

## رژیم غذایی تابستانی ویژه کودکان

با گرمتر شدن هوا و تعطیلی مدارس، راه‌های زیادی برای بچه‌ها وجود دارد که می‌توانند تابستان خود را پر کنند. یکی از تفریحات برخی کودکان پرخوری و کم تحرکی است، اما اگر شما هم کودکانی در خانه دارید، نباید اجازه دهید رژیم‌های غذایی کودکان در ماه‌های گرمتر سال مشکل پیدا کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، غنی نگه داشتن رژیم کودکان از ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز، به آن‌ها کمک می‌کند تا فعال و سالم بمانند.

دکتر جنیفر هیلند، متخصص تغذیه و شاغل در بیمارستان اطفال نیویورک می‌گوید هیچ ماده مغذی یا ویتامین خاصی وجود ندارد که بچه‌ها در طول تابستان به مقدار بیشتری نیاز داشته باشند، اما مهمترین چیزی که باید در طول تابستان به خاطر بسپارید، هیدراته نگه داشتن مناسب بدن بچه‌ها است.

هیلند می‌گوید: "اگر بچه‌ها بیرون از خانه، فعالند و تعریق دارند، باید هیدراته بمانند و البته باید مواظب کالری‌های مصرفی خود باشند. نوشیدنی‌های شیرین شده با قند در هر زمان از سال توصیه نمی‌شوند. این نوشیدنی‌ها شامل چای‌های شیرین، لیموناد، آب‌های طعم دار یا نوشابه است." در عوض، او مواردی مانند افزودن میوه به آب برای عطر و طعم را توصیه می‌کند.

میوه‌ها و سبزیجات به طور کلی محتوای آب زیادی دارند. میوه‌هایی مانند هندوانه، خربزه و توت، نیز عالی هستند؛ و سبزیجاتی مانند خیار، کرفس و فلفل دلمه‌ای نیز آب زیادی دارند. اگرچه مجبور نیستید فقط این میان وعده‌های پر آب را به کودکان خود ارائه دهید، اما بهتر است این نوع خوراکی‌ها را نیز در وعده‌های غذایی کودکان بگنجانید.

برخی از ایده‌های تابستانی برای رژیم غذایی کودکان در تابستان عبارتند از؛

ترکیبات مختلف میوه و ماست که در قالب بستنی ریخته و داخل فریزر می‌گذارید

برش‌های میوه‌های مختلف که داخل شکلات یا ماست فرو رفته و سپس منجمد کنید

همچنین می‌توانید برای ایجاد بستنی خانگی از میوه‌های یخ زده مانند موز، انبه یا توت فرنگی استفاده کنید

بسیاری از میان وعده‌های معروف مانند چیپس و پفک حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده زیادی هستند که در بدن تبدیل به قند می‌شوند و این ترکیب مناسبی برای کودکان در هر زمان نیست، این قندها به سرعت هضم می‌شوند و انرژی کودک را حفظ نمی‌کنند و احساس سیری طولانی مدت نیز ایجاد نمی‌کنند.