



تغذیه کودکان و نوجوانان در دوران قرنطینه خانگی در بیماری کووید ۱۹

دکتر مریم زارعی

اشاره

با افزایش ابتلا به بیماری نوپدید کووید ۱۹ در جهان و تعطیلی بسیاری از مراکز تجاری، اداری، مدارس و مهدهای کودک و ایجاد قرنطینه خانگی برای شکستن زنجیره کرونا، بیشتر افراد خانواده در خانه به سر می‌برند. در قرنطینه خانگی ممکن است از یک سو برخی خانواده‌ها به مواد غذایی مناسب دسترسی نداشته باشند و از سوی دیگر ممکن است مصرف مواد غذایی پرکالری حاوی چربی، قند و نمک و مصرف زیاد تنقلات نامناسب افزایش یابد. افزایش دریافت غذاهای چرب و نوشیدنی‌های شیرین و پرکالری، افزایش اندازه سهم غذاهای آماده، کم‌تحرکی، افزایش مدت‌زمان تماشای تلویزیون و استفاده بیشتر از رایانه، تبلت و موبایل از علل اصلی چاقی در کودکان و نوجوانان است که با پیامدهای زیان‌بار، سلامت آن‌ها را به خطر می‌اندازد. هر خانواده‌ای می‌تواند با مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برای کودکان و نوجوانان برخوردار شود. این مقاله با هدف کنترل وزن کودکان و نوجوانان در شرایط قرنطینه کرونایی، نکاتی را برای اصلاح و تغییر رفتارهای غذایی و شیوه‌های تغذیه کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌کند.

کلیدواژه‌ها: تغذیه سالم، کووید ۱۹، رفتارهای غذایی، قرنطینه، دانش آموز، کودکان و نوجوانان

مقدمه

غذایی که می‌خورد آگاه نمی‌شود. کودکان یا نوجوانان باید سر سفره یا میز ناهار خوری بنشینند و غذا یا میان‌وعده را مصرف کنند و بعد از اتمام غذا سفره یا میز غذا را ترک کنند.

● قاشق یا چنگال را بعد از هر بار در دهان گذاشتن مجدداً در کنار بشقاب غذا قرار دهند. این کار از تند غذا خوردن جلوگیری می‌کند.

● بهتر است مستقیماً از بسته‌های مواد غذایی یا تنقلات خورده نشود، زیرا مصرف آن ماده غذایی مشخص نمی‌شود.

● تماشای تلویزیون، استفاده از تلفن همراه یا هر چیزی که باعث حواس پرتی هنگام غذا خوردن می‌شود کنار گذاشته شود.

● وقتی که کودک یا نوجوان بهانه‌گیر و ناراحت می‌شود، به‌منظور دلداری به او غذا یا نوشیدنی داده نشود.

● مطمئن شوید که کودک یا نوجوان تنقلات غذایی مناسب و به اندازه می‌خورد.

● کودک یا نوجوان، تشویق به امتحان غذاهای جدید شود. غذاهایی که کم‌چرب هستند و زیاد سرخ نشده‌اند. برای مثال به‌جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده که معمولاً کودکان و نوجوانان به آن علاقه زیادی دارند، سیب‌زمینی تنوری و البته در مقدار کم مصرف کنند.

● به‌طور کلی غذاهایی که ماهیت شیرین دارند از جمله شله‌زرد، حلوا، شیرین‌پلو، خورش فسنجان، حلیم و انواع مرباهای و شربت‌های خانگی بهتر است با حداقل مقدار شکر و کم‌شیرین تهیه شوند که ذائقه کودکان و نوجوانان به مصرف خوراکی‌های شیرین عادت نکند.

● در هر وعده، غذاهای سالم و مفید (کم‌چرب، کم‌نمک، کم‌شیرین، حاوی سبزیجات خام و پخته) در دسترس کودک یا نوجوان قرار داده شود.

● کودک یا نوجوان در برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی خانواده شرکت کند.

● به کودک یا نوجوان اجازه داده شود تا در تهیه و پخت غذا به مادر کمک کند.

● والدین از ابراز اینکه غذایی را دوست ندارند، در مقابل کودکان خودداری نکنند.

● کودک یا نوجوان را تشویق کنند تا به‌جای خوردن غذاهای یکنواخت و تکراری، غذاهای متنوع مصرف کند.

● تأکید بر مصرف صبحانه. نوجوانانی که صبحانه نمی‌خورند، در وعده ناهار به دلیل افت قند خون، اشتها را برای خوردن غذا دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند.

در مواقع شیوع بیماری‌های نوپدید از جمله بیماری کووید ۱۹ احساس اضطراب، غم، استرس و ترس طبیعی است. تنظیم برنامه غذایی مناسب و منظم می‌تواند به مدیریت برخی از این استرس‌ها کمک کند. بدین‌منظور لازم است تعداد و زمان وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های غذایی تنظیم شود. بنابراین بهتر است به‌جای حجم زیاد غذا در سه وعده اصلی، حجم کمتر غذا در دفعات بیشتر مثلاً ۶ بار در روز مصرف شود. خوردن حجم زیاد غذا در یک وعده مقدار زیادی انرژی تأمین می‌کند که مازاد بر نیاز بدن است و به‌صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود. این موضوع می‌تواند به کنترل گرسنگی و تأمین مواد مغذی کمک کند. در بعضی از افرادی که در قرنطینه طولانی مدت به سر می‌برند ممکن است استرس بر شدت غذا خوردن بیفزاید. علاوه بر آن، ماندن در خانه برای مدت طولانی تمایل کودکان و نوجوانان را به خوردن هله‌هوله و تنقلات کم‌ارزش و چاق‌کننده بیشتر می‌کند. مراقبت در هنگام غذا خوردن کودکان و نوجوانان و کنترل آن به تعادل در مصرف غذا و دریافت متعادل انرژی کمک می‌کند.

اصلاح رفتارهای غذایی کودکان و نوجوانان

برخی از رفتارهای غذایی و شیوه‌های تغذیه کودکان یا نوجوان یا روش‌هایی که مادر در تغذیه کودک یا نوجوان خود به کار می‌برد مانند اجبار به مصرف مواد غذایی، موجب افزایش دریافت مواد غذایی و در نهایت افزایش وزن می‌شود. بنابراین نکات زیر برای اصلاح و تغییر رفتارهای غذایی و شیوه‌های تغذیه کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌شود:

● از بشقاب کوچک‌تر استفاده شود و حجم غذا کم باشد و در صورتی که کودک و نوجوان غذای بیشتری خواست به او داده شود. زیاد بودن حجم غذای بشقاب کودک و نوجوان و مجبور کردن او برای اتمام غذای بشقاب یکی از دلایل بروز اضافه‌وزن و چاقی است.

● در ساعت معین غذا یا میان‌وعده خورده شود و در بین این ساعات از ریزه‌خواری و هله‌هوله خوردن کودک و نوجوان جلوگیری شود.

● وعده‌های غذایی به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم شود.

● در غذا خوردن عجله نکند و تندتند غذا نخورد.

● به‌بو، مزه و بافت ماده غذایی در هنگام خوردن غذا و جویدن توجه شود و کودک یا نوجوان غذای خود را آرام‌آرام بخورد.

● در هنگام راه رفتن یا ایستادن غذا خورده نشود. در این حالت کودک یا نوجوان از میزان و مقدار

کودک یا نوجوان، تشویق به امتحان غذاهای جدید شود، غذاهایی که کم‌چرب هستند و زیاد سرخ نشده‌اند

منابع

1. <http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>.
2. <http://www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/en/>
3. <http://www.sloop-foundation.org/articles/healthy-sleep-tips>
4. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid19/covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>