



رژیم درمانی ۱

سیده الهه شریعتی

Shariatie@varastegan.ac.ir



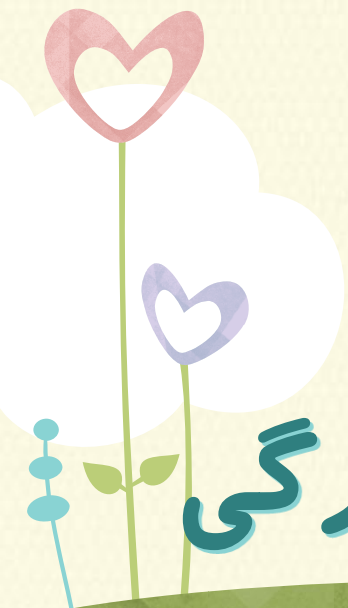
رژیم درمانی در کودکان و نوجوانان

تغذیه در دوران شیرخوارگی



- در ۶ ماه اول زندگی تغذیه انحصاری با شیر مادر برای رشد و تکامل کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در مدت تغذیه انحصاری با شیر مادر کودک نیازی به استفاده از هیچ غذایی حتی آب ندارد.
- تغذیه با شیر مادر نیازهای غذایی، جسمی، روانی و عاطفی کودک را تأمین می کند.
- اما بعد از ۶ ماهگی، شیرخوار علاوه بر شیر مادر، به غذاهای سالم و مناسب، کم حجم و پرکالری نیاز داشته و به تدریج بر مقدار، غلظت و تنوع آن افزوده می شود.

تغذیه در دوران شیرخوارگی

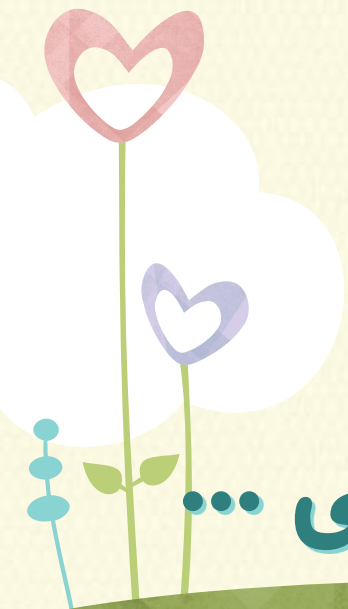


- با زودتر شروع کردن غذای کمکی، تمایل شیرخوار به خوردن شیر مادر کمتر شده و در نتیجه، تولید و ترشح شیر مادر کاهش یافته و از طرفی، شیرخوار از مزایای تغذیه با شیر مادر که هنوز مناسب ترین غذای شیرخواراست، محروم می ماند.
- در ماه های اول زندگی، به دلیل عدم تکامل دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن شیرخوار احتمال هر نوع عفونت و یا اسهال در شیرخواران بیشتر بوده و می تواند سبب کاهش وزن کودک نیز شود.
- احتمال بروز حساسیت و آلرژی (مانند، اگزما، خس خس سینه، کهیر و مشکلات گوارشی) در سال های بعد زندگی افزایش می یابد.

تغذیه در دوران شیرخوارگی ...

- با دیرتر شروع کردن غذای کمکی، سبب کندی یا توقف رشد در شیرخوار می شود، زیرا شیر مادر بعد از ۶ ماهگی به تنهایی قادر به تأمین نیازهای تغذیه ای نوزاد نیست.
- آشنا شدن شیرخوار با قوام، مزه و نحوه جویدن انواع غذاها به تأخیر می افتد و ممکن است شیرخوار نسبت به خوردن و بلعیدن غذا بی میل شود.

تغذیه در دوران شیرخوارگی ...



• ترتیب غذاهای کمکی شیرخوار بعد از ۶ ماهگی

ماه هفتم	هفته اول	فرنی آرد برنج
	هفته دوم	شیر برنج و حریره بادام
	هفته سوم	پوره سبزیجات (سیب زمینی، هویج، گشنیز، جعفری و کدو) در سال اول زندگی اسفناج جهت تغذیه کودکان استفاده نشود.
	هفته چهارم	سوپ گوشت و سبزیجات بدون حبوبات
ماه هشتم		زرده تخم مرغ آب پز سفت شده که به اندازه یک نخود شروع شده و در مدت ۳ هفته به یک زرده کامل یک روز در میان می رسد.
ماه نهم و دهم		سوپ دارای جوانه غلات و انواع حبوبات، سیب، گلابی یا موز رنده شده و آب میوه طبیعی
ماه یازدهم و دوازدهم		انواع ماهی، پنیر پاستوریزه، انواع میوه، سوپ، کته، پوره بدون افزودن نمک و چاشنی

تغذیه در دوران شیرخوارگی ...

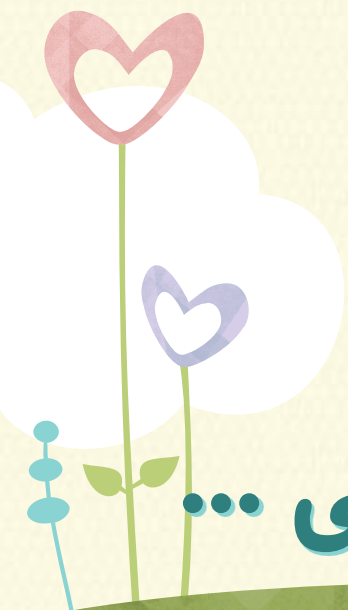
• مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر یکسال ایجاد حساسیت کنند:

۱ - شیر گاو (در تهیه فرنی، جوشاندن شیر مقدار مواد آلرژن موجود در شیر را کمتر می کند).

۲ - سفیده تخم مرغ

۳ - انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلان و خربزه

۴ - بادام زمینی



تغذیه در دوران شیرخوارگی ...



• مواد غذایی که در دوره شیرخواری مجاز نیست و ممکن است باعث خفگی شیرخوار شود:

۱ - دانه کشمش و انگور

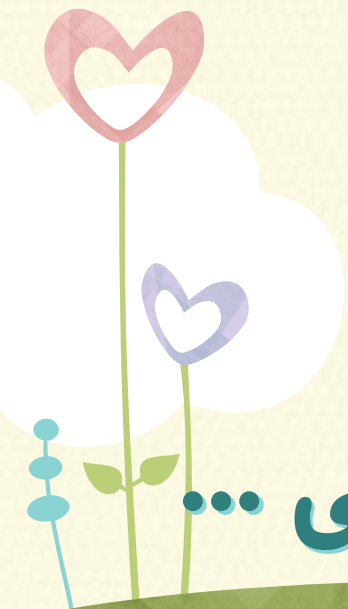
۲ - ذرت

۳ - تکه های گوشت و سوسیس

۴ - آجیل

۵ - تکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و...

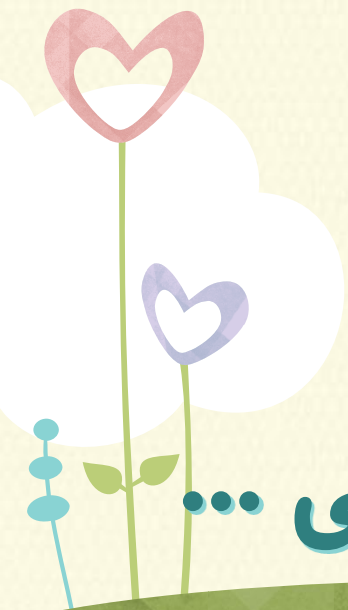
تغذیه در دوران شیرخوارگی ...



• مواد غذایی که ممکن است مشکلات دیگری ایجاد نمایند:

۱ - قهوه یا چای پررنگ: سبب بی قراری کودک می شود.

۲ - عسل: باعث مسمومیت می شود (بوتولیسم) ولی استفاده از عسل پاستوریزه اشکالی ندارد.



تغذیه در دوران شیرخوارگی ...



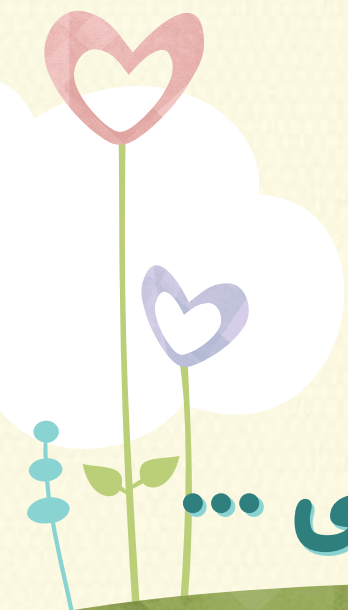
- به طور کلی تا پیش از پایان یکسالگی مصرف مواد زیر برای کودک توصیه نمی شود:

- عسل غیر پاستوریزه، شیر پاستوریزه، پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، بادام زمینی، فلفل و ادویه جات، ترشی ها، نمک، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، از میوه ها خربزه، کیوی، انواع توت (توت سفید، توت فرنگی، شاه توت، تمشک)، آلبالو، گیلاس، از حبوبات لپه و نخود، از گروه سبزی ها اسفناج و کلم.



تغذیه در دوران شیرخوارگی ...

در تهیه غذای کمکی، ارجحیت با غذای خانگی است یا غذای کمکی تجاری؟
غذای کمکی خانگی که در خانه تهیه می شود بر آنچه که به صورت تجاری و در
قوطی های آماده در دسترس خانواده ها قرار می گیرد ارجحیت دارد.



تغذیه در دوران شیرخوارگی ...



• اگر چه غذاهای کمکی تجاری مزایایی دارند از جمله:

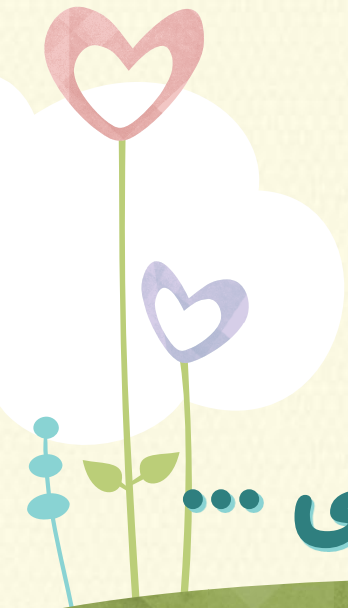
۱ - تا زمانی که در قوطی باز نشده است تمیز و بهداشتی هستند.

۲ - تهیه کردنشان آسان است.

۳ - بیشتر کودکان طعم آنها را دوست دارند.

۴ - بعضی از آنها نیز مخلوط بسیار خوبی از مواد مغذی هستند.

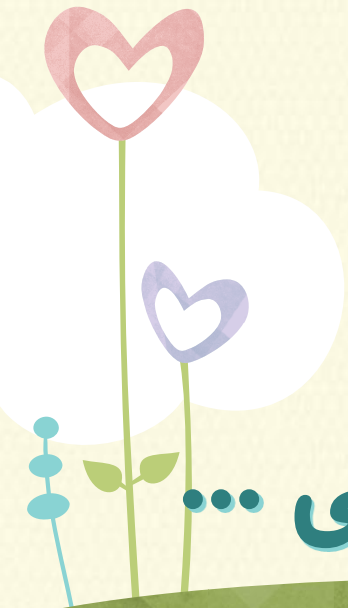
تغذیه در دوران شیرخوارگی ...



• ولی مضراتی نیز دارند که به آنها اشاره می شود:

- ۱ - خیلی گران هستند و در مقایسه با هزینه غذای کمکی که در خانه تهیه می شود قابل مقایسه نیستند.
- ۲ - ممکن است در آب سرد نجوشیده حل شوند، لذا در مناطقی که آب آلوده است احتمال بیماری زیاد تر خواهد شد.
- ۳ - اکثر اوقات برای نگهداری آنها موادی اضافه می کنند، که برای شیر خوار مناسب نیست.
- ۴ - نحوه نگهداری آنها در کشتی، گمرک، انبارها و مغازه ها نامعلوم است.
- ۵ - طعم آن با طعم غذاهای خانواده متفاوت است و در سفره هیچ خانواده ای غذای کمکی تجاری دیده نمی شود.

تغذیه در دوران شیرخوارگی ...



• مکمل های مناسب در طول دوران شیرخوارگی:

۱ - از ۱۵ روزگی تا پایان یک سالگی، نوزاد علاوه بر شیر مادر به ویتامین A+D یا مولتی ویتامین و از ۴ یا ۶ ماهگی (بنا به نظر پزشک) به قطره آهن نیاز دارد.

۲ - در مورد شیرخوارانی که با وزن کم متولد شده اند (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) شروع تجویز آهن از پایان دو ماهگی آنهاست.

۳ - در شرایط بیماری مثل اسهال مصرف پودرهای ORS توصیه می شود.



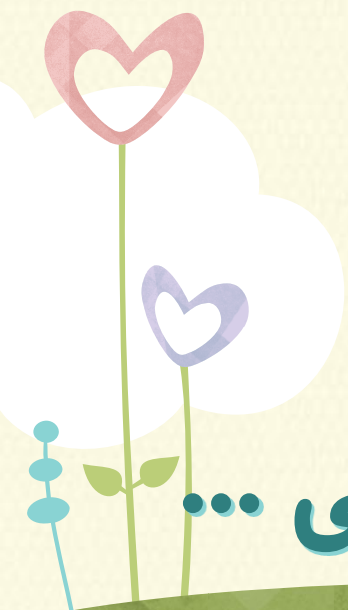
تغذیه در دوران شیرخوارگی...

- در شیرخواران کمتر از ۱ سال محاسبه انرژی مورد نیاز کودک بر حسب کیلوکالری توصیه شده به ازای کیلوگرم وزن بدن به شرح زیر است:

سن (سال)	کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن
۰ - ۰/۵	۱۰۸
۰/۵ - ۱	۹۸

تغذیه در دوران شیرخوارگی ...

• باید توجه داشت به کودکان زیر ۲ سال رژیم غذایی داده نمی شود و تنها توصیه های تغذیه ای کفایت می کند مگر کودکان زیر ۲ سال مبتلا به بیماری های خاص

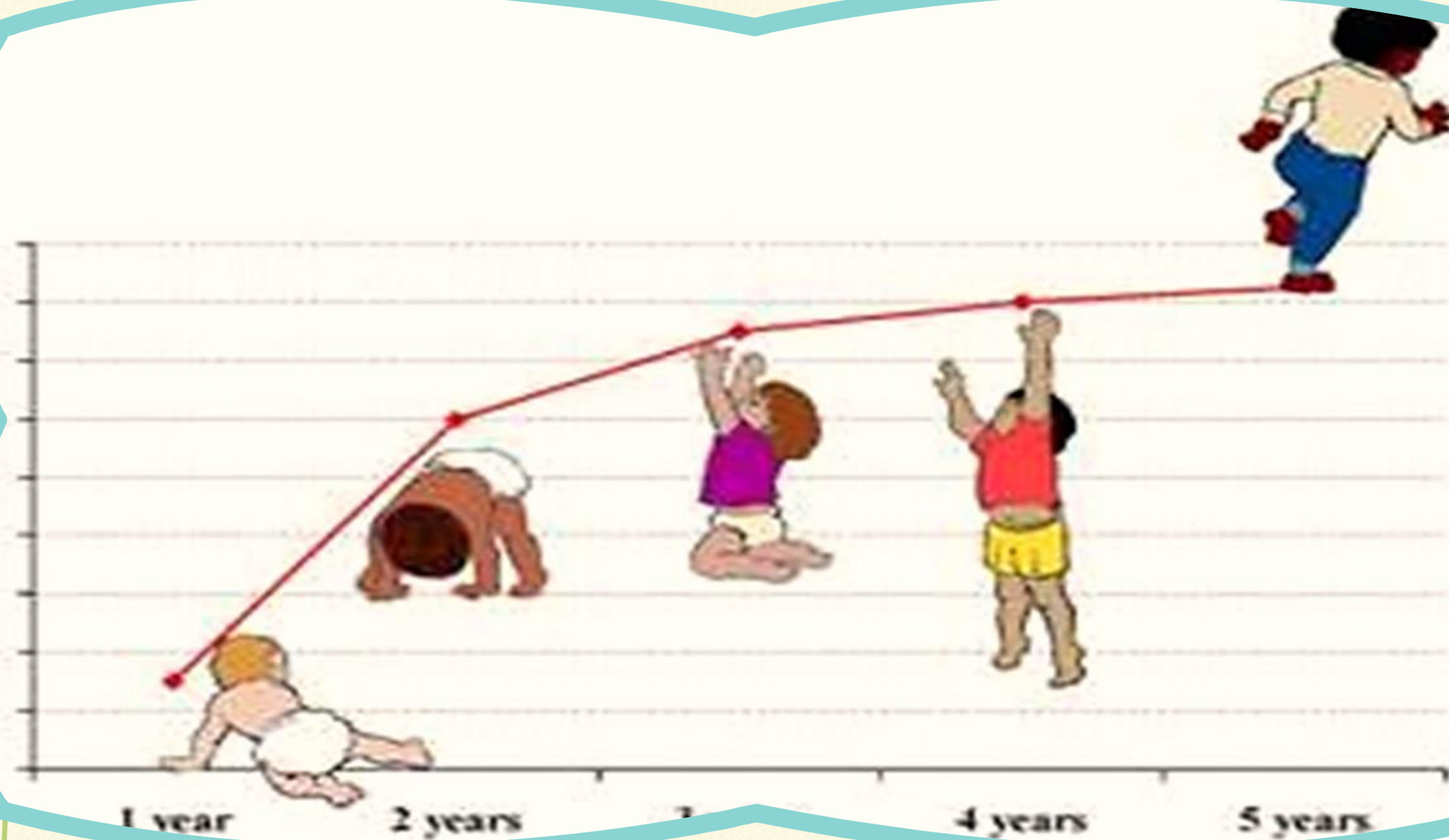


تغذیه در دوران شیرخوارگی ...

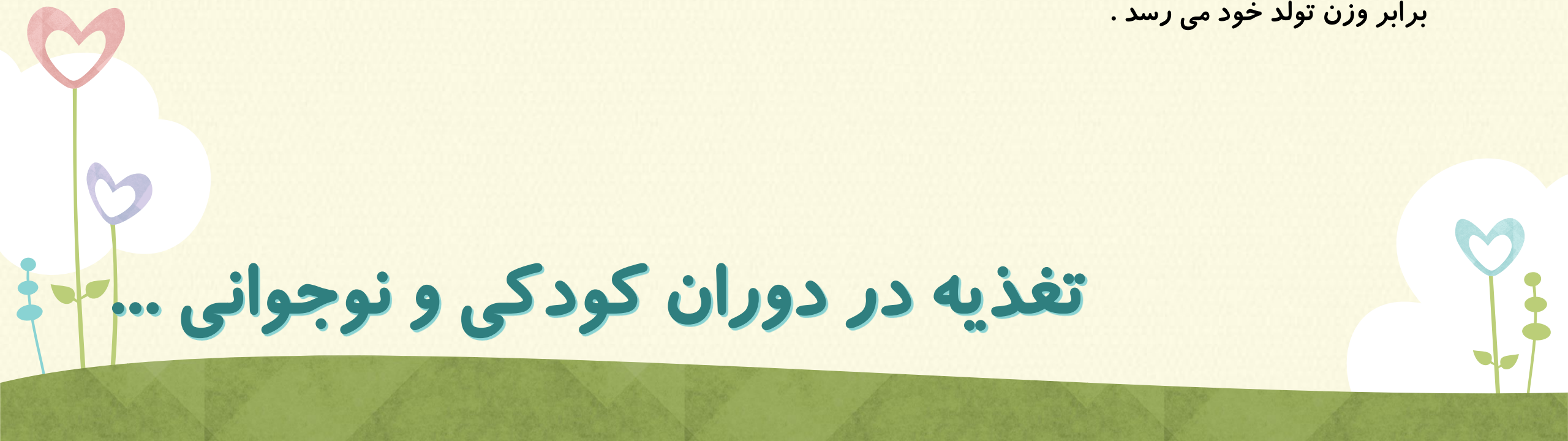




تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی

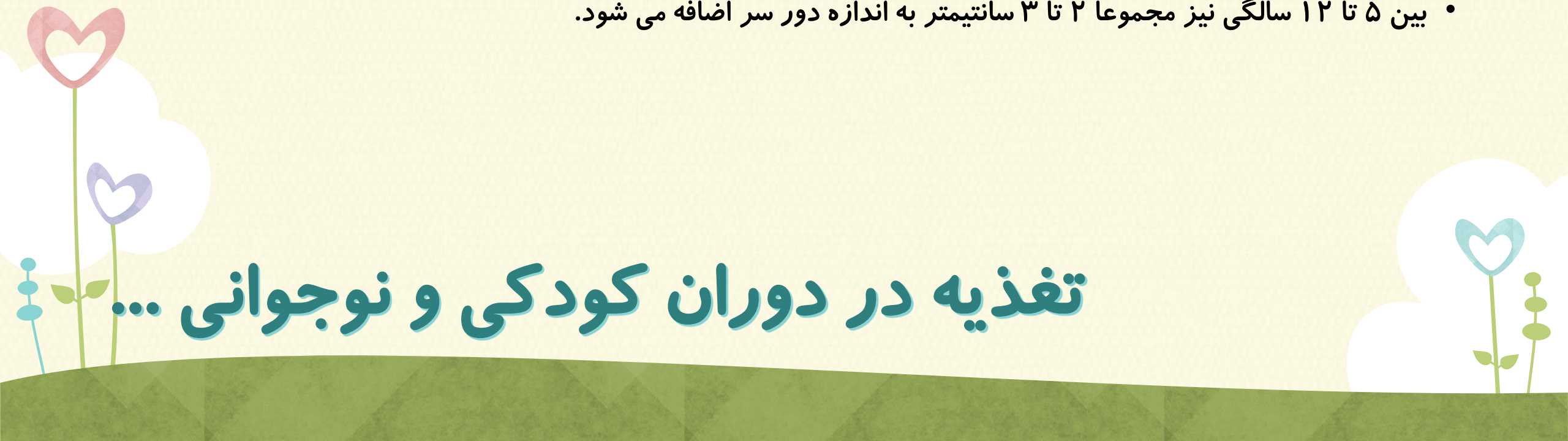


- اندازه گیری وزن بهترین شاخص رشد جسمی است.
- اولین توزین باید بلافاصله بعد از تولد صورت گیرد (وزن طبیعی نوزاد بین ۴۵۰۰ - ۲۵۰۰ گرم است).
- در هفته اول کمی از وزن نوزاد کاسته می شود، اما اگر نوزاد شیر کافی بخورد تا روز دهم به وزن زمان تولد خود می رسد.
- در ۶ ماهگی وزن کودک به دو برابر وزن تولد، در یک سالگی حدودا به سه برابر وزن تولد و در دوسالگی حدودا به چهار برابر وزن تولد خود می رسد .



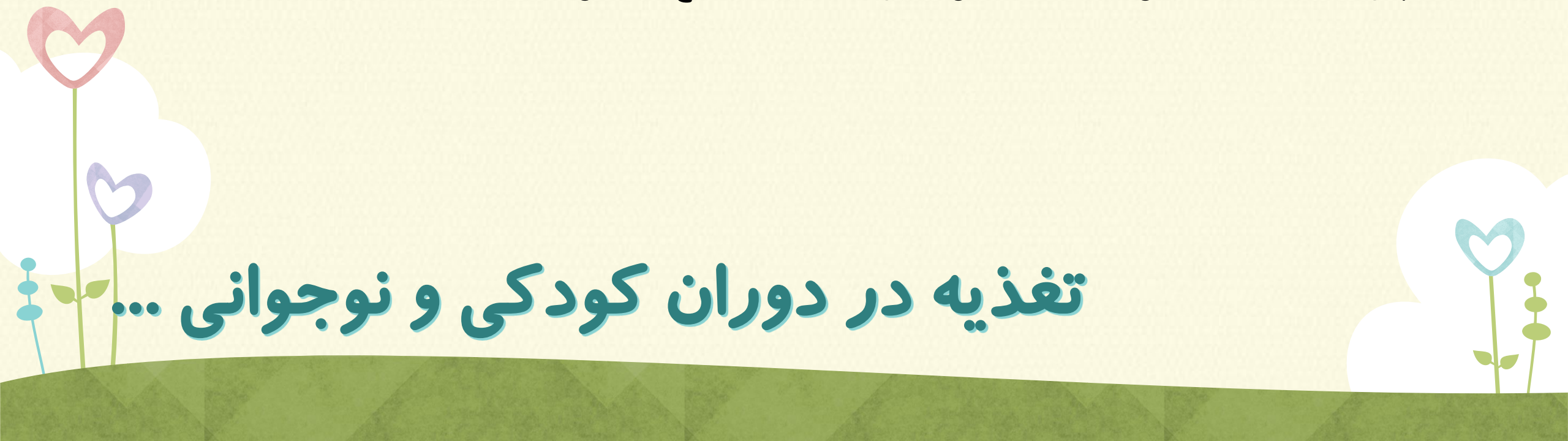
تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

- مغز کودک در هنگام تولد تقریباً ۷۵٪ رشد خود را انجام داده، در حالی که سایر اندامهای بدن حدود ۱۰٪ رشد خود را نسبت به بزرگسالی به پایان رسانده اند.
- اندازه دور سر نوزاد در هنگام تولد حدود ۳۳ تا ۳۷ سانتیمتر است.
- در سال دوم بطور متوسط ۲ سانتیمتر به اندازه دور سر اضافه می شود.
- بین ۵ تا ۱۲ سالگی نیز مجموعاً ۲ تا ۳ سانتیمتر به اندازه دور سر اضافه می شود.



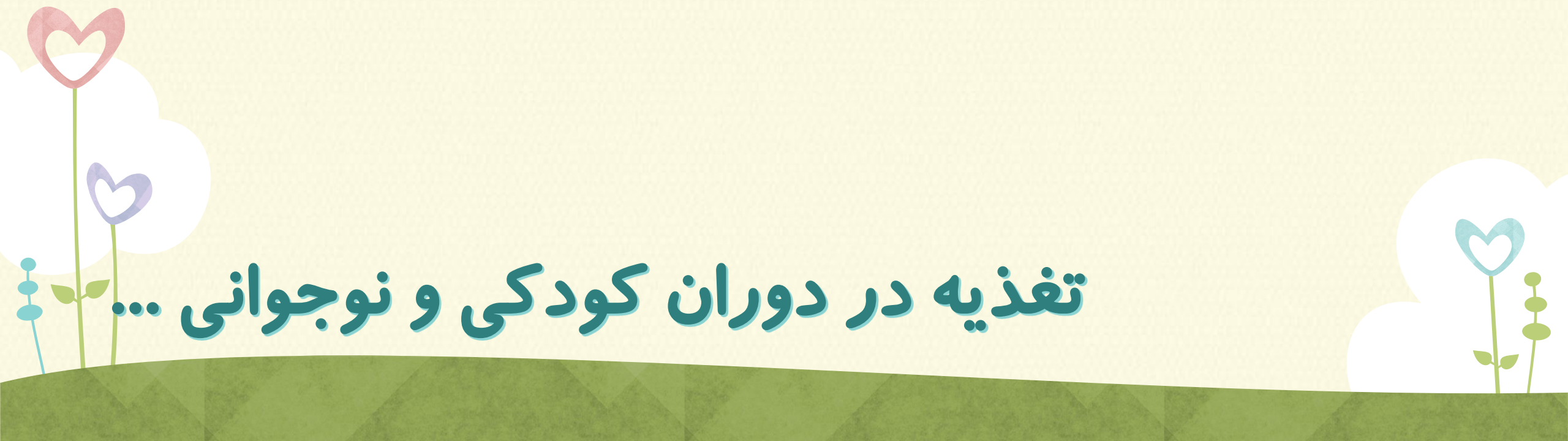
تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

- در سنین پیش دبستانی و دبستانی ممکن است رشد ثابت و کم یا سریع شود که به دنبال تغییرات اشتها و دریافت غذا اتفاق می افتد.
- ترکیب بدنی کودکان قبل از مدرسه و در سنین مدرسه نسبتاً ثابت می ماند. چربی در سال های اول کودکی به تدریج کاهش می یابد و در ۶ - ۴ سالگی به کمترین حد می رسد.
- سپس، بازگشت توده چربی به منظور آمادگی جهش رشدی دوران بلوغ اتفاق می افتد.



تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

- بازگشت توده چربی زودرس با افزایش BMI در بزرگسالی مرتبط است.
- تغییرات وابسته به جنس به وضوح دیده می شود، به طوری که پسران توده بدون چربی بیشتری به ازای سانتی متر قد نسبت به دختران دارند.
- درصد بیشتری از وزن بدن دختران از چربی تشکیل شده است.



تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

- نحوه محاسبه انرژی در کودکان و نوجوانان (سنین ۱۸ سال و کمتر از آن) با افراد بزرگسال (سنین بالای ۱۸ سال) متفاوت است.
- بهترین و مناسب ترین روش برای محاسبه انرژی در کودکان و نوجوانان بر حسب کیلوکالری به ازای هر سانتی متر قد کودک و نوجوان می باشد.
- در کودکان و نوجوانان میزان پروتئین دریافتی بهتر است ۱۷ - ۱۸٪ کل کالری دریافتی روزانه باشد.

تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

سن (سال)	کیلوکالری به ازای سانتی متر قد
۱ - ۳	۱۵
۴ - ۷	۱۶
۸ - ۱۰	۱۵
پسران	
۱۱ - ۱۴	۱۶
۱۵ - ۱۸	۱۷
دختران	
۱۱ - ۱۴	۱۴
۱۵ - ۱۸	۱۳/۵

تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...



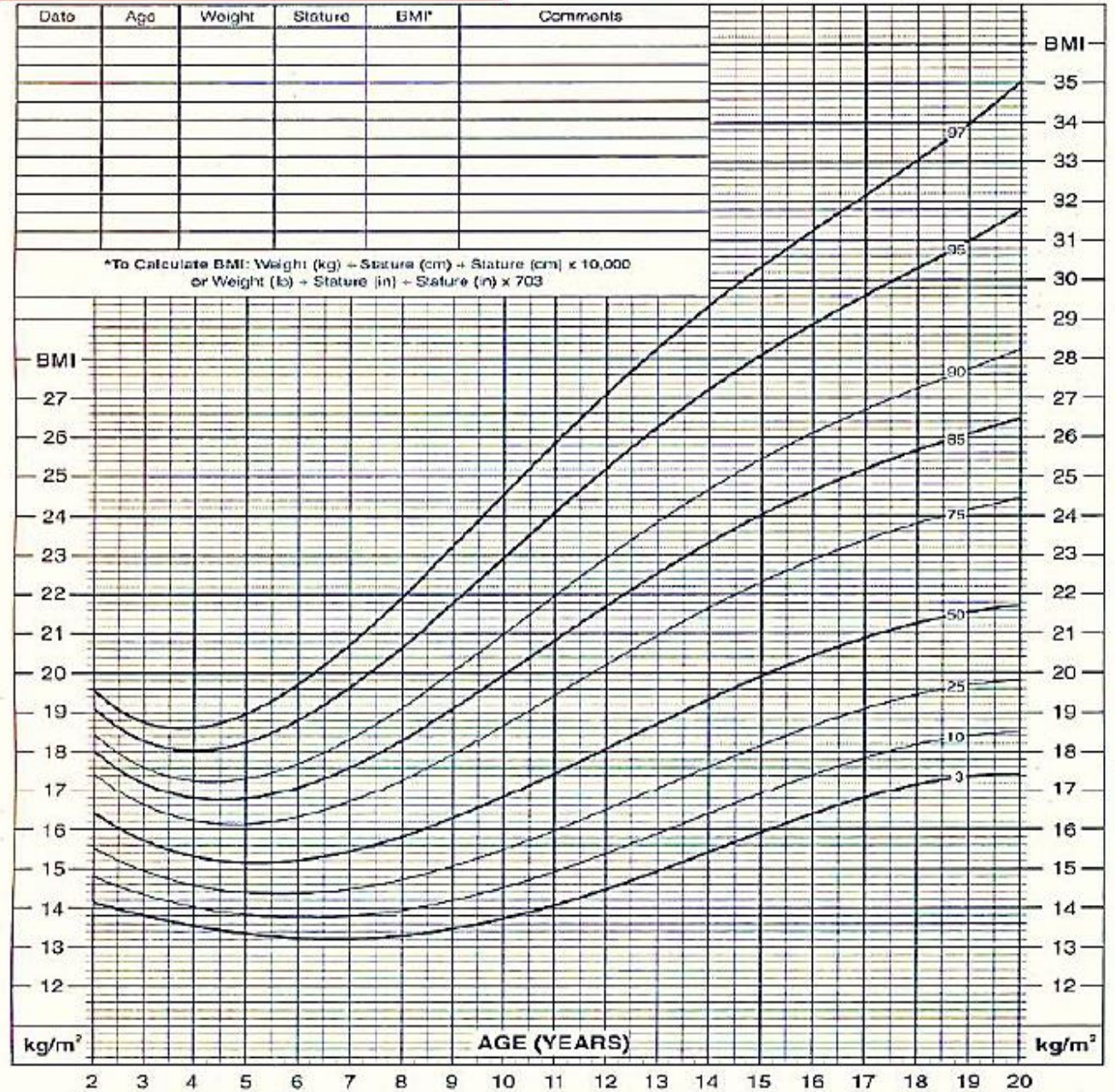
تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

RECORD # _____[illegible]

نمودار شاخص **BMI//A** برای دختران ۲۰-۲ سال



تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی



- کودکان بر اساس شاخص BMI//A به چند گروه تقسیم می شوند:

$BMI//A < 3^{rd} \text{Percentile}$

کودک لاغر است

$3^{rd} \text{Percentile} \leq BMI//A < 85^{th} \text{Percentile}$

کودک از نظر وزنی نرمال است

$85^{th} \text{Percentile} \leq BMI//A < 95^{th} \text{Percentile}$

کودک دچار اضافه وزن است

$95^{th} \text{Percentile} \leq BMI//A$

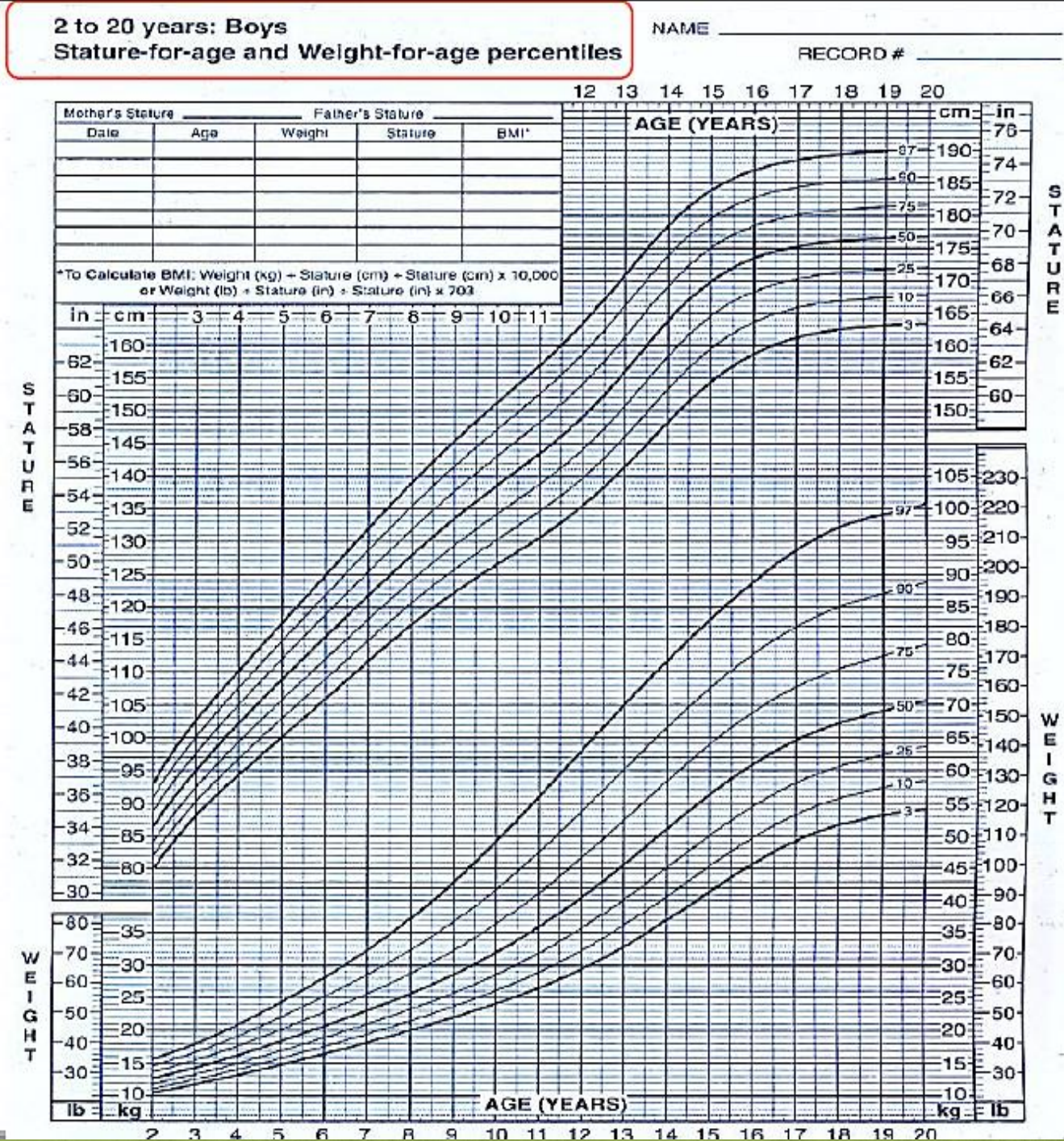
کودک دچار چاقی است

تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

نمودار شاخص **H//A** برای پسران ۲۰-۲ سال

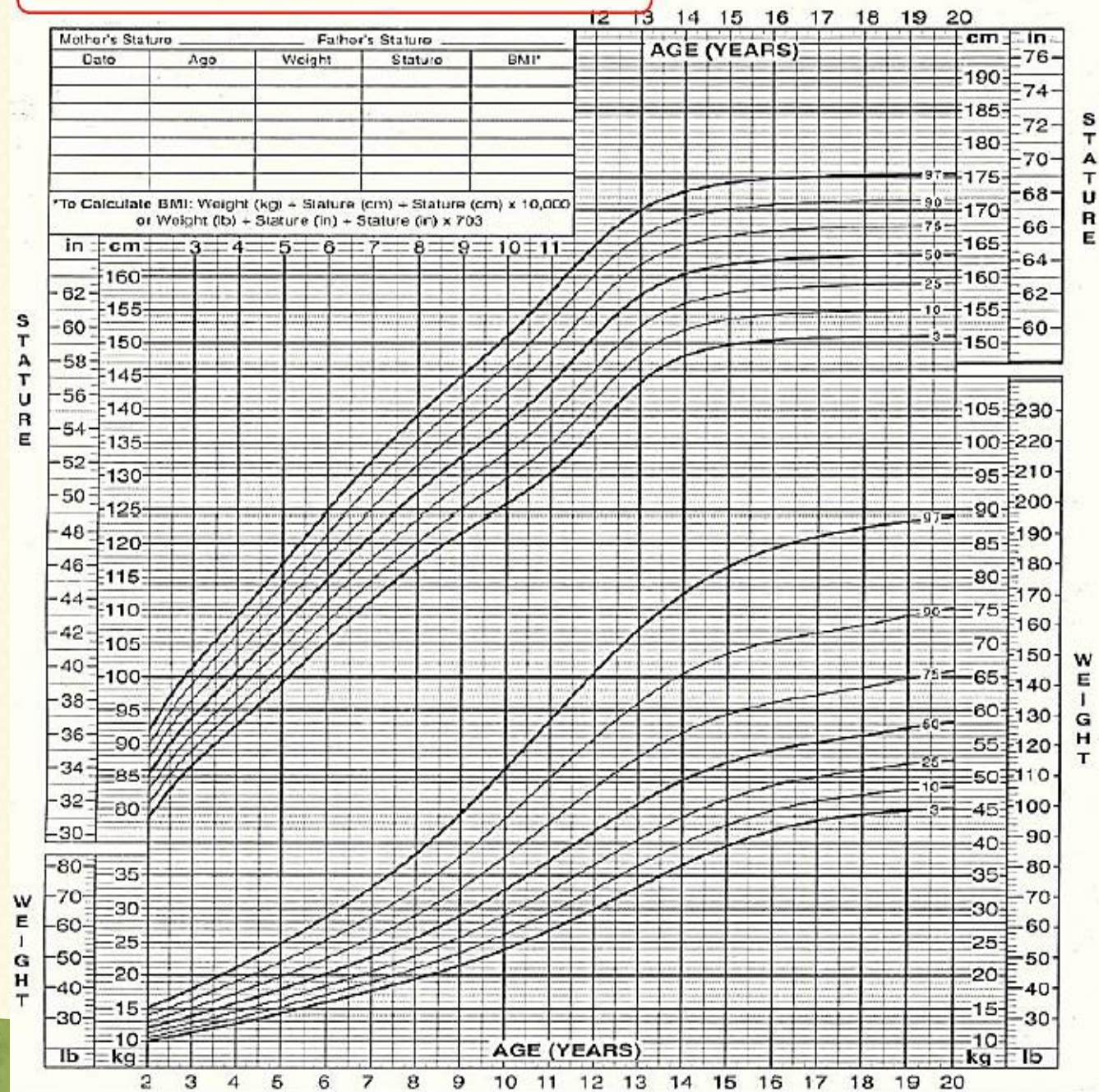
A decorative background featuring a light green field at the bottom, a white cloud on the left, and a pink heart-shaped flower with a green stem and leaves. The text is written in a stylized, rounded font with a slight shadow effect.

تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی...



2 to 20 years: Girls
Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME _____
RECORD # _____



تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی

- کودکان بر اساس شاخص H/A به چند گروه تقسیم می شوند:

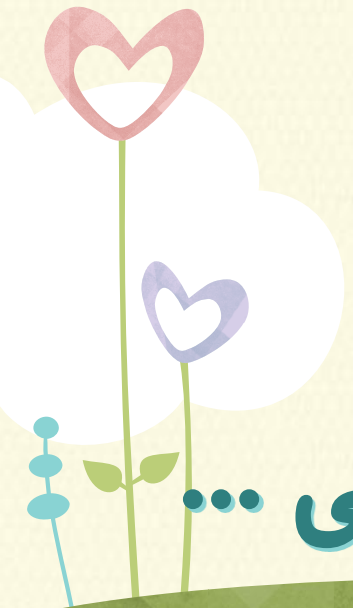
$H/A < 3^{\text{rd}}\text{Percentile}$

کودک کوتاه قد است

$H/A \geq 3^{\text{rd}}\text{Percentile}$

کودک از نظر قدی نرمال است

تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...



سن (سال)	پرستایل BMI برای سن	نوع رژیم تجویز شده
۲-۵	صدک ۸۵ تا کمتر از صدک ۹۵	رژیم غذایی حفظ وزن
	صدک ۹۵ و بالاتر	رژیم غذایی حفظ وزن (در صورتی که BMI بیشتر از ۲۱ باشد، رژیم کاهش وزن تا ۰/۵ کیلوگرم در ماه)
۶-۱۱	صدک ۸۵ تا کمتر از صدک ۹۵	رژیم غذایی حفظ وزن
	صدک ۹۵ تا کمتر از صدک ۹۹	رژیم کاهش وزن تا ۰/۵ کیلوگرم در ماه
۱۲-۱۸	صدک ۹۹ و بالاتر	رژیم کاهش وزن تا ۱ کیلوگرم در هفته
	صدک ۸۵ تا کمتر از صدک ۹۵	رژیم غذایی حفظ وزن
	صدک ۹۵ تا کمتر از صدک ۹۹	رژیم کاهش وزن تا ۰/۵ کیلوگرم در هفته
	صدک ۹۹ و بالاتر	رژیم کاهش وزن تا ۱ کیلوگرم در هفته

تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

- در کودکان و نوجوانانی که کاهش وزنی معادل ۵/۰ کیلوگرم در ماه توصیه می شود، می توانیم روزانه حدود ۱۲۵ کیلوکالری از کل انرژی مورد نیاز آن ها در رژیم غذایی کسر نماییم.
- در کودکان و نوجوانانی که کاهش وزنی معادل ۱ کیلوگرم در هفته توصیه می شود، بهتر است حداکثر کاهش وزن را برای ۵/۰ کیلوگرم در هفته (۲ کیلوگرم در ماه) تنظیم نماییم که در این صورت می توانیم روزانه حدود ۵۰۰ کیلوکالری از کل انرژی مورد نیاز آن ها در رژیم غذایی کسر نماییم.
- البته لازم به ذکر است، در صورتی که کل انرژی محاسبه شده برای کودک زیاد است می توانیم ۱۰۰۰ کیلوکالری نیز کسر نماییم.

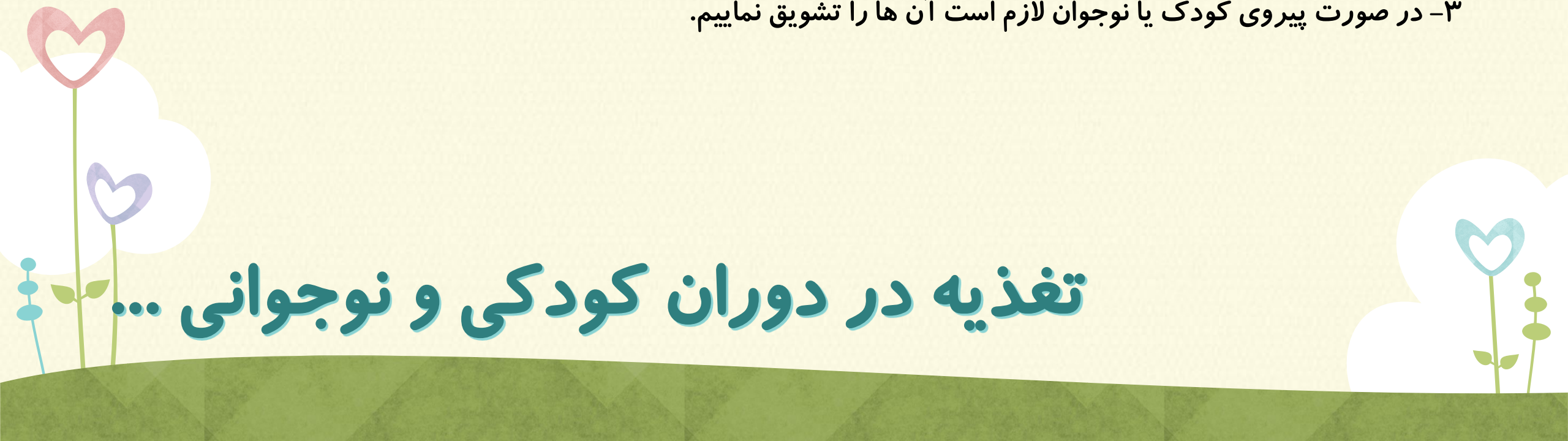
تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

• جهت موفقیت های رژیم غذایی در کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن و چاقی:

۱- تا حد امکان در جهت تصحیح الگوی غذایی خانواده تلاش به عمل آید.

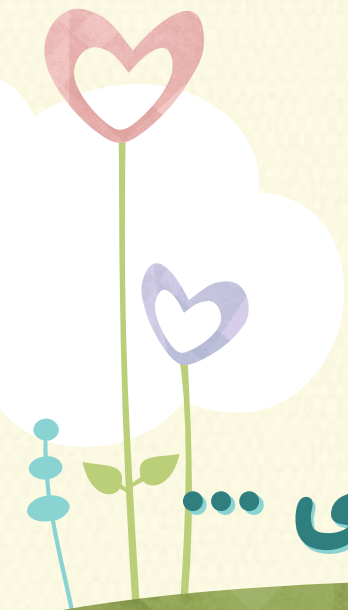
۲- تا حد امکان با کودکان و نوجوانان رابطه عاطفی برقرار نماییم تا از رژیم غذایی تجویز شده پیروی نمایند و در این زمینه از هر گونه لجبازی پرهیز گردد.

۳- در صورت پیروی کودک یا نوجوان لازم است آن ها را تشویق نماییم.



تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

- در مورد کودکان و نوجوانانی که علاوه بر اضافه وزن و چاقی، کوتاه قد نیز می باشند، کالری آن ها بر اساس کیلوکالری به ازای هر سانتی متر قد محاسبه می گردد، اما کالری از آن ها کسر نمی گردد.
- باید توجه داشت که این کودکان از گروه های غذایی مؤثر در رشد قدی مانند گوشت و لبنیات بیشتر استفاده نمایند.



تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

راهنمای غذایی برای کودکان ۷-۱ سال

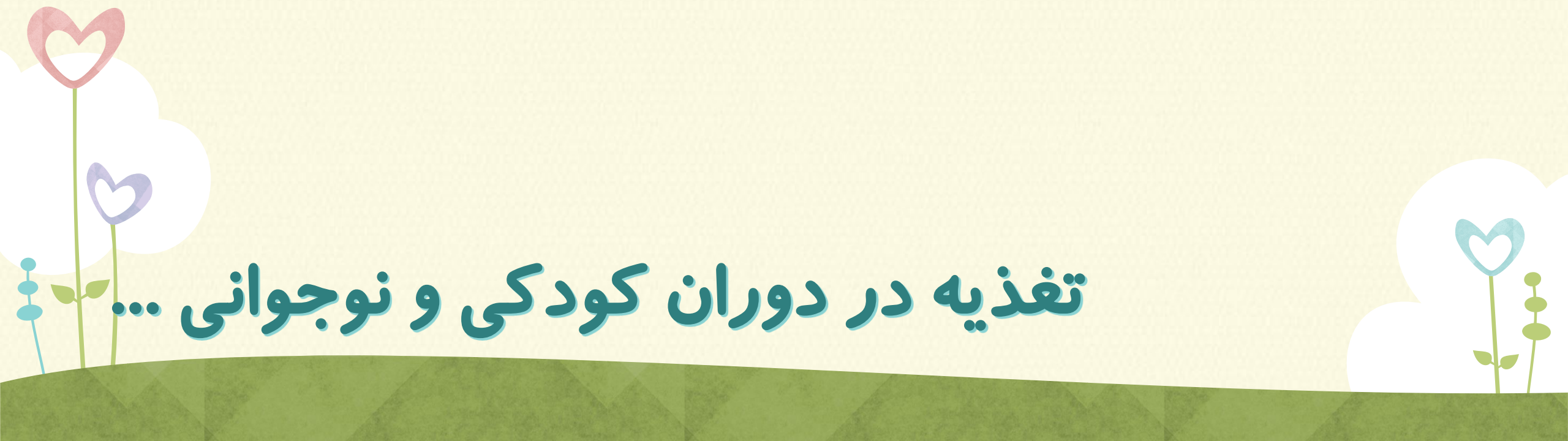
گروه های غذایی	حداقل واحد توصیه شده در روز	یک سالگی تا قبل از ۳ سالگی	۳ سالگی تا قبل از ۵ سالگی	۵ سالگی تا قبل از ۷ سالگی
گروه شیر	۳			
شیر		۳/۴ تا ۱/۲ لیتر	۳/۴ لیتر	۱ لیتر
پنیر		۳۰ گرم	۴۵ گرم	۶۰ گرم
ماست		۳/۴ تا ۱/۲ لیتر	۳/۴ لیتر	۱ لیتر
گروه گوشت ها	۲			
گوشت، مرغ و ماهی		۲ قغ (۳۰ گرم)	۳ قغ (۴۵ گرم)	۴۵ گرم
لازم به ذکر است که هر ۱ عدد تخم مرغ یا ۱/۲ لیوان حبوبات یا ۱/۳ لیوان مغزها معادل با ۳۰ گرم گوشت می باشد.				
گروه سبزی	۳			
انواع سبزی (خام یا پخته)		۱-۲ قغ	۳-۴ قغ	۱/۲ لیتر
گروه میوه	۲			
انواع میوه		۱-۲ قغ	۳-۴ قغ	۱/۲ لیتر
انواع آبمیوه		۱/۲ لیتر	۱/۲ لیتر	۱/۲ لیتر

راهنمای غذایی برای کودکان سنین مدرسه و نوجوانان

گروه های غذایی	حداقل واحد توصیه شده در روز	۷ سالگی تا قبل از ۱۳ سالگی	حداقل واحد توصیه شده در روز	۱۳ سالگی تا ۱۸ سالگی	حداقل واحد توصیه شده در روز	۱۸ سالگی به بعد
گروه شیری	۳		۳		۲-۳	
شیر		۱ لیتر		۱ لیتر		۱ لیتر
پنیر		۶۰ گرم		۴۵ گرم		۴۵ گرم
ماست		۱ لیتر		۱ لیتر		۱ لیتر
گروه گوشت ها	۲		۲-۳		۲-۳	
گوشت، مرغ و ماهی		۶۰ گرم		۶۰-۹۰ گرم		۶۰-۹۰ گرم
لازم به ذکر است که هر ۱ عدد تخم مرغ یا ۱/۲ لیوان حبوبات یا ۱/۳ لیوان مغزها معادل با ۳۰ گرم گوشت می باشد.						
گروه سبزی	۳		۳-۵		۳-۵	
انواع سبزی (خام یا پخته)		۱/۲ لیتر		۱/۲ لیتر		۱/۲ لیتر
سبزی های برگی		۱ لیتر		۱ لیتر		۱ لیتر
آب سبزی ها		۳/۴ لیتر		۳/۴ لیتر		۳/۴ لیتر
گروه میوه	۲		۲-۴		۲-۴	
انواع میوه		۱ عدد		۱ عدد		۱ عدد
انواع میوه های پخته		۱/۲ لیتر		۳/۴ لیتر		۳/۴ لیتر
انواع آبمیوه		۱/۲ لیتر		۱/۲ لیتر		۱/۲ لیتر
میوه های خشک		۱/۴ لیتر		۱/۴ لیتر		۱/۴ لیتر

- جهت رژیم نویسی در کودکان از همان لیست جانشینی بزرگسالان استفاده می شود و اندازه هر واحد از گروه های غذایی تغییر نمی کند.

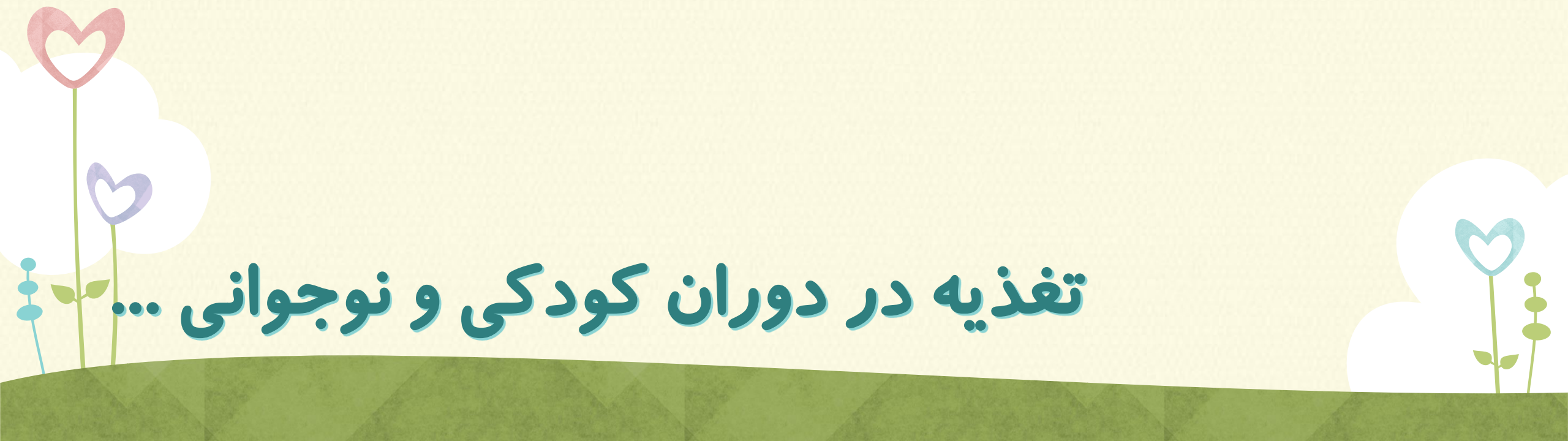
- تنها بایستی توجه داشت تعداد واحدهایی که بر مبنای لیست جانشینی در جدول رژیم نویسی قرار می گیرد، بایستی حداقل سروینگ های توصیه شده توسط راهنمای غذایی کودکان را پوشش دهد.



تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...

- جهت رژیم نویسی در کودکان از همان لیست جانشینی بزرگسالان استفاده می شود و اندازه هر واحد از گروه های غذایی تغییر نمی کند.

- تنها بایستی توجه داشت تعداد واحدهایی که بر مبنای لیست جانشینی در جدول رژیم نویسی قرار می گیرد، بایستی حداقل سروینگهای توصیه شده توسط راهنمای غذایی کودکان را پوشش دهد.



تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی ...



مثال

الف.ر. پسر ۸ ساله ای است که وزن او ۲۵ کیلوگرم و قد او ۱۲۴ سانتی متر است. این کودک فاقد بیماری خاصی است. رژیم غذایی مناسب برای این کودک تنظیم نمایید.

مثال ۱

ابتدا BMI کودک را محاسبه می کنیم:

$$BMI = \frac{25}{(1.24)^2} \simeq 16$$

چون BMI کودک مطابق با نمودار پرسنتایل BMI//A در محدوده صدک ۵۰ قرار دارد، بنابراین وزن او نرمال است. از طرفی، قد برای سن این کودک نیز در محدوده صدک ۷۵ می باشد، لذا قد او نیز نرمال است.

$$\text{کل انرژی مورد نیاز} = 124 \times 15 = 1860$$

بعد از محاسبه کل انرژی مورد نیاز، میزان درشت مغذی ها را محاسبه می نماییم:

$$\text{کل پروتئین مورد نیاز} = 1860 \times 0.17 = 316 \div 4 = 79 \text{ gr}$$

$$\text{کل کربوهیدرات مورد نیاز} = 1860 \times 0.53 = 986 \div 4 = 246 \text{ gr}$$

$$\text{کل چربی مورد نیاز} = 1860 \times 0.30 = 558 \div 9 = 62 \text{ gr}$$

پاسخ

• جدول رژیم نویسی:

گروه های غذایی	تعداد واحد	کربوهیدرات	پروتئین	چربی
گروه شیر	۳	$3 \times 12 = 36$	$3 \times 8 = 24$	$3 \times 5 = 15$
گروه سبزی	۳	$3 \times 5 = 15$	$3 \times 2 = 6$	—
گروه میوه	۴	$4 \times 15 = 60$	—	—
گروه قندهای ساده	۳	$3 \times 15 = 45$	—	—
گروه نان و غلات	۶	$246 - 156 = 90$ $90 \div 15 = 6$	$6 \times 3 = 18$	—
گروه گوشت	$4/5$	—	$79 - 48 = 31$ $31 \div 7 = 4/5$	$4/5 \times 5 = 22/5$
گروه چربی	۵	—	—	$62 - 37/5 = 24/5$ $24/5 \div 5 = 5$

پاسخ ...

• رژیم غذایی:

<u>صبحانه</u> گروه نان و غلات ۱ واحد مربا یا عسل ۱ قغ پنیر به اندازه نصف قوطی کبریت شیر ۱ لیوان یک استکان چای + ۲ حبه قند	<u>عصرانه</u> گروه میوه ۲ واحد یک استکان چای + ۲ حبه قند
<u>میان وعده</u> گروه میوه ۱ واحد گروه نان و غلات ۱ واحد	<u>شام</u> گروه نان و غلات ۲ واحد گروه گوشت ۲ واحد گروه سبزی آزاد ماست ۳/۴ لیوان
<u>ناهار</u> گروه نان و غلات ۲ واحد گروه گوشت ۲ واحد گروه سبزی آزاد ماست ۳/۴ لیوان	<u>آخر شب</u> گروه میوه ۱ واحد یک استکان چای + ۱ حبه قند

پاسخ...

ل.ب. دختر ۸ ساله ای است که وزن او ۲۲ کیلوگرم و قد او ۱۱۷ سانتی متر است. رژیم غذایی مناسب برای این کودک تنظیم نمایید.

مثال ۲

ابتدا BMI کودک را محاسبه می کنیم:

$$BMI = \frac{22}{(1.17)^2} \simeq 16$$

چون BMI کودک مطابق با نمودار پرسنتایل BMI//A در محدوده صدک ۵۰ قرار دارد، بنابراین وزن او نرمال است. اما، قد برای سن او در محدوده صدک ۳ می باشد، لذا قد این کودک کوتاه است.

$$\text{کل انرژی مورد نیاز} = 117 \times 15 = 1755$$

بعد از محاسبه کل انرژی مورد نیاز، میزان درشت مغذی ها را محاسبه می نماییم:

$$\text{کل پروتئین مورد نیاز} = 1755 \times 0.18 = 316 \div 4 = 79 \text{ gr}$$

$$\text{کل کربوهیدرات مورد نیاز} = 1755 \times 0.52 = 913 \div 4 = 228 \text{ gr}$$

$$\text{کل چربی مورد نیاز} = 1755 \times 0.30 = 526 \div 9 = 58 \text{ gr}$$

پاسخ

• جدول رژیم نویسی:

گروه های غذایی	تعداد واحد	کربوهیدرات	پروتئین	چربی
گروه شیر	۳	$3 \times 12 = 36$	$3 \times 8 = 24$	$3 \times 5 = 15$
گروه سبزی	۳	$3 \times 5 = 15$	$3 \times 2 = 6$	-
گروه میوه	۴	$4 \times 15 = 60$	-	-
گروه قندهای ساده	۲	$2 \times 15 = 30$	-	-
گروه نان و غلات	۶	$228 - 141 = 87$ $87 \div 15 = 6$	$6 \times 3 = 18$	-
گروه گوشت	۴/۵	-	$79 - 48 = 31$ $31 \div 7 = 4/5$	$4/5 \times 3 = 13/5$
گروه چربی	۶	-	-	$58 - 28/5 = 29/5$ $29/5 \div 5 = 6$

پاسخ ...

• رژیم غذایی:

<u>صبحانه</u> گروه نان و غلات ۱ واحد مربا یا عسل ۱ قغ پنیر به اندازه نصف قوطی کبریت شیر کم چرب ۱ لیوان یک استکان چای + ۲ حبه قند	<u>عصرانه</u> گروه میوه ۲ واحد یک استکان چای + ۲ حبه قند
<u>میان وعده</u> گروه میوه ۱ واحد	<u>شام</u> گروه نان و غلات ۲ واحد گروه گوشت ۲ واحد گروه سبزی آزاد ماست کم چرب ۳/۴ لیوان
<u>ناهار</u> گروه نان و غلات ۲ واحد گروه گوشت ۲ واحد گروه سبزی آزاد ماست کم چرب ۳/۴ لیوان	<u>آخر شب</u> گروه میوه ۱ واحد یک استکان چای + ۱ حبه قند

پاسخ...



تمرین

ک.ت. پسر ۸ ساله ای است که وزن او ۲۸ کیلوگرم و قد او ۱۲۴ سانتی متر است. رژیم غذایی مناسب برای این کودک تنظیم نمایید.

تمرین ۱

ع.د. پسر ۸ ساله ای است که وزن او ۳۲ کیلوگرم و قد او ۱۲۴ سانتی متر است. رژیم غذایی مناسب برای این کودک تنظیم نماید.

تمرین ۲

ه.و. دختر ۹ ساله ای است که وزن او ۴۶ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتی متر است. رژیم غذایی مناسب برای این کودک تنظیم نماید.

تمرین ۳

س.ت. دختر ۸ ساله ای است که وزن او ۳۱/۵ کیلوگرم و قد او ۱۱۷ سانتی متر است. رژیم غذایی مناسب برای این کودک تنظیم نمایید.

تمرین ۴

آ.خ. دختر ۱۲ ساله ای است که وزن او ۳۳ کیلوگرم و قد او ۱۵۳ سانتی متر است. رژیم غذایی مناسب برای این کودک تنظیم نمایید.

تمرین ۵

گ.الف. دختر ۸ ساله ای است که وزن او ۱۸ کیلوگرم و قد او ۱۱۷ سانتی متر است. رژیم غذایی مناسب برای این کودک تنظیم نمایید.

تمرین ۶

Do your Kids
Eat Healthy?



خسته نباشید