

مراقبت تغذیه ای کودکان مبتلا به بیماری های ویروسی

برنامه بهبود تغذیه جامعه

منبع: دستورالعمل های ارسالی دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

کودکم سرماخورده، چه چیزهایی مصرف کنه بهتره؟



از مایعات گرم مثل انواع سوپ و آش محلی سبک (آش برنج و آش سبزیجات) و همینطور آب و آبمیوه تازه به ویژه آب مرکبات (پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی) استفاده کنید.



یادتون باشه قبل از غذا دادن به کودک حتما شستشوی دست انجام بشه و اگر کودک خواب بود از غذا دادن خودداری کنید. اسباب بازی های کودک نیز مرتب شستشو شود.

پسرم از وقتی سرما خورده اصلا اشتها نداره، چیکار کنم؟



اول اینکه سعی کنید بشقاب غذای کودک را با انواع سبزیجات رنگی مثل هویج، کدو حلوایی، نخود فرنگی، گوجه فرنگی و لوبیا سبز تزئین کنید تا تمایل کودک به غذا خوردن بیشتر شود.



دوم اینکه تعداد دفعات غذا خوردن را به ۵ تا ۶ بار در روز برسانید ولی حجم هر وعده را کاهش دهید.

چیکار کنم غذای دخترم مغذی و مقوی تر بشه؟



اضافه کردن پودر جوانه غلات و حبوبات به سوپ، فرنی و کته

اضافه کردن انواع حبوبات مثل عدس و ماش کاملاً پخته شده به غذای کودک

اضافه کردن عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به سوپ یا آش

رنده کردن تخم مرغ کاملاً پخته شده به سوپ، ماکارونی یا کته

مقوی کردن غذای کودک با اضافه کردن یک قاشق مرباخوری روغن زیتون یا روغن مایع به غذای کودک

مادر و پدر عزیز !

لطفا برای غذا دادن به کودک صبر و حوصله ی بیشتری به خرج دهید و از غذاهای تازه و مورد علاقه کودک استفاده کنید.

برنامه بهبود تغذیه جامعه

منبع: دستورالعمل های ارسالی دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

تنظیم شده توسط رعنا شاهرخی فر