

## توصیه های تغذیه ای کودک مبتلا به امیگرون

- تداوم تغذیه با شیر مادر و یا شیر مصنوعی (در شیرخوارانی که شیر مادر خوار نیستند) در کودکان زیر ۶ ماه.
- تداوم تغذیه با شیرمادر به همراه غذای کمکی متناسب با سن کودک در کودکان بالای ۶ ماه.
- دادن آب و مایعات گرم نظیر سوپ ها و آش های محلی سبک مانند آش برنج و آش سبزیجات به کودک.
- دادن آب میوه تازه به ویژه آب مرکبات (پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی).
- افزایش دفعات غذا دادن به ۵ تا ۶ بار در روز و با حجم کم در هر وعده جهت جبران کم اشتهائی کودک.
- جذاب نمودن غذای کودک با استفاده از مواد غذایی رنگی مانند هویج، کدو حلوائی، نخود فرنگی، گوجه فرنگی و لوبیا سبز جهت افزایش تمایل کودک به غذا خوردن.
- افزایش استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، آهن و روی مانند انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، ماهی و گوشت پرندگان)، حبوبات، مغزها و تخم مرغ و منابع ویتامین C و A مانند میوه ها و سبزی ها.
- مغذی کردن غذای کودک مانند :
  - افزودن پودر جوانه غلات و حبوبات به سوپ، فرنی و کته برای کودک زیر یک سال و افزودن آنها به غذای کودک بالای یکسال.
  - اضافه کردن منابع پروتئین مانند حبوبات (عدس، ماش، حبوبات محلی و...) به صورت کاملا پخته به غذای کودک.
  - اضافه کردن عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک مثل سوپ و آش.
  - رنده کردن تخم مرغ پخته داخل سوپ، ماکارونی یا کته پس از طبخ غذا.
- مقوی کردن غذای کودک با اضافه کردن یک قاشق مرباخوری کره، روغن زیتون یا روغن مایع به غذای کودک.
- تازه و خوب پخته بودن غذای کودک.
- صبر و حوصله بیشتر مادر در غذا دادن به کودک بیمار و استفاده از غذاهای مورد علاقه کودک در زمان سلامت کودک.
- افزایش تعداد وعده های غذایی ( یک وعده غذایی اضافی) پس از بیماری برای جبران وزن از دست رفته، مغذی کردن غذای کودک و مقوی کردن غذای کودک در دوران نقاهت ابتلا به امیگرون.
- شستشوی دست ها قبل از غذا دادن و شستشوی مرتب اسباب بازی های کودک.
- خودداری از دادن غذا به کودک خواب آلوده.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان"

برگرفته از محتوای آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی