

## راه های افزایش وزن کودکان با روش های سنتی

امروزه یکی از دغدغه های مادران شیرده و همچنین مادرانی که فرزندانی در سن خرد سالی دارند، وزن کودک و جذب مواد لازم برای رشد به بدن است. مادرانی که نگران وزن گیری کودکانشان هستند و به صورت مداوم از وزن پایین فرزندشان ابراز نگرانی میکنند به دنبال راه حلی برای افزایش وزن کودک و رساندن مواد مورد نیاز به بدن کودکانشان هستند. برخی از نگرانی ها شامل اینکه آیا وزنی که کودک در حال حاضر دارد آیا مناسب سن اوست و یا در اکثر موارد خواهان افزایش وزن فرزندشان هستند.

برای اینکه مطمئن شوید وزن فرزندتان با توجه به سنی که در آن به سر می برد مناسب است و یا نیز به وزن گیری بیشتر دارد بهتر از به پزشک مخصوص کودکان مراجعه کند تا با توجه به فاکتور های بدن فرزندتان این مورد را بررسی کند.

اگر به دکتر مراجعه کردید و متوجه این موضوع شدید که فرزند شما نیاز به وزن گیری دارد به وزن متناسب خود برسید؛ با ما در این مقاله همراه باشید تا مواد غذایی سالمی که هم برای بدن مناسب و ضروری است و هم به وزن گیری کودکان کمک میکند را به شما معرفی کنیم.

بسیاری از خانواده ها با مراجعه به پزشک نگرانی خود را در رابطه با تغذیه مناسب و نامناسب کودکان ابراز می کنند. اینکه کودکان در چه سنی باید از چه مواد غذایی استفاده کنند تا هم بدن سالم تر داشته باشند و هم وزن مناسبی.

اما باید به این نکته اشاره کرد که داشتن بدن سالم تغذیه مناسب برای تمامی سنین الزامی است. رعایت استفاده از تغذیه سالم به روند رشد بدن و همچنین عمر مفید انسان کمک میکند.

### ۱- افزایش وزن نوزاد با شیر مادر :

بهترین غذا برای کودکان ریز ۱ سال، شیر مادر است بعد از آن، بهتر است برای افزایش وزن غذا های غنی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی را نیز به مصرف شیر کودک اضافه کرد. همچنین در طب سنتی به مادران شیرده همواره توصیه می شود که روزانه پودر های، دانه های رازیانه، برگ های زغال اخته و برگ های شوید مصرف کنند.

### ۲- افزایش وزن با سبزیجات و مواد غذایی مناسب :

مصرف وعده های غذایی انواع حلیمها، آبگوشتها، حلوائی تهیه شده با آرد گندم، گوشت بلدرچین، کبک، گوسفند و شیربرنج در رفع لاغری کودکان موثر است و همچنین به تقویت جسم کودک نیز کمک میکند.

همچنین موثر ترین سبزیجات برای کودکانی که باید افزایش وزن داشته باشند شامل: هویج، چغندر (لبو)، کدو سبز، اسفناج، زردک (هویج ایرانی)، خیار و جعفری نام برد که باید در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند.

### ۳- میوه های مناسب درمان لاغری کودک:

از جمله مناسب ترین میوه ها برای درمان لاغری کودک باید به سیب، انبه و انواع توت‌ها اشاره کرد. همچنین مادران برای رفع لاغری فرزندانشان می‌توانند ۲ عدد هویج، یک عدد سیب، یک عدد لیمو، ۲۰ ساقه جعفری و چند قطره روغن زیتون بودار را با هم داخل مخلوطکن بریزند و روزانه آب آنها را ۲ تا سه لیوان به فرزندانشان بدهند.

#### ۴- استفاده از مواد پروتئینی برای وزن گیری کودک :

از جمله مواد پروتئینی می‌توان به تخم مرغ منبع غنی بای کودکان است اشاره کرد . این ماده غذایی برای وزن گیری کودک بسیار مناسب است. تخم مرغ را میتوان به صورت آب پز و یا نیمرو مصرف کرد و یا برای اینکه کودکانی که به طعم آن به صورت آبپز یا نیمرو علاقه ندارند می‌توانید با تخم مرغ برایشان پنکیک درست کنید . پنکیک را می‌توان برای صبحانه یا میان وعده میل کرد که یکی از خوراکی های مورد علاقه کودکان است. ماهی یکی دیگر از منابع پروتئینی است که یک منبع عالی از امگا۳ نیز است و برای رشد مغز و هورمون بسیار مفید است. همچنین مرغ غنی از کلسترول ، نیاسین ،منیزیم،فسفر،ویتامین B و B12 است. که برای تامین مواد مورد نیاز بدن کودکان مناسب است.

تهیه پنیر با استفاده از شیر محلی در منزل یکی از راه حل های تامین پروتئین مورد نیاز بدن کودکان و بزرگسالان است. شما می‌توانید از شیر پرچرب در منزل پنیر تهیه کنید و در وعده غذایی خود و کودکانتان از آن میل کنید. .

#### آیا پودر سویق برای وزن گیری کودک مناسب است؟

سویق کودک یکی از غذاهای کمکی است که با خواص بی‌شماری که دارد، توصیه می‌شود حتما بعد از ۶ ماهگی نوزاد آن را در رژیم غذایی اش قرار دهید.

سویق کودک یک غذای پرانرژی و مقوی است که در عین حال هضم آن نیز برای کودک بسیار راحت می‌باشد. در واقع سویق نوعی غذاست که از قدیم در ایران رواج داشته است. به این نوع غذاها پست، قاوت یا پوره نیز گفته می‌شود.

#### سویق از چه موادی تشکیل شده است ؟

یکی از اصلی ترین مواد که در تهیه سویق کودک استفاده شده است گندم است به همراه آن مقداری ، جو، دانه غلات، حبوبات، هسته میوه‌ها، دانه انار، سیب و دیگر مواد مغذی و سالم نیز در این مکمل غذایی وجود دارد.

#### قابلیت استفاده دوگانه از جوانه گندم برای چاقی و لاغری !

جالب است بدانید که دکتر های تغذیه جوانه گندم را هم برای چاقی و هم برای لاغری تجویز می‌کنند. شاید برایتان این سوال به جود آمده که جوانه ندم چگونه می‌تواند چنین اثر دوگانه ای داشته باشد؟ در پاسخ به این سوال باید گفت که این موضوع به نحوه مصرف آن بر میگردد. اگر میخواهید تاثیر معجزه آسای لاغری جوانه گندم را ببینید باید آن را ۱۰ دقیقه قبل از غذا مصرف کنید و اگر میخواهد با کمک جوانه گندم افزایش وزن داشته باشید راز آن این است که ۱۰ دقیقه بعد از وعده غذایی آن را میل کنید. یکی از مهمترین خواص پودر جوانه گندم برای چاقی صورت این است که این پودر گیاهی است و عوارض داروهای شیمیایی را ندارد.

## برنامه غذایی مناسب

یکی دیگر از راهکار هایی که همیشه باید به آن عمل کرد داشتن برنامه غذایی مناسب در تمام سنین است . با داشتن این برنامه شما می توانید میزان کالری که به بدن خود می‌رسانید در طی شبانه روز را کنترل کنید و افزایش وزنی دلخواه داشته باشید علاوه بر آن زندگی سالم تری نیز خواهید داشت. برای انجام اینکار کفایت لیستی از مواد مورد نیاز بدن به صورت روزانه تهیه کنید و به طور تقریبی بدانید هر کدام از مواد غذایی چه میزان کالری را به بدن شما می‌رساند بدین صورت تمام مواد غذایی که مصرف می‌کنید می‌تواند تاثیر خود را هرچه بهتر بر چاقی بدن بگذارد.