



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

## کروناویروس و چاقی کودکان



شبکه بهداشت و درمان شهرستان عباس آباد

واحد بهبود تغذیه ۱۳۹۹

## نکات اصول تغذیه

\* به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربی های خوراکی مانند: روغن زیتون، کلزا، روغن کنجد و... استفاده شود.  
\* به منظور تقویت سیستم ایمنی در وعده های غذایی روزانه از مواد غذایی دارای ویتامین A، E، C استفاده کنید.



## راهکارهای شیوه زندگی سالم

- ۱- استفاده از میان وعده های باارزش غذایی بالا مثل: خشکبار، مغزها، خرما، نان و پنیر و...
- ۲- استفاده کردن از نوشیدنی های سالم و طبیعی برای رفع نیاز مایعات.
- ۳- استفاده از آب نارنج، آب غوره، سرکه سیب به عنوان چاشنی در غذا و سالاد.
- ۴- محدود کردن میان وعده ها با ارزش غذایی کم مانند: چیپس، پفک، چوب شور، آب نبات، کالباس و غذاهای پرچرب و پر نمک و...
- ۵- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب در وعده های غذایی



## مقدمه:

با افزایش ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در جهان و تعطیلی بسیاری از مراکز تجاری، اداری، مدار، و مهد کودک ها و ایجاد قرنطینه خانگی جهت شکستن زنجیره کرونا بیشتر افراد خانواده در خانه به سر میبرند. در قرنطینه خانگی افراد ممکن است به مواد غذایی سالم دسترسی نداشته باشند. و یا ممکن است مصرف مواد غذایی پر کالری حاوی: چربی، قند، نمک و مصرف تنقلات نامناسب افزایش یابد. افزایش دریافت غذاهای چرب، نوشیدنی های شیرین و پر کالری، افزایش اندازه سهم غذاهای آماده، کم تحرکی و افزایش مدت زمان تماشای تلویزیون و استفاده بیشتر از تبلت، کامپیوتر، موبایل از علل اصلی چاقی در کودکان و نوجوانان است. که با



## صبحانه سالم رمز سلامتی

نوجوانان و کودکانی که صبحانه نمیخورند در وعده ناهار به دلیل افت قند خون اشتهاى زیادى دارند و سبب چاقى و اضافه وزن مى شود.



## اصلاح رفتار غذایی

۱- از بشقاب کوچکتر و حجم غذای کمتر استفاده شود.

۲- از تند غذا خوردن و عجله کردن در غذا خوردن بپرهیزند.

۳- در هنگام راه رفتن و ایستادن از میل کردن غذا خودداری شود.

۴- از تماشای تلویزیون، بازی با موبایل و تبلت در هنگام غذا خوردن خودداری شود.

۵- بهتر است مستقیماً کل بسته مواد غذایی در اختیار کودک و یا نوجوان قرار داده نشود.

