

# به نام آفریننده مهربان



# پیشگیری و درمان سوء تغذیه کودکان

(چاقی، لاغری، کوتاه قدی، کم وزنی)

محمد جعفری

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان لنجان

مهرماه ۱۴۰۳

## سوء تغذیه چیست؟

سوء تغذیه وضعیتی است که در نتیجه کمبود یا مصرف بیش از حد مواد مغذی ایجاد می‌شود.

## انواع سوء تغذیه عبارتند از:

**تغذیه کمتر از حد ( Undernutrition )** : این نوع از سوء تغذیه ناشی از دریافت نکردن مقدار کافی پروتئین، کالری و یا ریز مغذی هاست. این عارضه منجر به لاغری، کوتاه شدن قد بر اساس سن و کاهش وزن بر اساس سن می‌شود.

**تغذیه بیش از حد ( Overnutrition )** : مصرف بیش از حد پروتئین، کربوهیدرات یا چربی که می‌تواند منجر به سوء تغذیه شود. این عارضه معمولاً منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شود.

# سوء تغذیه در کودکان چیست؟

کودک وقتی از سوء تغذیه رنج می برد که بدن او مقدار کافی از مواد مغذی، کالری و مواد معدنی کافی را دریافت نمی کند. تمام این اجزای ضروری به روند رشد او کمک می کنند.

علاوه بر این، دریافت مواد مغذی ضروری ایمنی بدن را افزایش می دهد و او را نسبت به عفونت ها محافظت می کند. یک نوع از سوء تغذیه هم چنین می تواند زمانی رخ دهد که کودک مقدار زیادی کالری (میزان بالای مواد غذایی) دریافت کند.

عدم تغذیه مناسب، منجر به چند اختلال سلامتی در بدن کودک می شود. فقر مواد مغذی بر سلامت جسمی، رفتار، خلق و خو، فرآیندهای رشد و دیگر وظایف بدن تاثیر می گذارد.

# انواع سوء تغذیه در کودکان:

شایع ترین انواع سوء تغذیه، عبارتند از:

۱. سوء تغذیه انرژی پروتئین (PEM) :

به خاطر کمبود پروتئین و انرژی در غذاها، کودک این نوع خاص از سوء تغذیه را تجربه می کند.

سه نوع زیرمجموعه از PEM وجود دارد:

سوء تغذیه حاد، سوء تغذیه مزمن، و سومی هم شامل هر دوی آن ها است. سوء تغذیه حاد باعث می شود که کودک لاغر شود و وزن بدنش کم شود. در سوء تغذیه مزمن، کودک از رشد قدی کم، رنج می برد. زمانی که کودک از سوء تغذیه حاد و مزمن رنج می برد، وزنش کم می شود و مشکلات سلامتی متعددی را تجربه می کند.

۲. کمبود ریز مغذی ها (ویتامین و منابع معدنی):

کمبود ریز مغذی ها می تواند منجر به کمبود مواد مغذی در کودک شود. ریز مغذی ها چیزی جز مواد ویتامینی و مواد معدنی نیستند. کودک به این مواد مغذی برای کارکردهای مناسب بدن و فرآیندهای رشد نیاز دارد.

# علل سوء تغذیه در کودکان:

به طور معمول، فقدان مواد مغذی ضروری و مواد معدنی، شرایط سوء تغذیه را در کودک ایجاد می کند که به شدت بر شرایط زندگی یک کودک در حال رشد تاثیر می گذارد و ممکن است با اختلالات سلامتی متعددی روبرو شود.

برخی از دلایل رایج برای شروع مشکل سوء تغذیه عبارتند از:

## ۱. رژیم غذایی ضعیف:

زمانی که کودک مقدار کافی مواد غذایی را از طریق غذا دریافت نمی کند، با شرایط سوء تغذیه مواجه می شود. رژیم غذایی ضعیف باعث می شود که کودک از کمبود مواد مغذی رنج ببرد. در نتیجه، او ممکن است بیماری هایی را تجربه کند و با مشکلاتی در زندگی اش مواجه شود. مبتلا بودن به دیسفاژی (مشکل در بلع) نیز می تواند منجر به سوء تغذیه شود. در چنین شرایطی کودک برای دریافت غذا مشکل دارد و نمی تواند مواد مغذی ضروری را دریافت کند.

# ادامه علل سوء تغذیه در کودکان:

## ۲. مشکلات سلامت روانی:

یک کودک عقب مانده ذهنی، احتمال بیشتری برای داشتن سوء تغذیه دارد. در چنین شرایط حاد ذهنی، او نمی تواند یک عادت غذایی مناسب را دنبال کند. کودکان مبتلا به بیماری های " روانی، بی اشتها عصبی یا پرخوری" نمی توانند تغذیه مناسبی داشته باشند. عدم دریافت مقدار کمی از غذا می تواند باعث سوء تغذیه شود.

## ۳. اختلالات دستگاه گوارشی و معده:

به خاطر اختلالات گوارشی، بدن کودک نمی تواند مواد مغذی موجود در غذا را جذب کند. بدن از مواد غذایی حیاتی محروم می شود و کودک سوء تغذیه را تجربه می کند. اگر کودک مبتلا به بیماری کرون یا کولیت است، احتمال سوء تغذیه او بالا می رود.

در چنین شرایطی، پزشک ممکن است پیشنهاد کند که بخش کوچکی از روده کوچک را بردارد (ایلئوستومی). اگر کودک عدم تحمل گلوتن را دارد و از بیماری سلیاک رنج می برد، روده کوچک او ممکن است آسیب ببیند. بدن او نمی تواند مواد مغذی غذا را جذب کند و بنابراین از کمبود مواد مغذی رنج می برد.

## ادامه علل سوء تغذیه در کودکان:

### ۴. دیابت:

به دلیل افزایش سطح قند خون، بدن کودک دیابتی نمی تواند مواد مغذی حیاتی را جذب کند. پانکراس او به خاطر سطح بالای قند خون، آسیب می بیند. این مشکل به توانایی بدن برای هضم غذا و جذب مواد مغذی برای فرآیندهای رشد بدنش آسیب می رساند. در نتیجه کودک دیابتی از سوء تغذیه رنج می برد.

### ۵. فقدان شیردهی:

دادن شیر مادر به نوزاد کمک می کند که سالم و عاری از بیماری بماند. گاهی اوقات مادران، فرزند خود را از شیردهی به دلایل متعددی محروم می کنند که ممکن است توسط پزشک توصیه شود. با این حال، فقدان شیردهی کافی می تواند کودک را ناسالم و دچار سوء تغذیه کند.

# علل سوء تغذیه کودکان در کشورهای توسعه نیافته:

در برخی کشورهای توسعه نیافته، شرایط سوء تغذیه می تواند بالا برود و به یک اپیدمی تبدیل شود. کودکان خانواده های محروم غذای کافی نمی خورند و نمی توانند زندگی سالمی داشته باشند.

برخی از علل سوء تغذیه در کشورهای فقیر عبارتند از:

## ۱. کمبود مواد غذایی:

در کشورهای در حال توسعه ضعیف، سوء تغذیه به دلیل کمبود عرضه مواد غذایی رخ می دهد. این کشورها نمی توانند مقدار کافی از منابع غذایی برای مردم را فراهم کنند. آن ها فاقد منابع کشاورزی، فن آوری، کود و چیزهای حیاتی دیگر هستند. در نتیجه، خانواده های محروم و کودکان سوء تغذیه را تجربه می کنند.

## ۲. قیمت های بالای غذا:

اکثر کودکان مبتلا به سوء تغذیه به خانواده های فقیر تعلق دارند. حتی در کشورهای در حال توسعه، برخی خانواده ها به دلیل قیمت بالای مواد غذایی به اندازه کافی غذاهای خوب نمی خورند. آن ها توان مالی زندگی پر هزینه را ندارند و بچه هایشان از نیازهای غذایی محروم می مانند.

# نشانه های سوء تغذیه در کودکان:

## برخی از علائم متداول سوء تغذیه عبارتند از:

|                                                    |                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| مشکلات تنفسی                                       | کاهش حجم ماهیچه ای                                 |
| از دست دادن ناگهانی وزن                            | کاهش حجم بافت                                      |
| حساسیت                                             | خستگی جسمی و روحی                                  |
| خستگی شدید                                         | حساسیت بالا برای احساس سرما                        |
| <u>افسردگی</u> روانی                               | زمان التیام بالا برای بریدگی ها، زخم ها و عفونت ها |
| فقدان چربی (بافت چربی)                             | زمان طولانی بهبودی از بیماری ها                    |
| خطر بزرگ <u>هیپوترمی</u> - دمای پایین غیر عادی بدن | سطح تمرکز ضعیف                                     |
| سیستم ایمنی ضعیف                                   | غیر فعال بودن                                      |

# در موارد حاد، کودک ممکن است برخی از این علائم سوء تغذیه را تجربه کند:

پوست خشک، رنگ پریده، خشن و سرد.

موهای زبر و خشک

افزایش ریزش مو

به خاطر افت شدید وزن، گونه ها خالی می شود.

تیرگی زیر چشم

به خاطر کمبود کالری، کودک ممکن است مشکلات قلبی، تنفسی یا کبدی را تجربه می کند.

# اثرات سوء تغذیه بر روی کودکان:

## سیستم ایمنی:

سوء تغذیه سیستم ایمنی کودک را ضعیف و مستعد بیماری های عفونی می کند. اگر کودک از روش های غیر بهداشتی پیروی کند، بیشتر در معرض بیماری های مسری قرار می گیرد.

کمبود روی، آهن و ویتامین ها، شرایط سوء تغذیه را تحریک می کند و سیستم ایمنی را در کودکان تضعیف می کند. سوء تغذیه بر عملکرد سیستم ایمنی کودک تاثیر می گذارد و می تواند در برابر بسیاری از بیماری ها ضعیف عمل کند.

## پیامدهای رشد:

کمبود مواد مغذی و عفونت های گوارشی عموماً در کودکان نوپا و کودکان ایجاد می شود. دریافت ضعیف غذای مغذی می تواند منجر به سوء تغذیه در کودکان شود. با عفونت دستگاه گوارش، بدن کودک نمی تواند مواد مغذی موجود در مواد غذایی را جذب کند. در نتیجه، کمبود مواد مغذی همراه با عفونت فرآیند رشد را به طور کامل به تاخیر می اندازد.

# کمبود مواد مغذی خاص:

نقص برخی از مواد مغذی خاص می تواند باعث ایجاد مشکلات سلامتی در کودک شود. برای مثال فقر آهن، روی و منیزیم شرایط سوء تغذیه را تقویت می کند. جذب چربی کم، بدن کودک را از کسب مقدار مفید ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین D و ویتامین A محروم می کند. این ها مانع توانایی بینایی در کودکان می شود. فقر و کمبود روی هم رشد بدنی و هم رشد استخوان را به تعویق می اندازد و کودک را در مشکلات سلامتی بلند مدتی قرار می دهد.

## نارسایی اندام ها:

سوء تغذیه شدید، اندام های کودکان را ناکارآمد می سازد. برخی از اندام ها مانند کبد، قلب و کلیه ها به شدت تحت تاثیر کمبود مواد غذایی قرار می گیرند.

## شروع بیماری های مضر:

سوء تغذیه طولانی مدت باعث ایجاد اختلالات سلامتی متعددی در کودک می شود. برخی از بیماری های شایع عبارتند از: اسهال، عفونت دستگاه ادراری و پنومونی (سینه پهلوی).

# سوء تغذیه هم می تواند منجر به عوارض جانبی دیگری نظیر این موارد شود:

## عقب ماندگی ذهنی

رشد کم

کاهش سطح IQ

کمبود حافظه

بهبود ضعیف زخم ها

رشد آهسته رفتاری

ناتوانی های یادگیری

کاهش مهارت های اجتماع

رشد کند بدن

کاهش پیشرفت زبان

اختلال در عملکرد ذهنی

از دست دادن وزن

کاهش توانایی های حل مساله

اختلال کمبود توجه

اختلالات دستگاه گوارشی

کاهش وزن شدید

# بهترین روش های پیشگیری از سوء تغذیه در کودکان

کودک را از خوردن رژیم غذایی ناسالم دور کنید

کودک را از داشتن غذاهای چرب و تند تغذیه نکنید. چنین غذاهایی شرایط سلامتی کودک رو به رشد را کاهش می دهند و همچنین او را چاق و بی حال می کنند.

در فواصل زمانی منظمی غذا بخورید

این یکی از بهترین عادات غذایی است که کودک را به خوبی تغذیه می کند. بگذارید که کودک هر ۳ تا ۴ ساعت مقدار کمی غذا بخورد، این کار می تواند اشتها را کامل نگه دارد و از رسوبات چربی غیر ضروری روی بدن جلوگیری کند.

انجام ورزش منظم جسمانی

جدا از خوردن غذای سالم و مغذی، کودک باید ورزش منظمی داشته باشد. ورزش کردن، فعالیت متابولیک او را نرمال نگه می دارد و سموم را از بدن دفع می کند. اگر کودک نسبت به انجام تمرین های بدنی علاقمند نیست، می توانید یک فعالیت روزانه پر از سرگرمی را به او بدهید. می توانید یک دوچرخه بخرید یا او را به کلاس های شنا ببرید.

\* آموزش فواید تغذیه سالم به زبان ساده و در قالب شعر و داستان به کودکان

# مواد مغذی مهم که از سوء تغذیه در کودکان جلوگیری می کند:

با دریافت مواد مغذی ضروری، کودکان می توانند بر شرایط [استرس](#) زای سوء تغذیه غلبه کنند و زندگی سالمی داشته باشند. مواد مغذی مهم برای جلوگیری از سوء تغذیه در کودک عبارتند از:

## ۱. کربوهیدرات ها:

کربوهیدرات ها انرژی کودک را تامین می کنند. مغز کودک از کربو هیدرات ها ( گلوکز ) برای تولید انرژی استفاده می کند. لازم است که کودک روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ گرم کربوهیدرات دریافت کند ( با توجه به سن و فعالیت جسمانی ممکن است تغییر یابد ).

## ۲. پروتئین:

پروتئین، pH و تعادل اسید – باز خون را تنظیم می کند و به ترکیب و تحریک ترشح بسیاری از هورمون ها و آنزیم ها کمک می کند. از همه مهم تر، پروتئین نقش حیاتی در شکل گیری سلول ها دارد و همچنین به بهبود سیستم ایمنی کودک کمک می کند.

### ۳. چربی ها:

با اینکه مصرف بیش از حد چربی ها موجب اثرات مضر بر وضعیت سلامتی کودک می شود، اما دریافت مقدار کمی از چربی سالم ضروری است. چربی ها به سلامت پوست و موی کودک کمک می کنند. دمای بدن را حفظ می کند و عملکرد سلولی مناسب را ارتقا می دهد. علاوه بر این، ویتامین های حیاتی محلول در چربی (ویتامین های A، D، E و K) برای هضم و جذب به چربی ها نیاز دارند.

### ۴. ویتامین ها و مواد معدنی:

مواد مغذی به حفظ وظایف مهم در بدن کمک می کنند. سلامت کلی را ارتقا می دهد و از کودک در برابر بیماری ها محافظت می کنند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که به طور مرتب میوه و سبزیجات تازه مصرف شود. آن ها می توانند مقدار لازم ویتامین ها و املاح را فراهم کنند.

# مواد مغذی لازم برای کودکان:

## ۱. میوه ها و سبزیجات:

دو وعده در روز. میوه ها و سبزیجات تازه به شکل میان وعده سرو شود. همچنین می توان سبزیجات سبز را به سوپ اضافه کرد.

## ۲. مواد غذایی سبوس دار:

چهار وعده روزانه. می توان نان گندم، ساندویچ با نان سبوس دار، برنج قهوه ای و یا کیک با آرد سبوس دار را سرو کرد. ( تاکید بر استفاده از غلات سبوس دار)

### ۳. شیر و محصولات لبنی:

سه وعده: یک لیوان شیر در روز. ماست، دوغ، پنیر و پودینگ شیر و ... می تواند مفید باشد.

### ۴. پروتئین:

دو وعده در روز. به کودک انواع مختلفی از پروتئین ها مانند تخم مرغ، ماهی، انواع گوشت ، حبوبات( [لوبیا](#) پخته و [عدس](#) ) و مغزیجات داده شود.

### ۵. ویتامین ها و مواد معدنی:

علاوه بر استفاده روزانه از میوه ها و سبزیجات ، همانطور که توسط مراقب سلامت توصیه می شود، کودک باید مکمل های ویتامینی را طبق دستورالعمل های موجود مصرف نماید.

# تشخیص سوء تغذیه در کودکان:

در قدم اول مراقب سلامت یا بهورز وزن و قد کودک را اندازه گیری و بررسی می کند و آن را با جدول های استاندارد مقایسه می کند. پس از ثبت در سامانه الکترونیک پرونده سلامت، مشخص می شود که وضعیت تغذیه و سلامت کودک چگونه است و آیا مشکل سوء تغذیه دارد یا خیر.

داشتن وزن بسیار کم و رشد قدی کم نشان می دهد که کودک از نقص های غذایی و تغذیه ای رنج می برد و نیاز به مداخله جدی دارد.

# مراحل درمان سوء تغذیه در کودکان:

۱. شناسایی علت بروز سوءتغذیه کودک
۲. بررسی راه های درمان
۳. تجویز دارو در صورت نیاز توسط پزشک
۴. آموزش تغذیه متناسب با سن و شرایط کودک
۵. ارجاع به کارشناس تغذیه
۶. ارائه خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی توسط کارشناس تغذیه
۷. پیگیری و مراقبت تا بهبودی

# غذاهایی که به بهبود و کاهش سوء تغذیه در کودکان کمک می کنند:

کودک باید رژیم غذایی سالم داشته باشد که شامل تمام مواد مغذی حیاتی است.

برخی از غذاهای سالم که کودکان برای بهبود سوء تغذیه باید مصرف کنند، شامل این موارد می شود:

میوه ها و سبزیجات تازه

کربوهیدرات شامل: ماکارونی، گندم، جو، سیب زمینی، آرد گندم، آرد جو و ....

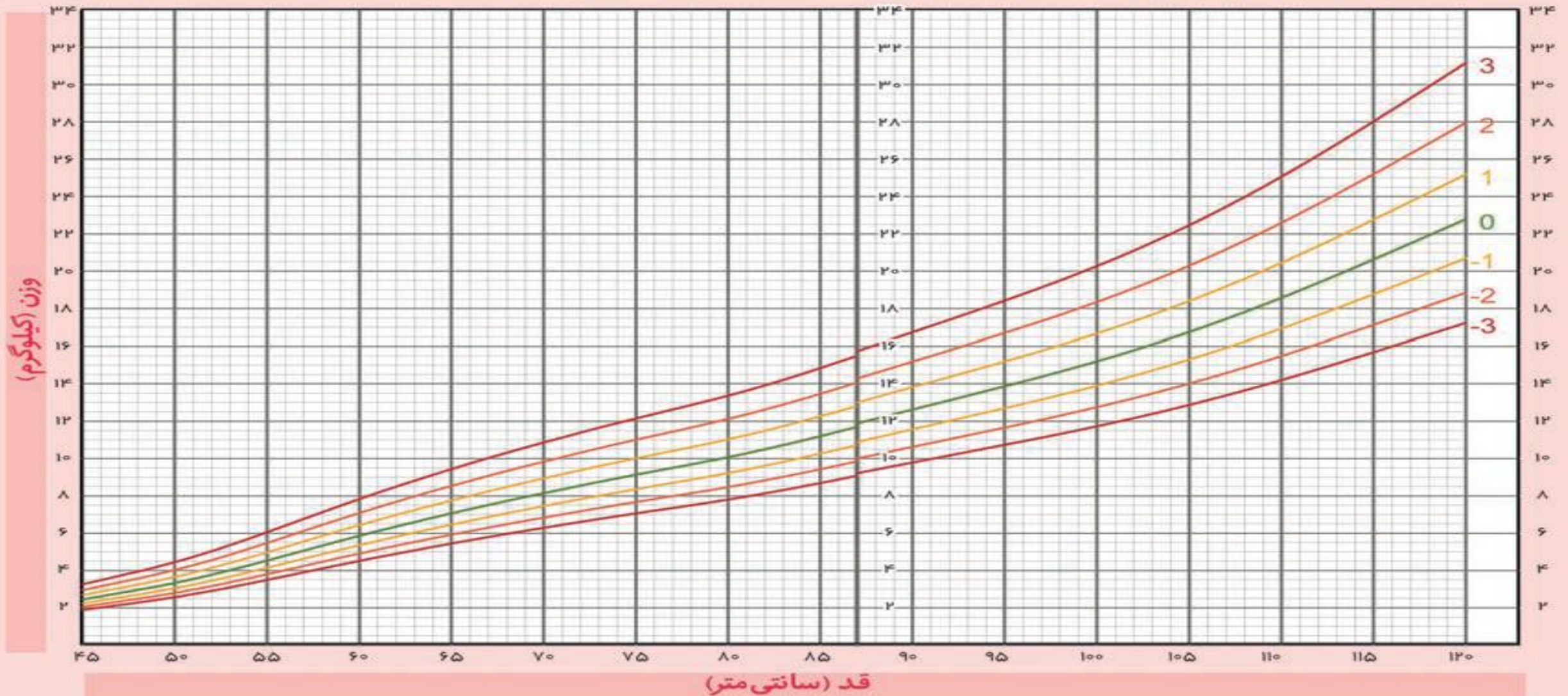
پروتئین ها شامل: تخم مرغ، آجیل، حبوبات، مغزیجات، و انواع گوشت .

چربی شامل: روغن ها، آجیل و دانه های روغنی.

شیر و محصولات لبنی از جمله پنیر و ماست.

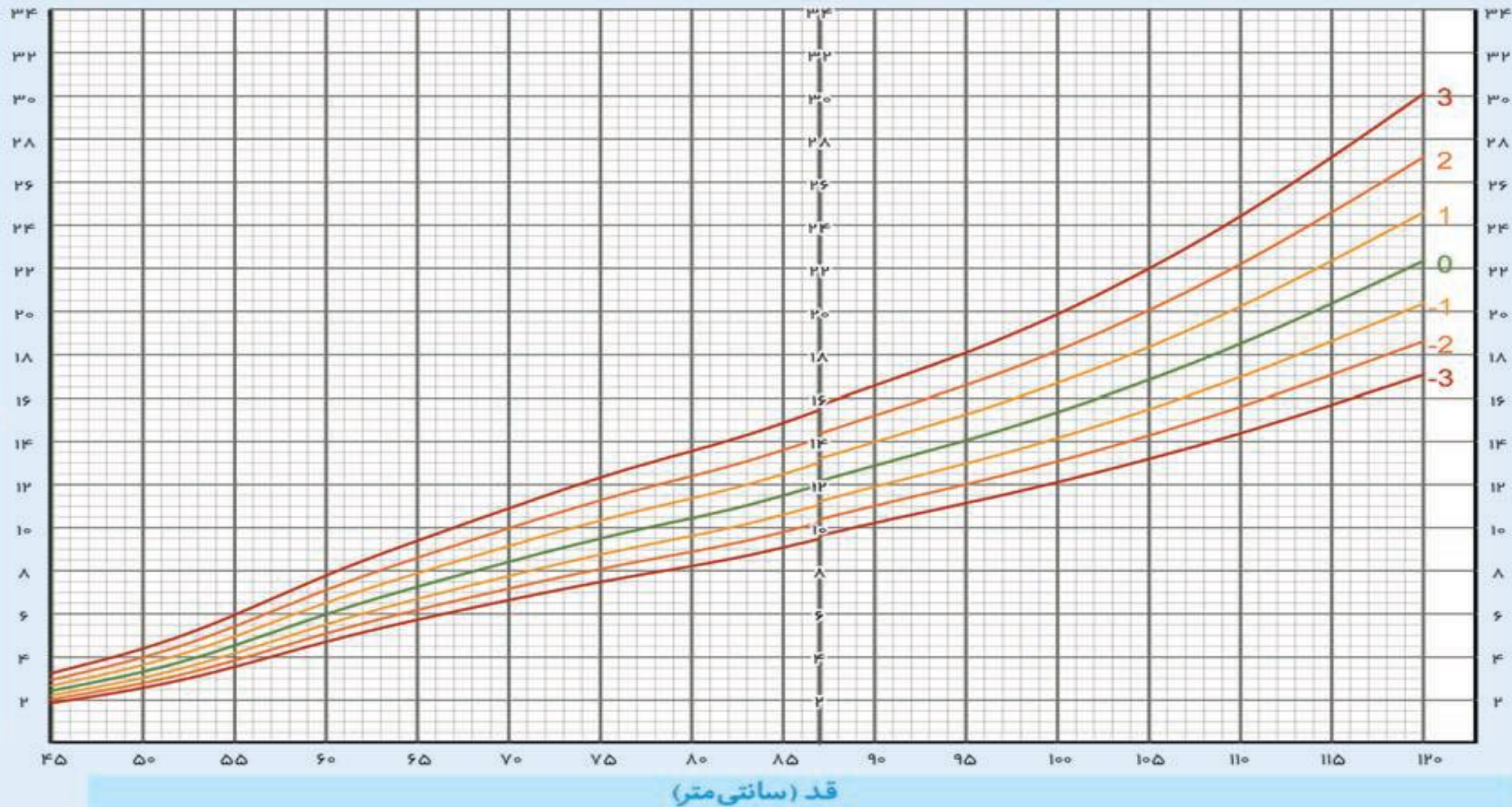
# نمودارهای رشد کودکان

نمودار وزن برای قد از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) دختر

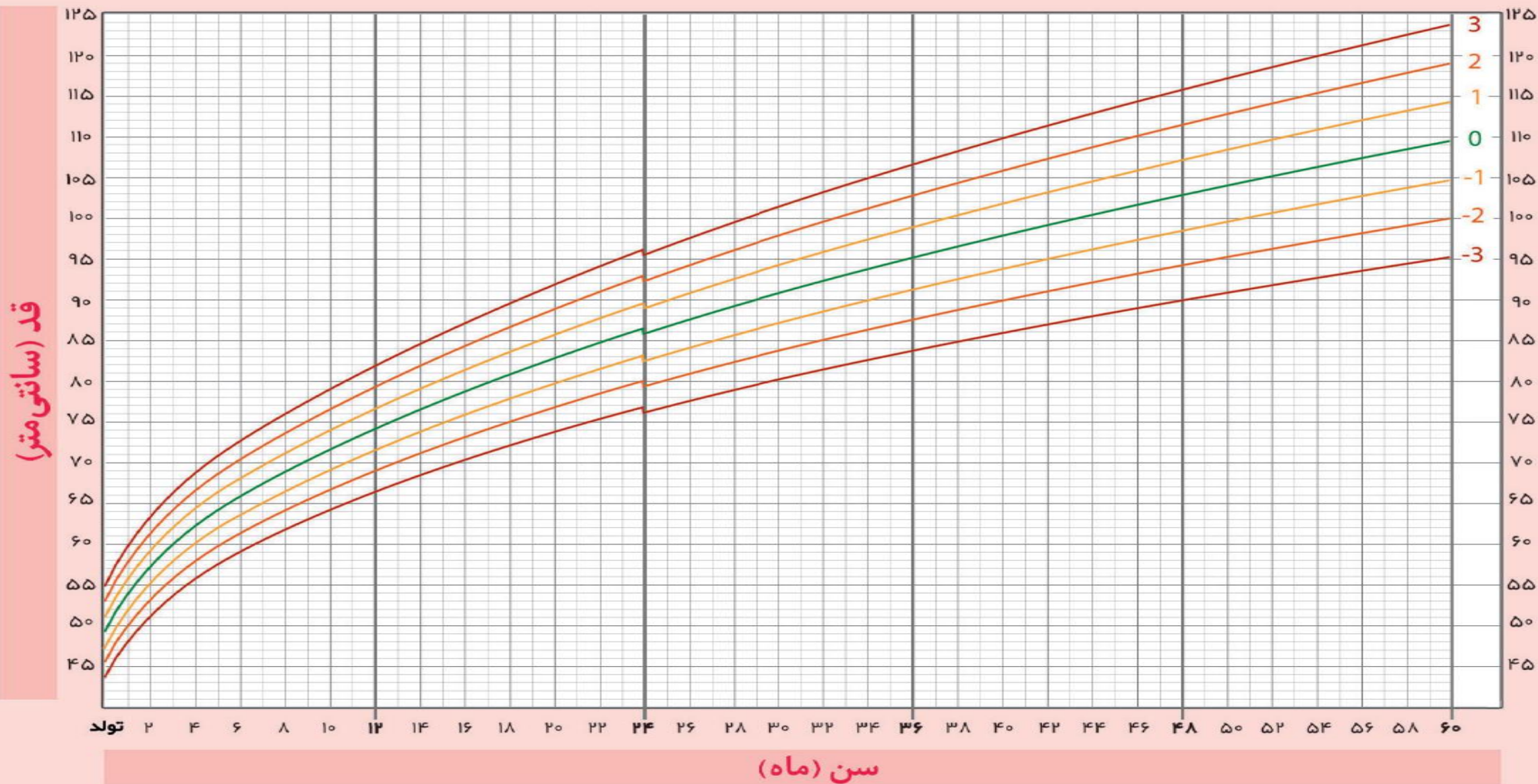


## نمودار وزن برای قد از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) پسر

وزن (کیلوگرم)

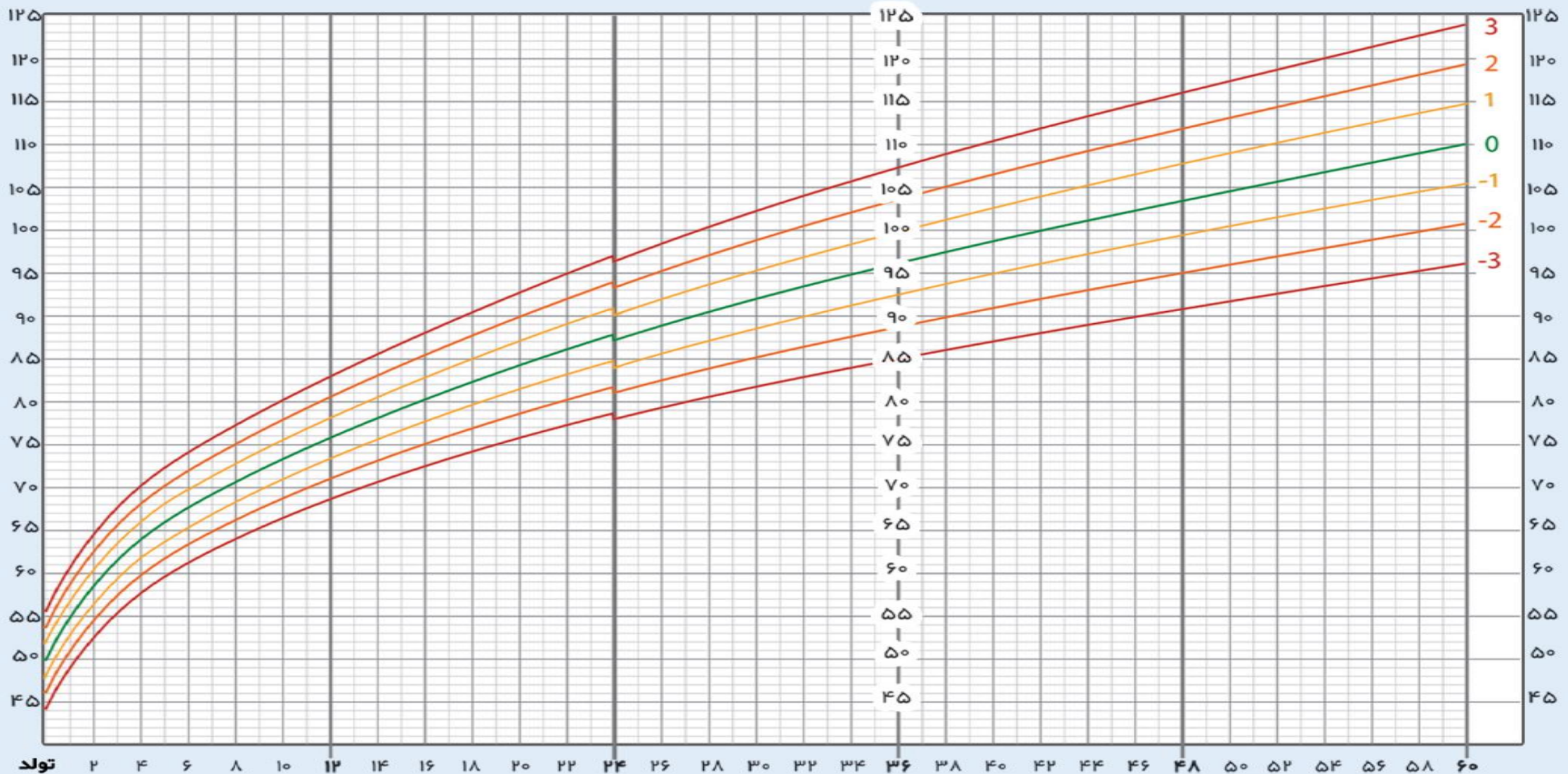


## نمودار قد برای سن از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) دختر



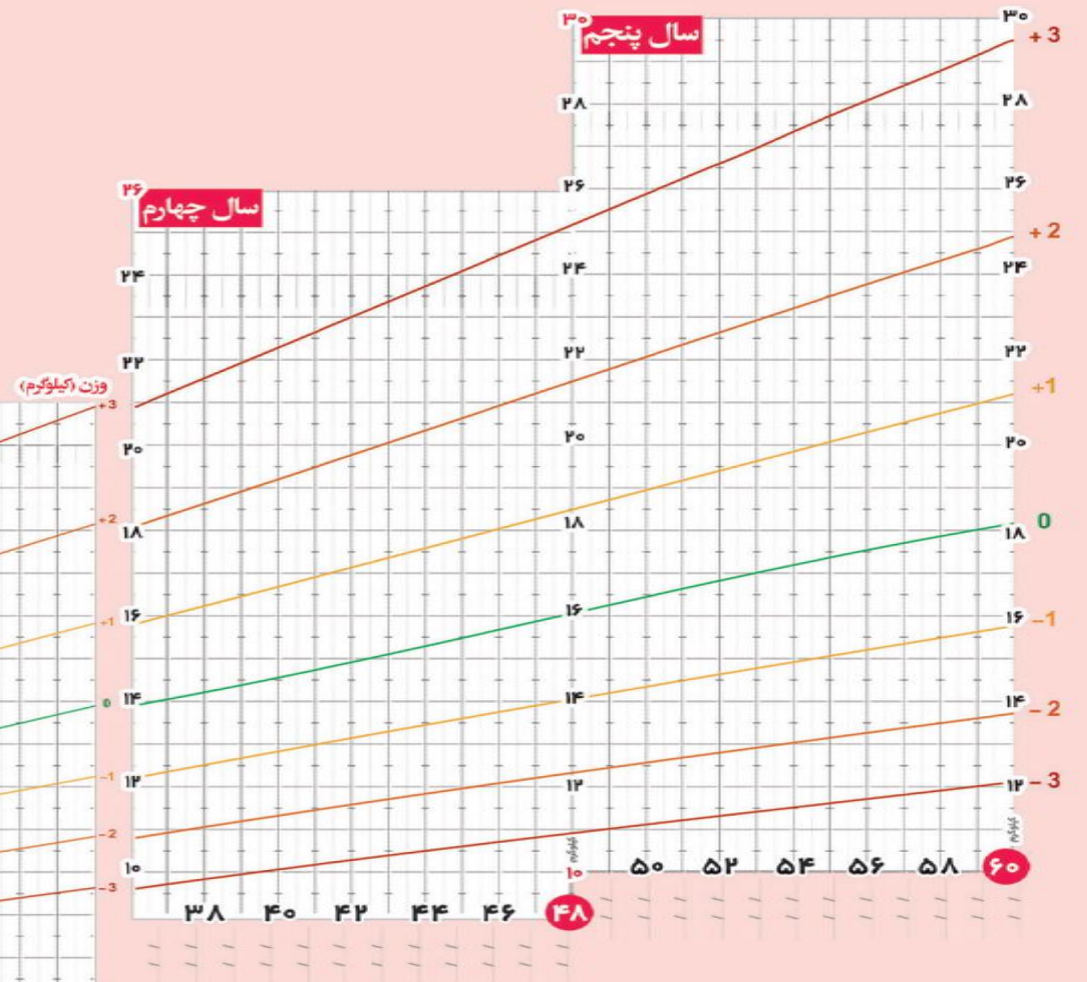
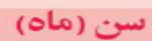
## نمودار قد برای سن از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) پسر

قد (سانتی متر)

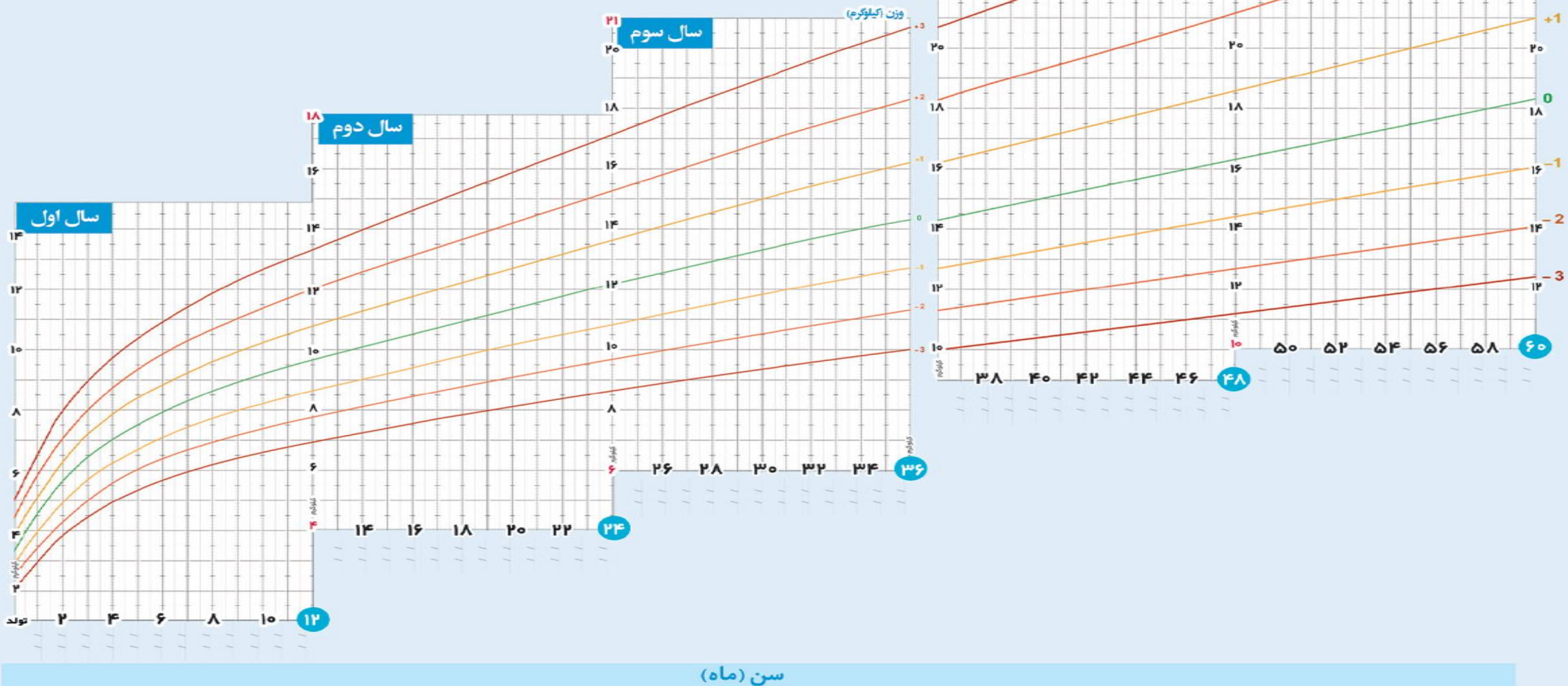


سن (ماه)

وزن (کیلوگرام)



# نمودار وزن برای سن پسر از تولد تا ۵ سالگی (Z-score)



# تفسیر شاخص های رشد کودکان

## وزن برای سن

### کم وزنی شدید

اگر منحنی وزن برای سن کودک پایین تر از ۳- زد اسکور باشد، در طبقه بندی «کم وزنی شدید» قرار می گیرد.

### کم وزنی

اگر منحنی وزن برای سن کودک مساوی ۳- زد اسکور تا پایین تر از ۲- زد اسکور باشد، در طبقه بندی «کم وزنی» قرار می گیرد.

### نیازمند بررسی بیشتر از نظر وزن

اگر منحنی وزن برای سن کودک مساوی ۲- زد اسکور تا مساوی ۱+ زد اسکور بوده، ولی روند رشد نامعلوم یا متوقف شده یا با کاهش وزن کودک همراه باشد، در طبقه بندی «نیازمند بررسی بیشتر از نظر وزن» قرار می گیرد.

## قد برای سن

### کوتاه قدی شدید

اگر منحنی قد برای سن کودک پایین تر از ۳- زد اسکور باشد، در طبقه بندی «کوتاه قدی شدید» قرار می گیرد.

### کوتاه قدی

اگر منحنی قد برای سن کودک مساوی ۳- زد اسکور تا پایین تر از ۲- زد اسکور باشد، در طبقه بندی «کوتاه قدی» قرار می گیرد.

### نیازمند بررسی بیشتر از نظر قد

اگر منحنی قد برای سن کودک مساوی ۲- زد اسکور تا مساوی ۳+ زد اسکور باشد و روند افزایش قد نامعلوم یا متوقف شده یا کند شده باشد، در طبقه بندی «نیازمند بررسی بیشتر از نظر قد» قرار می گیرد.

## شاخص وزن برای قد

- لاغری شدید یا سوء تغذیه حاد شدید Severe Wasting: اگر منحنی وزن برای قد کودک پایین  $-3z$ -score باشد یا ادم دو طرفه گوده‌گذار یا دور میانه بازو (MUAC) کمتر از ۱۱۵ میلی متر باشد، در طبقه بندی «لاغری شدید یا سوء تغذیه حاد شدید» قرار می‌گیرد.
- لاغری یا سوء تغذیه حاد متوسط Moderate Wasting: اگر منحنی وزن برای قد کودک مساوی  $-3z$ -score تا پایین‌تر از  $-2z$ -score یا  $115\text{mm} < \text{MUAC} < 125\text{mm}$  باشد، در طبقه بندی «لاغری یا سوء تغذیه حاد متوسط» قرار می‌گیرد.
- چاق Obese: اگر منحنی وزن برای قد کودک بالاتر از  $+3Z$ -Score، در طبقه بندی «چاق» قرار می‌گیرد.
- اضافه وزن Overweight: اگر منحنی وزن برای قد کودک بالاتر از  $+2z$ -score تا مساوی  $+3z$ -score باشد، در طبقه بندی «اضافه وزن» قرار می‌گیرد.
- احتمال خطر اضافه وزن At risk of overweight: اگر منحنی وزن برای قد کودک بیشتر از  $+1z$ -score تا مساوی  $+2Z$ -Score باشد، در طبقه بندی «احتمال خطر اضافه وزن» قرار می‌گیرد (پیوست شماره ۳).

# توصیه های تغذیه ای برای کودکان با احتمال خطر اضافه وزن/ اضافه وزن/ چاق

در کودکان زیر ۶ ماه

- مادر باید تغذیه انحصاری با شیر مادر را ادامه دهد.
- شیر خشک با مقدار آب لازم تهیه شود ( در کودکانی که با شیر خشک تغذیه می شوند )
- به شیر خشک یا شیر دام، شکر، غلات یا ... اضافه نکنند.
- شیر خشک به مقدار کافی متناسب با سن به شیرخوار داده شود ( در کودکانی که با شیر خشک تغذیه می شوند )

# توصیه های تغذیه ای برای کودکان با احتمال خطر اضافه وزن/ اضافه وزن/ چاق

در کودکان ۶ ماه تا ۲ سال

- مادر تغذیه با شیر مادر را ادامه دهد.
- شیر خشک با مقدار آب لازم تهیه شود ( در کودکانی که با شیر خشک تغذیه می شوند )
- شیرخشک به مقدار کافی متناسب با سن به شیرخوار داده شود. ( در کودکانی که با شیر مصنوعی تغذیه می شوند. )
- به شیر خشک یا شیر دام، شکر، غلات یا سایر غلیظ کننده ها اضافه نشود. ( در کودکانی که با شیر خشک یا شیر دام تغذیه می شوند)
- کودک از مواد غذایی کم چرب و کم شیرین استفاده کند.
- کودک از نوشیدنی های شیرین ( چای شیرین و آب میوه صنعتی) تا حد امکان کمتر استفاده کند.
- سهم هر وعده بر اساس توصیه های متناسب با سن کودک باشد (بر اساس بوکلت مراقبت های ادغام یافته کودک سالم ویژه غیر پزشک و راهنمای آن )
- تعداد وعده ها بر اساس توصیه های متناسب با سن کودک باشد ( بر اساس بوکلت مراقبت های ادغام یافته کودک سالم ویژه غیر پزشک و راهنمای آن)
- تعداد و نوع میان وعده ها بر اساس توصیه های متناسب با سن کودک باشد ( بر اساس بوکلت مراقبت های ادغام یافته کودک سالم ویژه غیر پزشک و راهنمای آن )

# توصیه های تغذیه ای برای کودکان با احتمال خطر اضافه وزن/ اضافه وزن/ چاق

## در کودکان ۲ تا ۵ سال

- کودک از مواد غذایی کم چرب و کم شیرین استفاده کند.
- کودک از نوشیدنی های شیرین می تواند حدا کثر تا ۲ بار در هفته استفاده کند.
- کودک از میان وعده های غذایی پر انرژی (مثل چیپس، کیک، شیرینی) می تواند حدا کثر تا ۲ بار در هفته استفاده کند.
- سهم هر وعده بر اساس توصیه های متناسب با سن کودک باشد ( بر اساس بوکلت مراقبت های ادغام یافته کودک سالم ویژه غیرپزشک و راهنمای آن )
- تعداد وعده ها بر اساس توصیه های متناسب با سن کودک باشد ( بر اساس بوکلت مراقبت های ادغام یافته کودک سالم ویژه غیرپزشک و راهنمای آن )
- تعداد میان وعده ها بر اساس توصیه های متناسب با سن کودک باشد ( بر اساس بوکلت مراقبت های ادغام یافته کودک سالم ویژه غیر پزشک و راهنمای آن )
- از دادن فست فودها مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، انواع سس ها تا حد امکان خودداری شود.
- از میان وعده غذایی سالم و با ارزش غذایی بالا مانند انواع میوه ها و سبزیجات تازه و لبنیات کم چرب استفاده شود.

# توصیه های تغذیه ای برای کودکان مبتلاء به کم وزنی، لاغری، کوتاه قدی، نیازمند بررسی بیشتر از نظر وزن و قد

- افزایش دفعات و مدت زمان شیردهی در کودکان شیرخوار
- بررسی نوع غذاهای کمکی مورد استفاده، نحوه تهیه آن ها، زمان و دفعات معمول ارائه آن ها
- تشویق رفتارهای مناسب تغذیه ای مادر
- دادن غذاهای کمکی متناسب با سن کودک نیم تا ۱ ساعت پس از تغذیه با شیر مادر
- آموزش مادر در خصوص نحوه مقوی کردن و مغذی کردن غذای کودک
- اهمیت استفاده از غذاهای کم حجم و پر انرژی با استفاده از اصول مقوی کردن غذای کودک
- اضافه کردن کره، روغن، زرده تخم مرغ، گوشت و مرغ به غذای این کودکان
- استفاده از میان وعده هایی نظیر شیر برنج، پوره سیب زمینی، فرنی، کیک و شیر، نان و پنیر
- حمایت دیگر اعضاء خانواده مخصوصا پدر و مشارکت آن ها در تغذیه کودک

# توصیه های مفید به مادر برای کودکان کم اشتها

- در هنگام دادن غذا به کودک صبور باشید.
  - هنگام غذا دادن به کودک با او صحبت کنید و او را به خوردن غذا تشویق نمایید.
  - زمان خوردن غذا را با ابراز محبت برای کودک لذت بخش کنید.
  - در زمانی که کودک با علاقه غذا می خورد او را تعریف و تمجید کنید.
  - غذای کودک را رنگین و متنوع نمائید ( تغییر در ترکیب غذاها، مزه، بافت، نحوه طبخ، تزئین غذاها به شکل حیوانات، گل، عروسک، استفاده از بشقاب های رنگین )
  - در صورت امتناع کودک از یک غذا می توانید کمی طعم آن را با یک چاشنی مورد علاقه کودک تغییر داد و یا در فرصتی دیگر امتحان کنید.
  - سفره غذای کودک را در محیطی تمیز، آرام، دوستانه، راحت، مطمئن و همراه با دیگران قرار دهید.
  - انتظار نداشته باشید کودک خیلی تمیز و مرتب مطابق با خواسته شما غذا بخورد. ریخت و پاش غذا و پرت کردن غذا را می توان با ملایمت و به تدریج محدود کرد.
  - در هنگام غذا دادن استفاده از موسیقی های کودکانه و یا بازی با کودک می تواند در بهبود اشتهای وی موثر باشد.
- \*\* داروهای مصرفی به هیچ وجه با شیر یا غذای کودک مخلوط نشود.**

# برنامه حمایت تغذیه ای کودکان زیر ۵ سال دچار سوء تغذیه نیازمند

## ۱-کودک واجد شرایط برای طرح حمایتی کودکان زیر پنج سال چه کودکی است؟

- کودکی است که براساس تعاریف علمی در حال حاضر مبتلا به سوء تغذیه است و ۶ تا ۵۴ ماهه می باشد. اگر روند رشد کودک طبیعی است یا اختلال رشد دارد، مشمول این طرح نمی شود.

## • ۲-آیا برای این طرح نرم افزاری طراحی شده است؟

- بله نرم افزاری به نام " شما " (شبکه ملی اعتبار) برای آگاهی خانواده ها طراحی شده و برای خانوار ها در دسترس می باشد.

**۳- خانوار ها چگونه اطلاعات در خصوص شارژ اعتبار خرید اقلام غذایی در کارت سرپرست خانوار را به دست آورند؟**

شیوه های مختلف جهت کسب اطلاعات در خصوص شارژ اعتبار خرید اقلام غذایی در کارت سرپرست خانوار عبارتند از:

\* تماس با کد دستوری (#۱۴۶۳\*۵۰۰\*)

\* تماس با تلفن مرکز پشتیبانی به شماره ۰۲۱-۶۳۶۹

• استفاده از اپلیکیشن " شما " ( شبکه ملی اعتبار) در گوشی های همراه هوشمند.

**۴- نرم افزار " شما " چیست؟**

نرم افزار " شما " یک نرم افزار قابل نصب بر روی تلفن همراه سرپرست خانوار می باشد که با استفاده از آن می توان فروشگاه های مشمول این طرح ، میزان اعتبار باقیمانده و ... را استعلام گرفت.

**۵- آیا برای استفاده از اقلام غذایی خانوار، داشتن اپلیکیشن " شما " الزامی است ؟**

خیر.

## ۶- اعتبار تخصیص یافته برای هر کودک بر چه اساسی و به چه میزان است؟

بر اساس اعتبار تخصیص یافته از سوی سازمان برنامه و بودجه برای اجرای طرح در سال جاری، برای خانوار های دهک یک تا پنج مبلغ یک میلیون و یکصد هزار تومان و دهک شش و هفت ششصد و شصت هزار تومان است.

## ۷- خانواده های مشمول طرح حمایتی چگونه می توانند اقلام غذایی را دریافت نمایند؟

کلیه خانوار های مشمول برنامه مذکور تا سقف مبلغ شارژ شده در حساب یارانه سرپرست خانوار، می توانند از فروشگاه های طرف قرارداد طرح کالا برگ الکترونیکی، به صورت ماهیانه تا پایان سال جاری از بین ۱۶ قلم مواد غذایی مورد تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نسبت به خرید مایحتاج خانوار به صورت رایگان اقدام نمایند.

## ۸- اقلام سبد غذایی مورد تایید قابل خرید این برنامه چیست؟

« شیر/ ماست پاستوریزه، پنیر، گوشت گوساله، گوشت مرغ، تخم مرغ، برنج ایرانی، ماکارونی، روغن مایع، خرما، سیب، هویج، کدوسبز، گوجه فرنگی، پیاز، عدس و مغزدانه»

## ۹-مبالغ شارژ شده تا چه مدت در حساب سرپرست خانوار می ماند؟

امکان خرید مبالغ شارژ شده ماهیانه از ماه جاری تا پایان سال فراهم است. لیکن در صورت عدم هزینه کرد و خرید خانوار از اقلام سبد غذایی اعلامی در هر مرحله از شارژ، منجر به حذف فرد از فهرست ماه آتی و عدم شارژ مجدد خواهد شد و صرفاً شارژ اولیه در حساب فرد باقی خواهد ماند. لذا با توجه به اجرای « تن سنجی و پایش وضعیت سوءتغذیه کودکان » از سوی خانه های بهداشت/ پایگاه های سلامت محل سکونت خانواده مشمول طرح به منظور بررسی روند بهبود کودک و در نتیجه استمرار شارژ کارت سرپرست خانوار در ماه های آتی، شایسته است خانوارها به صورت ماهیانه ضمن خرید و مصرف اقلام خوراکی اعلام شده، با پایگاه های سلامت/ خانه های بهداشت محل زندگی خود همکاری لازم را بعمل آورند.

۱۰- آیا قرار گرفتن در طرح حمایتی کودکان زیر پنج سال باعث حذف یارانه خانوار خواهد شد؟

به هیچ عنوان خرید اقلام سبد غذایی طرح مذکور تا سقف اعتبار شارژ شده، منجر به کسر یا عدم شارژ اعتبار کالابرگ الکترونیک از یارانه نقدی خانوار نخواهد شد.

براساس سوئیچ رفاهی خانوار مشمول برنامه براساس مبلغ تخصیص یافته ( یک میلیون و صد و ششصد و شصت هزار تومان) بدون پرداخت پول می تواند براساس مقدار شارژ شده اقلام را دریافت کند اما اگر بیشتر از مبالغ ذکر شده باشد قطعاً یا از یارانه کم می شود یا باید پول پرداخت کند.

۱۱- علت عدم دریافت پیامک اطلاع رسانی از سوی اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی توسط سرپرست خانوار مشمولین این طرح چیست؟

پیامک اطلاع رسانی به کلیه خطوط تلفن همراه(اعم از اعتباری و دائمی) سرپرستان خانوار مشمول برنامه که دارای سند مالکیت بوده اند ارسال گردیده است. در صورت عدم دریافت پیامک توسط سرپرستان خانوار مشمول، بایستی نسبت به کنترل سند مالکیت خط تلفن همراه در اختیار اقدام گردد.

## ۱۲- شارژ ماهیانه دریافت اقلام غذایی از چه طریقی است؟

از طریق شارژ الکترونیکی بر روی حساب یارانه ای سرپرست خانوار ( حساب سرپرست خانوار در طرح کالابرگ الکترونیکی ) تحت پوشش برنامه توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.

## ۱۳- در چه صورتی این حمایت تغذیه ای از کودک استمرار می یابد و در چه صورت این حمایت قطع خواهد شد ؟

حمایت تغذیه ای از کودک در صورت مراجعات به موقع مادر/ سرپرست کودک به خانه بهداشت/پایگاه سلامت محل سکونت و بهبودی روند رشد کودک استمرار خواهد یافت و در صورت عدم مراجعات به موقع مادر/ سرپرست کودک به خانه بهداشت/پایگاه سلامت محل سکونت و عدم بهبودی روند رشد کودک قطع خواهد گردید.

## ۱۴- مدت زمان شارژ اقلام غذایی چگونه است؟

به منظور حمایت تغذیه ای کودکان تحت پوشش برنامه از شهریور ماه تا اسفند ماه سال ۱۴۰۳ هر ماه یک بار مبلغ ۱ میلیون و یک صد هزار تومان برای دهک ۱ تا ۵ و ۶۶۰ هزار تومان برای دهک ( ۶ و ۷ ) از طریق شارژ الکترونیکی بر روی حساب یارانه ای سرپرست خانوار، شارژ می گردد و فرصت استفاده از مبلغ شارژ شده برای خانوار تا پایان سال ۱۴۰۳ می باشد.

# انتظارات از این جلسه آموزشی ؟!!!!



# "شاد و تندرست باشید"

