهوه ای چندان سالم نیست.

B3%D8%A7%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D8%B2%20%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D8%A8%D8%B1%D8%AF%20%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%AF

