

تغذیه در کودکان با سوختگی:

تغذیه در کودکان همانند بزرگسالان با سوختگی بایستی بصورت پر کالری و پر پروتئین باشد. از منابع غذایی پروتئینی می توان به انواع گوشت ها (گوشت قرمز ، ماکیان ، ماهی ، میگو) تخم مرغ ، شیر و لبنیات اشاره کرد. راه های افزایش کالری به صورت مصرف 3 میان وعده علاوه به وعده های اصلی غذا می باشد که می توان به صورت گنجانده شدن بستنی ، شیر کاکائو ، آب میوه طبیعی ، مغزیجات ، نان و پنیر و گردو و باشد.

به طور کلی کودکان ترجیح می دهند غذا های ساده تر مصرف کنند. از غذاهای خانواده در حجم کمتر می توان به آنها داد.

کودکان کمتر از 6 سال به غذاهایی که رایحه و طعم کمتری دارند علاقه بیشتری نشان می دهند.

توجه:

✓ به خاطر اینکه معده کودک کوچک است ، بهتر است وعده های غذای او را زیاد و حجم هر وعده را کاهش دهیم و از میان وعده ها استفاده کنیم .

✓ میوه ، پنیر ، بیسکوئیت ، غلات خشک ، آبمیوه و شیر

انرژی و مواد مغذی مورد نیاز را تامین می کنند

✓ کودکان 2 تا 6 ساله اغلب میوه جات و سبزیجات خام را به پخته ترجیح می دهند .

✓ در تغذیه کودکان باید از غذاهای متنوع استفاده کرد ، چون در آینده باعث می شود که همه نوع غذا را بپذیرند

✓ برای ایجاد تنوع می توان میوه جات و سبزیجات را به غلات کودکان اضافه کرد .

✓ این مسئله خیلی مهم است که در تغذیه کودک فقط

از چند غذای خاص استفاده نشده و غذاها متنوع به او داده شود .

✓ کودکان بزرگتر معمولا غذا های ناشناخته را در ابتدا

نمی پذیرند ولی اگر والدین در مقادیر کم بدون اصرار

مجدد آن غذا را به کودک بدهند ، او نیز با آن آشنا شده و غذا را می پذیرد .

✓ آب میوه ها نباید جایگزین غذاهای پر انرژی مغذی شود.

در صورت مصرف مقادیر زیاد آب میوه ها ، کودک دچار تاخیر رشد می شود .

✓ در یکسالگی کودک یک سوم تا نصف غذای یک فرد

بزرگسال را مصرف میکند . تا زمانی که کودک به 3 سالگی

می رسد ، این مقدار به نصف فرد بزرگسال رسیده و در 6

6 سالگی دو سوم می شود به کودک نباید بیش از حد غذا داد

بلکه باید در حدی باشد که برای سن او مناسب است.

✓ خوردن مقدار غذا کمتر از آنچه والدین انتظار دارند ، باعث می شود کودکان با موفقیت و شادی غذا بخورند ، اگر کودک سیر نشد به او غذای اضافی داده شود .

تغذیه اجباری

* کودک را نباید مجبور به غذا خوردن کرد ، در عوض ،

علت امتناع او از غذا خوردن باید مشخص شود .

* از علل آن می توان فعالیت کم کودک و عدم گرسنگی

را ذکر کرد .

* برای پیشگیری از خوردن بیش از حد یا کم خوردن

کودک ، والدین باید به علائم سیری و گرسنگی کودک

توجه کنند.

* کودکی که میان وعده دریافت کرده باشد و یا قبل از

غذا (طی ۹۰ دقیقه) شیر خورده باشد ، اشتهاى خوردن

غذا را ندارد .

* والدینی که به کودک اجازه می دهند تا خودش غذا

بخورد به نیاز کودک برای تغذیه مستقل پاسخ

می دهند .



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

رژیم غذایی در کودکان با سوختگی



تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر سید حسن سید شریفی کاخکی (متخصص جراح عمومی)

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

- * اگر کودک از غذا خوردن امتناع کرد ، خانواده باید بدون هیچ توجهی به کودک به غذا خوردن خود ادامه داده و و بشقاب او را بردارند این روش برای والدین خیلی سخت تر از کودک است در وعده بعدی کودک آنقدر گرسنه است که با خانواده غذا خواهد خورد.
- * راهکارهای افزایش اشتها در کودکان اطمینان از دریافت روزانه میوه ها ، در غیر این صورت دریافت ویتامین ها به صورت مکمل خوراکی انجام می گیرد.
- * برطرف شدن کمبود ریز مغذی هایی نظیر آهن و روی بدن
- * اطمینان از عملکرد صحیح سیستم گوارشی کودک
- * استفاده از ظروف رنگی برای سرو غذای کودک
- * قرار گیری کودک در محیطی با پخش کارتتون وموزیک شاد کودکانه به هنگام سرو غذا موثر است .
- * چیدمان غذا مطابق با سلیقه کودک (که کودک را به خود جذب کند.) باشد.