



توصیه های آموزشی در زمینه اصلاح شیوه زندگی کودکان زیر پنج سال ( تغذیه ،  
فعالیت بدنی و رفتارهای تغذیه ای) در برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی  
کودکان

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

پاییز ۱۳۹۹

تهیه و تدوین:

دکتر مینا مینائی

زیر نظر:

دکتر زهرا عبداللهی

## مقدمه:

در ایران مهمترین علت مرگ و میر، بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، چاقی، انواع سرطان ها و بیماری های مزمن تنفسی است و بر اساس مطالعات هزینه فایده، مهمترین مداخله برای کاهش شیوع این بیماری ها پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی می باشد. اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات جدی نظام سلامت کشور بشمار می رود. افزایش دریافت غذاهای چرب، نوشیدنی های شیرین و پر کالری، افزایش اندازه سهم غذا، مدت زمان خواب، کم تحرکی، افزایش مدت زمان تماشای تلویزیون، استفاده بیشتر از رایانه، تبلت و موبایل، وجود محیط چاق کننده مانند افزایش دسترسی کودک به مواد غذایی پرکالری و مواد غذایی فاقد ارزش تغذیه ای از علل اصلی چاقی در کودکان است که با پیامدهای زیانبار، سلامت آنها را به خطر می اندازد. از پیامدهای نامطلوب چاقی در دوران کودکی می توان افزایش خطر دیابت نوع ۲، اختلالات چربی خون، کبد چرب، پرفشاری خون، آسم، مشکلات تنفسی و بیماری های قلبی- عروقی را نام برد. علاوه بر این، چاقی کودکان تاثیر منفی بر روی رشد و تکامل کودکان، رفتارهای روانشناختی، ظرفیت شناختی و هوش کودکان دارد. در کشور ما نیز توقف روند چاقی و دیابت از اهداف راهبردی در سند ملی تغذیه و امنیت غذایی و سند ملی بیماری های غیر واگیر در نظر گرفته شده است. بر اساس نتایج بررسی ملی تعیین وضعیت تن سنجی، شاخص های تغذیه ای، رشد، تکامل و برخی نشانگرهای ارزشیابی خدمات نظام بهداشتی در سال ۱۳۹۶، حدود ۱۴٪ کودکان زیر ۵ سال کشور در معرض خطر اضافه وزن، دارای اضافه وزن یا چاق می باشند. در برخی از استان های کشور از جمله اردبیل، گلستان، گیلان و مازندران این رقم حدود دو برابر میانگین کشوری است. بر اساس گزارش های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، روند چاقی کودکان رو به افزایش است. کودکان چاق به احتمال زیاد در آینده بزرگسالان چاق خواهند بود که احتمال خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های غیرواگیر خواهند داشت. با توجه به روند رو به افزایش چاقی کودکان در جهان، سازمان جهانی بهداشت با تشکیل کمیته ای برنامه (ECHO (Ending Childhood Obesity) را به منظور پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان پیشنهاد کرده است. این برنامه شامل راهکارهایی است که با مشارکت همه بخش های توسعه باید اجرا شود. برنامه اکو (ECHO) بر این نکته تاکید دارد که همه بخش ها باید سیاست های خود را با هدف تامین سلامت و فراهم کردن محیطی سالم برای کودکان به گونه ای اتخاذ نمایند که ضمن رعایت عدالت در سلامت، مسئولیت خود را در کاستن خطر ابتلا به چاقی کودکان بشناسند. با توجه به روند افزایشی اضافه وزن و چاقی در کودکان کشور، برنامه ملی پیشگیری و کنترل اضافه وزن و

چاقی کودکان ایرانی (ایران-اکو) یکی از اولویت های نظام سلامت کشور است که جهت رسیدن به اهداف آن نیاز به هم سو تر شدن برنامه های بخش های ذیربط، افزایش تلاش جهت تقویت همکاری های بین بخشی و حمایت طلبی می باشد

### توصیه های تغذیه ای برای مادر یا مراقب کودک

- از برنج قهوه ای، نان های سبوس دار، گندم، جو و بلغور در غذاهای مختلف به عنوان بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه استفاده شود.
- از شیر و لبنیات پاستوریزه کم چرب ( ماست کم چرب ، پنیر کم چرب ) در وعده های غذایی کودک استفاده گردد.
- روزانه از صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب مانند نان سبوس دار و پنیر کم چرب و گردو، خیار و گوجه فرنگی و شیر پاستوریزه کم چرب استفاده شود.
- از آلبیمو، چاشنی های سالاد، سرکه، آغوره، لیموترش و نارنج و یا از سس های کم چرب به جای سس سالاد استفاده گردد.
- سبزی و سالاد در وعده های غذایی همراه با چاشنی های سالم مثل آب لیمو، آغوره، آب نارنج، روغن زیتون و یا سس های کم چرب مصرف شود.
- از غذاهایی که انواع حبوبات در آنها استفاده شده است مانند انواع آش ها، انواع خورش ها، انواع پلوها، انواع خوراک ها ( عدسی، خوراک لوبیا و...) مصرف گردد.
- مصرف شیرینی بخصوص شیرینی های تر و خامه ای، کیک، کلوچه ، بیسکویت، شکلات، پاستیل، مارشمالو، ژله، پیراشکی ، دونات محدود گردد و به جای آن از بیسکویت ها و شیرینی های ساده و بدون خامه و شکلات در حد کم استفاده شود.
- از خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه های خشک، انواع مغزها و دانه ها مانند گردو، بادام، فندق ، پسته، کنجد، مغز تخمه های کم نمک)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بو داده شده (کم نمک)، انواع چیپس تهیه شده از میوه های خشک (بدون قند یا شکر افزودنی) در میان وعده های غذایی به مقدار کم و به طور متعادل استفاده گردد. باید توجه داشت که انواع خشکبار و مغزها هم حاوی انرژی زیادی هستند و در صورت مصرف زیاد باعث اضافه وزن و چاقی کودک می شوند. قابل ذکر است که انواع مغزها به شکل پودر شده باید به کودکان زیر ۳ سال داده شوند.

- از انواع میوه های تازه مانند سیب، کیوی، گلابی، توت فرنگی، پرتقال، موز، زرد آلو، طالبی، انبه و یا هر نوع میوه دیگری که در دسترس است و سبزی های تازه مانند هویج، کدو حلوائی، انواع فلفل، سبزی های برگ سبز ( اسفناج، کاهو) گوجه فرنگی، خیار، انواع کلم و دیگر سبزی ها بر اساس سن کودک به عنوان میان وعده داده شود.
- از انواع سبزی ها و میوه های متنوع، رنگارنگ و معطر در وعده های غذایی اصلی مانند انواع سالادها، آش ها، خورشت ها، سوپ ها، خوراک سبزیجات، انواع پلو ( سبزی پلو ، شوید پلو و لوبیا پلو ) استفاده شود.
- میوه های تازه مانند سیب یا موز بدون افزودن شکر به ماست کودک اضافه شود.
- برخی میوه ها به سالاد کودک اضافه شود.
- از لقمه های سالم از جمله نان سبوس دار و پنیر و گردو، خرما، تخم مرغ، گوجه فرنگی، خیار در میان وعده ها استفاده شود.
- از مصرف نوشابه های گازدار، نوشیدنی های شیرین مثل ماءالشعیر و دلستر، آبمیوه های صنعتی و شیرهای طعم دار در کنار غذاهای اصلی و میان وعده ها. اجتناب گردد.
- مصرف تنقلات چرب و شور مانند چیپس، فرآورده های غلات حجیم شده مانند پفک، پفیلا، ذرت های حجیم شده، چیپلت و... محدود شود.
- مصرف انواع بستنی ها بویژه بستنی های ترکیبی با شکلات و مغزها و یخکمک ها محدود شود. باید توجه داشت که انواع بستنی حتی بستنی های ساده حاوی مقدار زیادی انرژی هستند و افراط در مصرف آنها می تواند موجب چاقی شود.
- استفاده از گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مقادیر زیادی نمک و چربی محدود شود.
- مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده پرچرب و شور محدود گردد و غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای مناسب جایگزین شود. غذاهای سنتی باید کم چرب باشند و تا حد امکان سرخ نگردند که باعث چاقی نشوند.
- مصرف پیتزا محدود شود و پیتزای خانگی با استفاده از انواع سبزی ها، آرد سبوس دار، مقدار کم پنیر پیتزا، حداقل مصرف سس بجای خرید پیتزا خارج از منزل تهیه گردد. بطور کلی پنیر های پیتزا دارای مقدار زیادی چربی است و بهتر است از نوع کم چرب آن و به مقدار کم در تهیه غذاها استفاده شود.
- مصرف پنیر خامه ای، انواع خامه و سرشیر، کره ، مربا، عسل و دسرهای صنعتی، سس های سفید، قرمز، خیارشور و ترشی در کنار وعده های غذایی محدود شود.

- از مواد غذایی پر کالری و حاوی مواد مغذی کم ارزش مانند نوشیدنی های شیرین ، غذاهای آماده یا غذاهای حاوی شکر افزوده کمتر استفاده شود.
- میوه های کامل به جای آب میوه مصرف شود.( در مصرف میوه نیز نباید افراط شود زیرا قند موجود در میوه می تواند موجب چاقی شود).

#### توصیه هایی برای الگوی صحیح مصرف نمک برای والدین

- میزان نمک اضافه شده به غذا هنگام پخت باید کنترل شود.
- برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نشود.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی محدود شود.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده شود.
- مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور نظیر خیار شور، کلم شور و ... ماهی دودی، سوسیس و کالباس کاهش یابد.
- برای تامین ید مورد نیاز بدن ، از نمک یددار تصفیه شده که دارای بسته بندی مناسب با پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء باشد به مقدار کم مصرف شود.
- نمک یددار تصفیه شده باید در ظروف تیره و بدور از نور و رطوبت نگهداری شود.
- بهترین نمک یددار تصفیه شده در آخر پخت به غذا استفاده شود.

#### توصیه هایی برای الگوی صحیح مصرف مواد قندی و شیرینی برای والدین

- از مصرف بی رویه انواع شیرینی ها، شکلات ها، آب نبات ها، کیک های شکلاتی، بیسکویت های کرم دار ، بستنی ها و نوشیدنی هایی که قند افزوده دارند، باید اجتناب شود.

- در میان وعده ها از نان و پنیر کم نمک، انواع میوه ها و سبزی های تازه، میوه های خشک، انواع مغزها مانند پسته، گردو و بادام کم نمک به جای انواع شیرینی ها، کیک ها، شکلات ها و دسرهای شیرین و آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند استفاده شود.
- از آب معدنی، آب میوه طبیعی و دوغ کم نمک به جای مصرف انواع نوشابه های گازدار، شربت ها و آب میوه های صنعتی که دارای قند افزوده هستند، استفاده شود. مصرف آب میوه طبیعی برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود و مقدار آن برای کودکان ۳-۱ ساله نباید بیشتر از ۱۲۰ سی سی ( نصف لیوان ) در روز باشد.
- به جای انواع شیرهای طعم دار، شیر کاکائو و شیر شکلات که حاوی قند افزوده هستند از شیر ساده کم چرب استفاده شود.
- از دادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش یا جایزه خودداری شود.
- بطور کلی غذاهایی که ماهیت شیرین دارند از جمله شله زرد، حلوا، شیرین پلو، خورش فسنجان، حلیم و انواع مربا و شربت های خانگی بهتر است با حداقل مقدار شکر و کم شیرین تهیه شوند که ذائقه کودک به مصرف خوراکی های شیرین عادت نکند.

#### توصیه هایی برای الگوی صحیح مصرف چربی و روغن برای والدین

- مصرف غذا های چرب و سرخ شده کاهش یافته و از غذاهای آب پز، تنوری، بخارپز و یا کبابی بیشتر استفاده گردد.
- از حداقل روغن مایع در تهیه غذاها استفاده شود.
- در صورت تمایل به سرخ کردن، از حداقل مقدار روغن و در حد تفت دادن استفاده شود.
- انواع فست فودها مانند پیتزا، سوسیس و کالباس، همبرگر، حاوی مقدار زیادی چربی و نمک هستند و کودکان در حداقل ممکن ( یک بار در ماه) از آنها استفاده کنند.
- از شیر و ماست کم چرب (۵،۱ درصد چربی) و پنیر کم چرب استفاده شود.
- مصرف خامه، سرشیر، پنیرخامه ای، کره، ماست پر چرب و خامه ای، شیر پرچرب و بستنی کاهش یابد.
- شیرینی های ساده و به مقدار کم به جای شیرینی های خامه ای جایگزین شود.
- گوشت های کم چرب مانند مرغ بدون پوست و ماهی به جای گوشت های پرچرب جایگزین گردد.

- مصرف سس مایونز کاهش داده شده و سس سالاد سالم با استفاده از ماست کم چربی، آلبیمو، سرکه و یا آب نارنج و سبزی های معطر و روغن زیتون جایگزین گردد.
- از میوه ها و سبزی های تازه و مغزها مانند گردو ، بادام و پسته کم نمک به جای انواع کیک ها و شیرینی های خامه ای مصرف شود.
- چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا حد ممکن جدا کرده و از مصرف آن خودداری شود.
- سیب زمینی تنوری و البته در مقدار کم، جایگزین سیب زمینی سرخ شده شود.
- بجای روغن های جامد، کره، مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.
- مصرف روغن زیتون برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن های مایع به حرارت بالا حساس است. بنابراین در درجه حرارت پایین و به مدت کوتاه برای پخت قابل استفاده است.
- در هنگام خرید روغن حتما" به برچسب محصول از نظر میزان اسید چرب اشباع و ترانس توجه شود. روغن هایی که حاوی کمترین مقدار اسیدهای چرب مذکور باشند، سالم ترند.
- از خرید روغن های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاه ها که موجب فساد روغن مایع می شود خودداری شود.
- روغن ها باید در ظرفی محکم و سالم و به دور از گرمای اجاق گاز نگهداری شوند زیرا خیلی زود فاسد شده و بوی تند به خود می گیرند.
- قاشق آغشته به رطوبت و موادغذایی نباید داخل ظرف روغن فرو برده شود.
- از برگرداندن روغن یکبار مصرف شده به ظرف روغن اجتناب شود.
- از انواع روغن ها بنا به کاربرد آنها (پخت و پز، سرخ کردن یا افزودن به سالاد) استفاده شود.
- برای مصارف سرخ کردن و پخت و پز بهتر است روغن به آرامی و با شعله کم حرارت داده شود، زیرا حرارت دادن زیاد روغنها باعث کدر شدن، تغییر رنگ قهوه ای ، دودکردن و سوختن آنها می گردد.
- برای استفاده مکرر از روغن مخصوص سرخ کردنی بهتر است در یک زمان فرآیند سرخ کردن انجام گیرد زیرا گرم و سرد کردن متناوب روغن، موجب فساد اکسیداسیونی بیشتر روغن می گردد.

- از روغن مخصوص سرخ کردنی می توان حداکثر ۲ تا ۳ بار، با رعایت فواصل زمانی کوتاه بین دفعات سرخ کردن و به شرط رعایت نحوه نگهداری صحیح استفاده کرد. برای این کار بلافاصله پس از سرخ کردن ، روغن را خنک نموده و سپس صاف کرده و در ظرفی متناسب با حجم روغن به گونه ای که فضای خالی کم داشته باشد( در یخچال یا جای خشک، خنک و تاریک نگه داری نمود).

- روغن های مورد مصرف برای سرخ کردن را نباید با روغن های تازه مخلوط کرد زیرا سبب تسریع در فساد روغن می شود.

### توصیه هایی برای اصلاح عادات ، رفتار غذایی و شیوه های تغذیه کودک

- تعداد وعده های اصلی غذایی ثابت ( ۳ وعده) و میان وعده ها در حداقل تعداد ( ۲ وعده) باشد.

- از میوه ها و سبزی ها به عنوان میان وعده استفاده شود.

- برای تغذیه کودک ، از بشقاب کوچکتر استفاده شود و حجم غذا کم باشد و در صورتی که کودک غذای بیشتری درخواست کرد به او داده شود. زیاد بودن حجم غذای بشقاب کودک و مجبور کردن او برای اتمام غذای بشقاب یکی از شیوه های نامطلوب تغذیه کودک و از دلایل بروز اضافه وزن و چاقی کودک است .

- در ساعت معین به کودک غذا یا میان وعده داده شود و در بین این ساعات از ریزه خواری و هله هوله خوردن کودک جلوگیری شود.

- وعده های غذایی به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم شود.

- به جای خرید غذا از بیرون، بیشتر در خانه غذا تهیه گردد.

- کودک هر روز صبحانه ای شامل مواد غذایی با ارزش تغذیه ای مناسب مانند نان ( ترجیحا نان هایی که سیوس بیشتری دارند مانند سنگک) ، شیر پاستوریزه کم چرب و پنیر کم چرب مصرف کند. کودکانی که صبحانه نمی خورند در وعده ناهار به دلیل افت قند خون، اشتهای زیادی برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.

- در غذا خوردن کودک عجله نشود تا کودک مجبور نشود تند تند غذا بخورد. والدین باید کودک را تشویق کنند که غذای خود را به آهستگی بخورد و آنرا خوب بجود.

- به اجبار به کودک غذا داده نشود.

- برای تشویق کودک به غذا خوردن ، به او مواد غذایی به عنوان جایزه داده نشود.

- به اندازه غذای کودک حتما توجه شود.



- در هنگام راه رفتن و یا ایستادن به کودک غذا داده نشود. زیرا ، در این حالت کودک از میزان و مقدار غذایی که خورده آگاه نمی شود. کودک باید غذا یا میان وعده را سر سفره یا میز ناهارخوری مصرف کند و بعد از اتمام غذا سفره یا میز غذا را ترک کند.
- کودک باید قاشق یا چنگال را بعد از هر بار در دهان گذاشتن مجدداً در کنار بشقاب غذا قرار دهد. این کار از تند غذا خوردن او جلوگیری می کند.
- بهتر است کودک به طور مستقیم از بسته های مواد غذایی یا تنقلات نخورد. زیرا مقدار مصرف آن ماده غذایی مشخص نمی شود.
- غذا در آشپزخانه یا ناهار خوری میل شود و تماشای تلویزیون، استفاده از موبایل یا هر چیزی که باعث حواس پرتی در هنگام غذا خوردن کودک می شود کنار گذاشته شود.
- والدین باید مواد غذایی سالم مانند انواع میوه ها و سبزی ها را جایگزین انواع مواد غذایی پر کالری و کم ارزش مانند شیرینی ها ، شکلات ها و نوشابه ها کنند.
- والدین باید تا حد امکان خرید مواد غذایی پر کالری و کم ارزش مانند انواع شیرینی ها و فست فودها را کاهش داده و به جای آن مواد غذایی کم کالری ولی با ارزش تغذیه ای بالا مانند انواع میوه ها و سبزی ها را خریداری کنند.
- والدین در یخچال باید مواد غذایی سالم و دارای ارزش تغذیه ای مناسب و کم کالری مانند انواع میوه ها و سبزی ها را قرار دهند تا در دسترس کودک باشد.
- مواد غذایی پر کالری باید دور از دسترس و دید کودک قرار گیرد به عنوان مثال با فویل پوشانده شود و در مکان های دور از دسترس کودک قرار گیرد.
- وقتی که کودک بهانه گیر و ناراحت می شود، به منظور دلداری به او غذا یا نوشیدنی داده نشود.
- از کودک در خرید مواد غذایی سالم و تهیه غذاهای سالم مشارکت گرفته شود.
- والدین از ابراز این که غذایی را دوست ندارند در مقابل کودکان خود داری کنند.
- مادر مطمئن شود که کودک تنقلات غذایی مناسب و به اندازه می خورد.
- در هر وعده، غذاهای سالم و مفید ( کم چرب، کم نمک، کم شیرین، حاوی سبزی های خام و پخته و...) در دسترس کودک قرار داده شود.

- کودک ، تشویق به امتحان غذاهای جدید شود.
- کودک در برنامه ریزی وعده های غذایی خانواده شرکت کند.
- به کودک اجازه داده شود تا در تهیه و پخت غذا به مادر کمک کند.
- والدین کودک را تشویق کنند تا بجای خوردن غذاهای یکنواخت و تکراری، غذاهای متنوعی را مصرف کند.

### توصیه هایی برای مصرف و نوشیدن مایعات سالم

- آب رسانی به بدن (هیدراته نگه داشتن) برای سلامتی ضروری است. مقدار آب مورد نیاز به سن، جنس، وزن، قد، سطح فعالیت بدنی و شرایط محیطی بستگی دارد (در هوای گرم به احتمال زیاد بدن به نوشیدن آب بیشتری نیاز دارد). با توجه به اینکه حدود ۲۰ تا ۳۰٪ از آب مورد نیاز از طریق غذا تأمین می شود نیاز به آب یا مایعات در کودکان زیر ۵ سال میانگین ۱٫۵ لیتر در روز است. سالم ترین و ارزان ترین نوشیدنی آب سالم است. برای طعم بیشتر و تقویت ایمنی بدن می توان برش هایی از لیمو، خیار و نعناع را به آب اضافه نمود.
- بطور کلی خوردن زیاد آب میوه طبیعی به دلیل این که دارای مقدار زیادی قند است و موجب اضافه وزن و چاقی در کودکان می گردد، توصیه نمی شود. بنابراین توصیه می شود تا حد امکان کودک میوه بخورد و در صورتی که گاهی اوقات تمایل به خوردن آب میوه وجود دارد باید حتماً طبیعی و تازه بوده و در منزل تهیه شود. مصرف آب میوه طبیعی برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود و مقدار آن برای کودکان ۳-۱ ساله نباید بیشتر از ۱۲۰ سی سی ( نصف لیوان ) در روز باشد. برای کودکان ۵-۴ سال هم ابتدا تاکید و تشویق برای خوردن خود میوه ( یک عدد و نیم) در روز است و در صورت تمایل به خوردن آب میوه طبیعی در بعضی اوقات ، مقدار آن نباید بیشتر از ۱۸۰ سی سی ( دو سوم لیوان ) در روز باشد.
- آب آشامیدنی سالم و شیر پاستوریزه کم چرب مناسب ترین نوشیدنی سالم در طول روز می باشد. جایگزین شدن آب به جای نوشیدنی های شیرین ، می تواند در هزینه خانواده نیز صرفه جویی کند.
- در صورت مصرف شیر پاستوریزه، بهتر است از انواع ساده بیشتر استفاده شود. شیرهای طعم دار، شیر کاکائو و شیر شکلات حاوی مقدار زیادی قند است که خود موجب چاقی کودک می شود. ضمناً مصرف روزانه گروه شیر و لبنیات در کودکان ۲ واحد است که در صورتی که کودک از این گروه فقط شیر بخورد در روز می تواند ۲ لیوان شیر مصرف کند و مصرف بیشتر آن به این دلیل که کودک از خوردن غذا سرباز می زند و موجب کمبود آهن و کم خونی می شود ، توصیه نمی شود.

## فعالیت بدنی کودک

فعالیت بدنی یکی از عوامل بسیار موثر در رشد و تکامل کودکان و حفظ وزن مطلوب آنان است. بر اساس راهنمای سازمان جهانی بهداشت فعالیت بدنی کودک با توجه به مدت زمان خواب، فعالیت نشسته و فعالیت بدنی او ارزیابی می شود که در فرم ارزیابی تخصصی تغذیه هر سه مورد منظور شده است. کارشناس تغذیه، بر اساس فرم ارزیابی تخصصی تغذیه ای، تعداد ساعات فعالیت بدنی برای کودک بالای یک سال (۳ ساعت در روز) و تعداد ساعات تماشای تلویزیون یا بازی های رایانه ای (کمتر از ۱ ساعت برای کودکان ۲ تا پنج سال و مجاز نبودن آن برای کودکان زیر دو سال) را از مادر سوال کرده و وضعیت فعالیت بدنی را تعیین و بر اساس آن آموزش و توصیه های لازم به مادر را می دهد. لازم به ذکر است آموزش در خصوص نحوه تغذیه صحیح و انجام فعالیت بدنی باید به طور توأم انجام گردد. فعالیت بدنی کودکان بر حسب سن آنان به شرح زیر می باشد:

### کودکان زیر یک سال

کودک باید در طول روز و هر روز با استفاده از روش های مختلف به خزیدن تشویق شود. اگر کودک هنوز قادر به خزیدن نیست، فعالیت بدنی او می تواند شامل دستیابی و چنگ زدن به اسباب بازی ها، کشیدن و فشار دادن، حرکت دادن سر، بدن و اندام آنها در طول روز باشد. کودک باید حداقل ۳۰ دقیقه در طول روز خزیدن با شکم داشته باشد. هنگامی که کودک می تواند در اطراف خود حرکت کند، مادر یا مراقب کودک باید او را تشویق کند تا در حد امکان در محیطی امن بازی کرده و او را طی بازی نظارت کند. کودک زیر یک سال باید چندین بار در روز به روش های مختلف فعالیت بدنی داشته باشد، به ویژه فعالیت هایی تعاملی که کف زمین انجام می شود مانند خزیدن، چهار دست و پا رفتن، غلت زدن. کودک نباید بیش از یک ساعت در یک جا مانند کالسکه، صندلی و یا در بغل قرار گیرد. نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون به هیچ عنوان توصیه نمی شود. بجای آن کودک به بازی با انواع اسباب بازی های مناسب سن خود تشویق شود.

### کودکان یک تا دو سال

کودکان یک تا دو سال (نوپایان) باید روزانه حداقل ۱۸۰ دقیقه (۳ ساعت) از نظر جسمی فعال باشند. ۳ ساعت فعالیت باید در طول روز تقسیم شود. فعالیت بدنی در این کودکان می تواند شامل غلت زدن، دویدن، راه رفتن، دوچرخه سواری، طناب بازی، بالا و پایین پریدن، توپ بازی، استفاده از دوچرخه و اسباب بازی های چرخدار و بازی های تعقیبی باشد. کودک یک تا

دو سال نباید بیش از یک ساعت در یک جا بی تحرک بنشینند. برای کودک نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون یا بازی های رایانه ای به هیچ عنوان توصیه نمی شود. در زمان کم تحرکی و استراحت کودک، می توان برای او کتاب داستان خواند .

### کودکان دو تا پنج سال

کودکان دو تا پنج سال باید روزانه حداقل ۱۸۰ دقیقه (۳ ساعت) از نظر جسمی فعال باشند. ۳ ساعت فعالیت باید در طول روز تقسیم شود. فعالیت بدنی در این کودکان می تواند شامل پیاده روی، طناب بازی، بالا و پایین پریدن، توپ بازی ، شنا کردن، دوچرخه سواری و بازی فعال مانند مخفی شدن و پیدا کردن همدیگر باشد. کودک دو تا پنج سال نیز نباید بیش از یک ساعت در یک جا بی تحرک بنشیند. نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون یا بازی های رایانه ای نباید بیش از ۱ ساعت در روز باشد (حتی بهتر است کمتر از این باشد). در زمان کم تحرکی و استراحت کودک می توان برای او کتاب داستان خواند.

### توصیه هایی برای فعالیت بدنی کودک

#### کودک زیر یک سال

- مادر با قرار دادن اسباب بازی ها ، کودک را به دستیابی و چنگ زدن به اسباب بازی ها ، کشیدن و فشار دادن ، حرکت دادن سر ، بدن و اندام آنها در طول روز تشویق کند. مادر می تواند از جعبه ، گلدان ، قابلمه ، جارو، حلقه و اسباب بازی هایی که رسیدن ، کشش ، خزیدن و حرکت را برای کودک تشویق می کنند استفاده کند.
- مادر با قرار دادن اسباب بازی های دور از دسترس و دک او را به دستیابی و درک آنها از طریق چهار دست و پا رفتن یا خزیدن تشویق کند.
- کودک با توپ و اسباب بازی های نرم بازی کند.
- مادر حرکت و بازی کردن را هنگام حمام کودک تشویق کند.
- در صورتی که کودک قادر به ایستادن است ، او را تشویق به ایستادن کند.

#### کودک یک تا پنج سال

- مادر کودک را به ایستادن و راه رفتن بعد از یک مدت نشستن تشویق کند.
- مادر کودک را به بازی کردن با توپ، طناب، پیاده روی، دوچرخه و اسکیت در خانه یا حیاط تشویق کند.

- مادر کودک را برای شرکت در کارهای منزل مثل انجام کارهای باغچه، آب دادن به گلدان‌ها در منزل، مرتب کردن وسایل شخصی، نظافت اتاق و موارد مشابه تشویق کند.
- کودک به استفاده از پله به جای آسانسور تشویق شود.
- مادر یا پدر در خانه مخفی شده، تا کودک او را پیدا کند ( بازی قایم با شک).
- والدین برای کودک وسایل بازی مانند توپ، سه چرخه و بادبادک را انتخاب کنند که که کودک را به حرکت تشویق کرده و به مهارت‌هایی مانند لگد زدن و دویدن کمک می‌کنند
- والدین همراه با کودک روی سطوح امن مانند چمن، فرش یا شن راه بروند.
- والدین به جای استفاده از ماشین یا کالسکه، با کودک راه بروند.

#### توصیه‌هایی به منظور کاهش فعالیت‌های نشسته

- در اتاق خواب کودک تلویزیون یا بازی‌های رایانه‌ای در دسترس نباشد. به جای آن، موسیقی یا داستان بر روی سی دی پخش شود.
- والدین باید زمان غذا را به زمان خانواده اختصاص داده و تلویزیون را خاموش کنند.
- والدین به جای تماشای تلویزیون، کودک را به بازی با انواع اسباب بازی‌های مناسب سن خود تشویق کنند.

#### • خواب منظم و کافی

فقدان خواب منظم می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی کودک تأثیر منفی بگذارد و همچنین توانایی سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عفونت‌ها کاهش دهد. از سوی دیگر، توجه به خواب کافی کودک نقش موثری در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دارد. زیرا مطالعات متعددی ارتباط بین کم خوابی، هله هوله خوردن و ریزه خواری و افزایش دفعات غذا خوردن و در نهایت چاقی در کودکان را نشان داده‌اند. میزان خواب مورد نیاز به سن کودک بستگی دارد. مدت زمان خواب مناسب کودکان زیر پنج سال به شرح زیر است:

- زیر یک سال: ۱۶-۱۲ ساعت
- یک تا سه سال ۱۴-۱۱ ساعت
- سه تا پنج سال ۱۳-۱۰ ساعت

### توصیه هایی برای کمک به بهبود خواب کودک

- والدین یک برنامه منظم برای خواب (رفتن به رختخواب در ساعت مشخص و برخاستن در زمان های مشخص) تنظیم کنند و آن را ادامه دهند.
- والدین باید اتاق کودک را ساکت، تاریک و در دمای مناسب نگه دارند.
- والدین باید کنترل کنند کودک قبل از خواب از وسایل الکترونیکی مثل موبایل و تبلت استفاده نکنند.
- مادر، قبل از خواب برای کودک قصه بگوید. اینکار به خواب کودک کمک می کند.
- خوردن غذاهای سنگین و پرکالری در وعده شام باعث بدخوابی کودک می شود. هم چنین رعایت حداقل ۲ ساعت فاصله بین خوردن شام و خوابیدن به بهبود خواب کمک می کند.
- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در هنگام شب موجب اختلال در خواب شبانه می شود. زیرا خوراکی های شیرین حاوی مقدار زیادی انرژی بوده و موجب بیش فعالی و ایجاد تحرک بیشتر و بهم خوردن نظم خواب کودک می شود.
- خوردن یک لیوان شیر گرم کم چرب و شیرین نشده قبل از خواب نیز به خواب کودک کمک می کند.
- کنترل دمای هوای اتاقی که کودک آنجا می خوابد نیز در خوب خوابیدن او نقش مهمی دارد. اگر هوای اتاق گرم باشد معمولا کودک دچار بدخوابی می شود. بنابراین والدین به دما و تهویه اتاقی که کودک می خوابد هم باید توجه داشته باشند.
- کم تحرکی در طول روز یکی از دلایل بدخوابی شبانه است. معمولا کودکانی که در طول روز فعالیت بدنی بیشتری دارند و انرژی بیشتری مصرف می کنند شب راحت تر می خوابند.

### فعالیت بدنی کودک در هنگام قرنطینه خانگی در بیماری کووید-۱۹

با توجه به نقش فعالیت بدنی در سلامت کودک، کودکان یک تا پنج سال در شرایط قرنطینه در منزل باید روزانه یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند. از انواع فعالیت بدنی مناسب برای کودکان در دوران قرنطینه خانگی می توان به راه رفتن در خانه، دویدن در حیاط خانه، طناب بازی، بالا و پایین پریدن، توپ بازی، استفاده از دوچرخه و اسباب بازی های چرخدار اشاره نمود.

## منابع:

1. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019.
2. Pérez-Escamilla R& Segura-Pérez S, Lott M. Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach. *Nutr Today*. 2017; 52(5):223–31.
3. Morruw, K., & Raymond, Janice L.(2021). *Kraus's food & the nutrition care process*(15<sup>th</sup> ed). Missouri: Elsevier
4. Heyman, MB & Abrams SA. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents : Current Recommendations. *Pediatrics* 2017; 139(6).
5. Tschann JM, Martinez SM, Penilla, et al. Parental feeding practices and child weight status in Mexican American families: a longitudinal analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2015; 12(1).
6. World Health Organization (WHO). Combined course on growth assessment and IYCF counselling. 2012;1–524.
7. United States Department of Agriculture. *Healthy Eating for preschoolers*.2016.
8. Daniels, S.R., Sandra & Hassink, S.G. The Role of the Pediatrician in Primary Prevention of Obesity. *Pediatrics* 136(1), 2015.
9. Zhang N& Ma.G. Interpretation of WHO Guideline: Assessing and Managing Children at Primary Health-care Facilities to prevent overweight and Obesity in the Context of the Double Burden of Malnutrition. *Global Health Journal*, 2(2), 2018.
10. J.A., Skelton, Lorin, M.I., Motli, K.J. et al. Management of childhood obesity in the primary care setting. *UpToDate*, 2017.
11. Styne, D.M., Arslanian, S.A., Connor, E.L. et al. Pediatric Obesity—Assessment, Treatment, and Prevention: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *J Clin Endocrinol Metab*, March 2017, 102(3):709–757.
12. Piercy, K.L., Troiano, R.P., Ballard, R.M., et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*. 2018; 320(19).
13. Davis, M.M, Gance-Cleveland,B., Hassink,S.G., et al. Recommendations for Prevention of Childhood Obesity. *Pediatrics*, 12, 2007.
14. Daniels, S.R. & Sandra G. Hassink,S.G. The Role of the Pediatrician in Primary Prevention of Obesity. *Pediatrics*, 136(1), 2015.
15. Kleinman, R.E & Greer, F.R.(2020). *Pediatric nutrition* (8th ed). American Academy of Pediatrics.