



اگر کودک شما گوشت نهمه خورد

بسیاری از کودکان نسبت به برخی مواد غذایی حساسیت خاصی دارند و حاضر به خوردن آن ها نیستند. گوشت نیز جز این دسته از مواد غذایی است. در کل گوشت جز موادی است که بسیاری از افراد، حتی بزرگسالان رغبتی به خوردن آن ندارند. اما عدم علاقه کودکان به گوشت بدین معنا نیست که آن ها باید از خواص متعدد آن محروم شوند. در ادامه به برخی خواص گوشت و جایگزین های مناسب آن اشاره خواهیم کرد.



آهن

آهن ماده ای مغزی است که کودکان برای رشد و انرژی به آن نیاز دارند. آهن اکسیژن را در خون جا به جا کرده و آن را به اندام های اصلی می رساند. بیماری های ناشی از کمبود خون، از جمله: کم خونی، باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن کودک شده و احساس ضعف و خستگی را افزایش می دهد.

هر کودک در طول روز به حدود ۸ الی ۱۰ میلی گرم آهن نیاز دارد. گوشت و غذاهای دریایی از منابع اصلی آهن هستند. به همین دلیل هم ساده ترین راه تامین آهن بدن کودک دادن گوشت و غذاهای دریایی به اوست.

پروتئین

پروتئین از عوامل اصلی رشد کودکان است. گوشت سرشار از پروتئین است. پروتئین استخوان های کودک را مقاوم کرده و ماهیچه های او را تقویت می کند. هم چنین جریان خون و هورمون های بدن را تنظیم می کند و از پوست کودک محافظت می کند. در ۸۵ گرم انواع گوشت حدود ۲۰ گرم پروتئین موجود است، به همین دلیل مصرف گوشت بسیار مهم است.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ برای رشد سیستم عصبی و سلول های بدن کودک ضروری است. این ویتامین فقط در غذاهای حیوانی موجود است که مهم ترین منبع جگر و گوشت، خصوصاً گوشت قرمز است. هر کودک برای رشد طبیعی به ۱/۲ الی ۱/۸ میکروگرم ویتامین B۱۲ در طول روز نیاز دارد. هر وعده ماهی سالمون یا تن حاوی حدود ۲/۵ الی ۵ میکروگرم ویتامین B۱۲ است. این میزان در گوشت قرمز ۱/۵ میکروگرم و در گوشت سفید ۱ میکروگرم است.

علاوه بر پروتئین، آهن و ویتامین B۱۲، گوشت دارای مقادیر زیادی روی و منیزیم است. این دو ماده مغزی برای سلامت استخوان ها و سیستم ایمنی بدن بسیار مفید هستند.

اگر مقاومت فرزند شما در برابر خوردن گوشت زیاد است ، می توانید با مشورت یک پزشک نیاز بدن او را از طریق مکمل ها برطرف کنید. اگر فرزند شما علاقه ای به خوردن گوشت ندارد ، به احتمال زیاد بسیاری از مواد مغذی ضروری را به میزان کافی دریافت نمی کند ، البته توجه داشته باشید که در اکثر موارد ، حس نفرت از یک ماده غذایی در میان کودکان گذراست و پس از مدتی برطرف می شود. اما چنان چه حساسیت فرزند شما به گوشت برای مدتی طولانی باقی بماند شما می توانید از راه های بسیاری نیاز بدن او به مواد مغذی موجود در گوشت را برطرف کنید. اگر فرزندان دوست ندارد یا نمی تواند تکه های گوشت را خوب بجود ، سعی کنید گوشت را به صورت چرخ کرده یا ریز خرد کرده به او بدهید . علاوه بر گوشت قرمز ، می توانید سایر انواع گوشت نظیر: مرغ ، بوقلمون و حتی ماهی و میگو را نیز چرخ کنید. برخی کودکان از ترکیب شدن گوشت با سایر مواد غذایی خوششان نمی آید اما اگر گوشت را به صورت جدا و در قالب غذاهای متنوع به آن ها بدهید ، خوششان می آید. برای مثال می توانید بال مرغ را سوخاری کنید و به او بدهید. علاوه بر طعم خوب ، کودک می تواند این غذا را خودش به تنهایی و بدون کمک شما بخورد که همین لذت غذا خوردن را برای او افزایش می دهد. گوشت های مختلف را امتحان کنید. گوشت قرمز نسبت به گوشت های دیگر طعم قوی تری دارد و سفت تر است. گوشت مرغ ، بوقلمون و شتر مرغ گزینه های جایگزین خوبی هستند. به فرزندان ماهی بدهید. تمام انواع ماهی دارای مقادیر بسیاری پروتئین و آهن هستند. علاوه بر این ، میزان چربی های اشباع شده موجود در ماهی بسیار کم تر از سایر انواع گوشت است. هم چنین ماهی های چرب دارای امگا ۳ هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت بدن ضروری هستند. از جایگزین های گوشت استفاده کنید. سویا یکی از این جایگزین های مناسب است که می توان از آن به جای گوشت چرخ کرده استفاده کرد. سویا بوی گوشت را نمی دهد اما در عین حال بسیاری از خواص آن را داراست. با وجود تمام این اقدامات ، باز هم به احتمال زیاد نیاز فرزندان به پروتئین به طور کامل برطرف نخواهد شد. پس بهتر است از سایر منابع غذایی نیز استفاده کنید . برخی از این منابع عبارتند از:

← تخم مرغ کاملاً آب پز

← شیر پرچرب ، انواع پنیر و ماست

← حبوبات از جمله انواع لوبیا ، عدس و نخود

← دانه ها ، خصوصاً دانه کنجد

← غلات (پروتئین در غلات به مقدار زیادی موجود است .)

نگار بلور فروشان

متخصص تغذیه