

گزارش‌دهی^۱

تعریف: گزارش‌دهی آخرین مرحله از نحوه ارجاع کودک بیمار است و عبارت از انتقال اطلاعات به صورت کتبی یا شفاهی است که کلیه وقایع اساسی یک بیماری یا حادثه را به مسئولان (مدیر، اولیا، پزشک و...) اعلام می‌کند.

اهمیت گزارش‌دهی

- ثبت گزارش در واقع نوشته‌ای قانونی محسوب می‌شود که دربردارنده کلیه فعالیت‌های انجام شده برای کودک بیمار است.
- سند با ارزشی برای مراقبت مداوم از کودک بیمار محسوب می‌شود.

نکاتی که در گزارش‌دهی باید رعایت شود

- ۱ در گزارش‌دهی اطلاعات باید واقعی باشند؛
- ۲ استدلال بدون اطلاعات واقعی و استفاده از کلماتی مانند به نظر می‌رسد؛ ظاهراً؛ فکر می‌کنم و... قابل قبول نیست؛
- ۳ در ثبت گزارش، زمان وقوع حادثه به خصوص در بیماری‌های قلبی - تنفسی و خونریزی‌ها، حتماً ذکر گردد؛
- ۴ تمامی گزارش‌ها باید تاریخ، امضا و نام گزارش‌دهنده داشته باشد؛
- ۵ اسم کامل مربی و مدیر ثبت شده باشد؛
- ۶ مربی کودک فقط مشاهدات و اقدامات انجام شده را ثبت نماید؛
- ۷ گزارش باید نشان دهد که چه اقداماتی و به وسیله چه کسی یا کسانی انجام شده است.

۸-۳- هدف توانمندسازی: گزارشی از مراحل ارجاع کودک بیمار را به مرکز بهداشتی و درمانی ارائه دهد.

گزارشی از مراحل ارجاع کودک بیمار

- اولین گام برای اقدامات فوق ثبت به موقع، دقیق و محرمانه تمامی وقایعی مرتبط با سلامت کودکان حاضر در مهد است. با یک معاینه در اول صبح بسیاری از مشکلاتی که ممکن است سلامت کودکان را تهدید کنند، قابل مشاهده و پیشگیری هستند. اگر موارد قابل ارجاعی در این معاینه ملاحظه شوند باید در کاربرد مخصوص ارجاع کودکان با تاریخ ثبت شوند.
- در ارائه گزارش موارد زیر باید در نظر گرفته شود:
- ۱ **حالت کودک:** مثل هوشیاری، شادابی، آرامش
 - ۲ **شکایات:** مثل گرم یا سرد بودن، درد، احساسات غیرعادی (اندوه، تهوع، سرگیجه)

۳ علائم: مثل آراستگی و نظافت، رنگ و سلامت پوست و دندان‌ها، شوره یا ذرات سفید روی موهای سر، خارانیدن پوست و مو، میزان مشارکت در بازی‌ها،

۴ اقدام: ثبت همه اقدامات انجام شده بعد از مشخص شدن بیماری کودک. استفراغ، بی‌قراری؛

نکات مهم در ثبت گزارش صحیح

یک گزارش صحیح باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد (نمودار ۲):



نمودار ۲- ثبت گزارش

کاربرگ ارجاع کودک به مراکز بهداشتی و درمانی

جدول ۱- نمونه کاربرگ ارجاع کودک به مراکز بهداشتی و درمانی

| نام مهد کودک: | مدیر مرکز: | مربی: | تاریخ: | ساعت: |
|------------------------|---------------------|----------|--------|-------|
| مشخصات کودک | نام و نام خانوادگی: | نام پدر: | جنسیت: | سن: |
| نوع ارجاع | | | | |
| علت ارجاع | | | | |
| اقدامات انجام شده | | | | |
| سابقه بیماری | | | | |
| خلاصه وضعیت سلامت کودک | | | | |
| ملاحظات | | | | |
| محل امضای مربی | | | | |
| محل امضای مدیر | | | | |

شرح کاربرگ:

- نوع ارجاع:** منظور از نوع ارجاع، فوری یا غیرفوری بودن آن است. همچنین ارجاع به وسیله والدین یا اورژانس انجام شده باشد.
- علت ارجاع:** علت ارجاع ممکن است به دلیل بیماری‌های حاد، مزمن کودک یا حوادث داخل محیط مهد کودک باشد.
- اقدامات انجام شده:**
- ۱ وضعیت سلامت کودک از نظر تب، تشنج، بی‌حالی، تهوع، استفراغ، اسهال، سردرد، هوشیاری، موارد دیگر بررسی می‌شود؛
 - ۲ اقدامات مورد نیاز در هر یک از موارد بالا انجام شده و گزارش می‌شود.
- سابقه پزشکی کودک:**
- ۱ ابتلا به بیماری‌هایی مانند صرع، تشنج، آسم، حساسیت‌های خاص (آلرژی‌ها)، کم‌خونی‌ها، هموفیلی، بیماری‌های قلبی و مانند آن؛
 - ۲ ابتلای کودک به یک بیماری مزمن و تحت درمان؛
 - ۳ داروهای مصرفی کودک بیمار.
- خلاصه وضعیت سلامت کودک در هنگام ارجاع:**
- ۱ مشخص کردن علائم حیاتی (تب، نبض، فشارخون و تنفس)؛
 - ۲ هوشیاری کودک (خواب آلودگی، بیهوشی، اغما و مانند آن)؛
 - ۳ نیاز کودک بیمار به اقدامات فوری.

نظارت بر تغذیه سالم کودک



آیا می‌دانید ارائه‌الگوهای مناسب تغذیه‌ای در سنین پیش از دبستان نقش مهمی در حفظ، تأمین و ارتقای سلامت کودکان دارد؟

نظارت بر تغذیه سالم کودک

مقدمه

تغذیه به عنوان یکی از عوامل مؤثر در سلامت فردی و عمومی و پیشرفت اقتصادی جوامع بشری مطرح است. برای برخورداری از سلامت کامل و دستیابی به تغذیه صحیح و متعادل کودکان ارائه الگوهای مناسب تغذیه‌ای و توجه به نظارت بر برنامه‌ریزی غذایی و بهداشت مواد غذایی آنان عامل مؤثر و مهمی در سلامت عمومی و فردی و در پیش گرفتن الگوهای سالم غذایی است. در این واحد یادگیری هنرجویان با گروه‌های غذایی، اصول برنامه‌ریزی غذایی، کنترل بهداشتی مواد غذایی و طبخ و عرضه مواد غذایی در مراکز پیش از دبستان آشنا می‌شوند و با انجام فعالیت‌های متنوع، مهارت‌های عملی آنان در این زمینه تقویت می‌شود.

استاندارد عملکرد

نظارت بر تغذیه سالم کودک از طریق کنترل برنامه‌های غذایی، کنترل بهداشتی مواد غذایی و کنترل طبخ و توزیع مواد غذایی بر اساس منابع معتبر و مطابق با استانداردها و آیین‌نامه‌های بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان بهزیستی کشور. در پایان این واحد یادگیری هنرجو به شایستگی‌های زیر دست می‌یابد:

شایستگی‌های فنی:

- ۱ کنترل برنامه‌های غذایی؛
- ۲ کنترل بهداشتی مواد غذایی؛
- ۳ کنترل طبخ و عرضه بهداشتی مواد غذایی کودکان با همکاری مدیر.

شایستگی‌های غیرفنی:

- ۱ مسئولیت‌پذیری؛
- ۲ یادگیری.

پیش‌نیاز و یادآوری

- ۱ توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی
- ۲ نظارت بر بهداشت فردی کودک
- ۳ کنترل بیماری‌های شایع کودکان



شکل ۱- مواد غذایی و سلامت

تعریف علم تغذیه

علم تغذیه، مجموعه‌ای از اطلاعات و دانش‌های بشری است که دربارهٔ ارتباط متقابل بین غذا، سلامتی، محیط‌زیست و جامعه بحث می‌کند، همچنین علم تغذیه در مورد چگونگی تولید، تهیه، توزیع، مصرف

مواد غذایی، نحوهٔ استفادهٔ بدن از آنها (هضم، جذب و مصرف بدن) و نیز ارزش‌های اجتماعی و زیست‌محیطی غذا صحبت می‌کند.

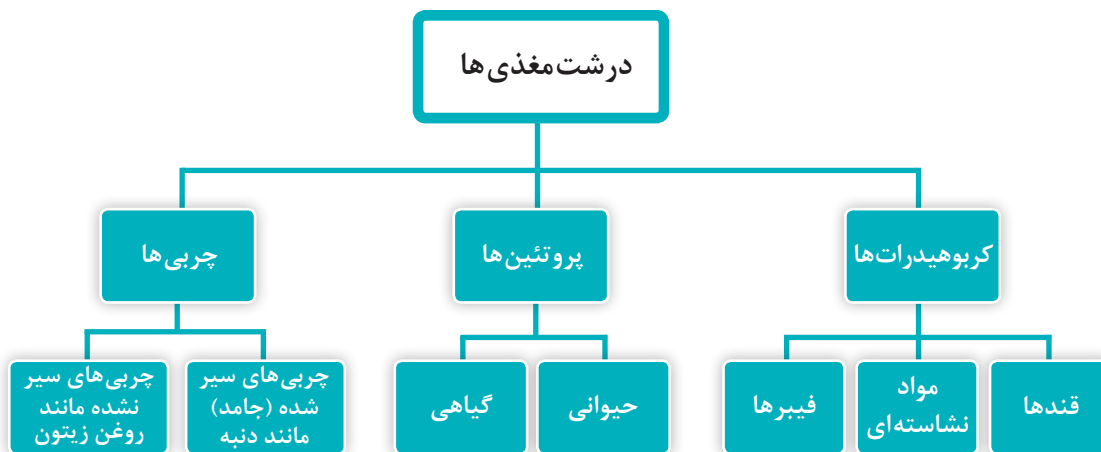
غذا و اجزای تشکیل دهندهٔ آن

غذا: به مادهٔ جامد یا مایعی اطلاق می‌شود که بعد از دریافت، برای نگهداری و ترمیم بافت‌ها، رشد و تکامل، تولید مثل سلولی، تنظیم فعل و انفعالات حیاتی و ایجاد حرارت و انرژی به‌وسیله بدن مصرف می‌شود. غذاها ممکن است ترکیبی مانند انواع خورش و خوراک‌ها یا ساده مانند شیر، گوشت و هویج، باشند.

مادهٔ مغذی: مواد غذایی از اجزای کوچک‌تری به نام مادهٔ مغذی تشکیل شده‌اند. مواد مغذی ترکیباتی شیمیایی هستند که در داخل سلول زنده نقش متابولیکی دارند و اجزای شیمیایی اصلی بافت‌ها را تشکیل می‌دهند؛ به طور مثال پروتئین یا کلسیم موجود در شیر، موادی مغذی هستند. در هر یک از مواد غذایی، مواد مغذی مختلفی به مقادیر متفاوت وجود دارد.

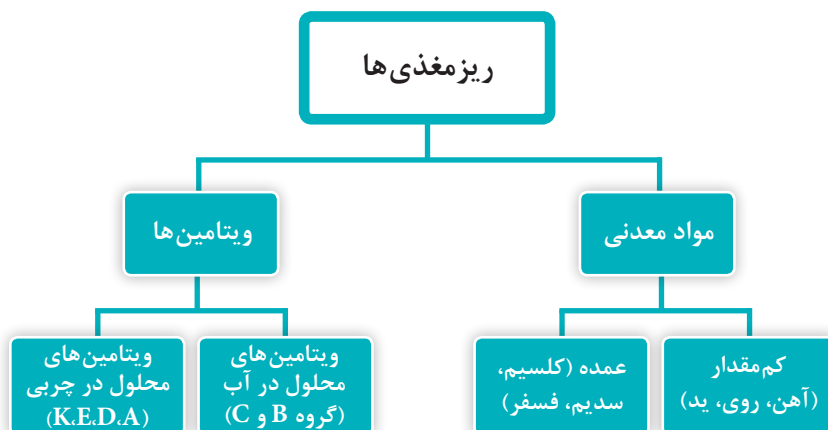
انواع مواد مغذی

۱ درشت مغذی‌ها: این مواد مغذی، تولیدکننده انرژی در بدن هستند و در ساختمان سلول‌ها و بافت‌ها نقش ساختمانی دارند. این مواد شامل کربوهیدرات‌ها (قندها، مواد نشاسته‌ای و فیبرها)، پروتئین‌ها (حیوانی هستند. (نمودار ۱).



نمودار ۱- دسته‌بندی درشت مغذی‌ها

۲ ریزمغذی‌ها: این مواد مغذی، محافظ هستند. این مواد شامل ویتامین‌ها (ویتامین‌های محلول در آب یعنی ویتامین‌های گروه B و ویتامین C و ویتامین‌های محلول در چربی یعنی ویتامین‌های A، D، E، و K)، مواد معدنی عمده مانند کلسیم، فسفر و سدیم، و کم‌مقدار مانند آهن، روی و ید هستند. ریزمغذی‌ها در تولید انرژی نقش مستقیم ندارند، ولی به عنوان مواد مغذی محافظ، در انجام واکنش‌های بیوشیمیایی نقش اساسی دارند؛ به عنوان مثال، می‌توان به نقش ویتامین A در واکنش‌هایی که منجر به بینایی می‌شوند یا نقش ویتامین‌های گروه B در متابولیسم (سوخت‌وساز) انرژی در بدن اشاره نمود (نمودار ۲).



نمودار ۲- دسته‌بندی ریزمغذی‌ها

گروه‌های غذایی اصلی

مواد غذایی براساس مواد مغذی تشکیل‌دهنده آنها و با توجه به عادات غذایی جامعه به شش گروه اصلی تقسیم شده‌اند. این شش گروه غذایی در نمودار ۳ آورده شده است.



نمودار ۳- گروه‌های غذایی

۱ گروه نان و غلات: این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم و جو است.

ارزش غذایی آنها: انرژی، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B، آهن، مقداری پروتئین و فیبر.

۲ گروه میوه‌ها: این گروه شامل میوه‌های غنی از ویتامین C (مانند انواع مرکبات، توت فرنگی و طالبی)، میوه‌های غنی از ویتامین A (مانند زردآلو، شلیل و انبه) و سایر میوه‌ها (مانند سیب، موز و گلابی) است.

ارزش غذایی آنها: انواع ویتامین‌ها به‌ویژه A و C، انواع املاح و فیبر.

۳ گروه سبزی‌ها: این گروه شامل سبزی‌های زرد رنگ (مانند کدو حلوایی و فلفل دلمه‌ای زرد رنگ)، نارنجی (مانند هویج)، قرمز (گوجه‌فرنگی و فلفل قرمز)، بنفش (مانند کلم‌رنگی و چغندر) و سبز تیره (مانند اسفناج و تره)، و بسیاری دیگر، مانند قارچ، پیاز و کاهو، کرفس، بادمجان، کدو، سبزی خوردن است.

ارزش غذایی آنها: انواع ویتامین‌ها به‌ویژه A و C، انواع املاح و فیبر.

تمرین کنید



فعالیت ۳:

الف) در نمودار زیر مقابل هر گروه غذایی، نام مهم‌ترین منابع غذایی آن گروه در غذای منطقه خود را بنویسید و مهم‌ترین مواد مغذی را که به وسیله آن غذاها تأمین می‌شود، مشخص کنید و در کلاس ارائه دهید.

نان و غلات

۱- مهم‌ترین منابع غذایی:
۲- ارزش غذایی:

میوه‌ها

۱- مهم‌ترین منابع غذایی:
۲- ارزش غذایی:

سبزی‌ها

۱- مهم‌ترین منابع غذایی:
۲- ارزش غذایی:

شیر و لبنیات

۱- مهم‌ترین منابع غذایی:
۲- ارزش غذایی:

گوشت، حبوبات،
تخم‌مرغ، مغزها

۱- مهم‌ترین منابع غذایی:
۲- ارزش غذایی:

مواد متفرقه (روغن‌ها و
چربی‌ها، شیری‌ها و
ادویه‌ها)

۱- مهم‌ترین منابع غذایی:
۲- ارزش غذایی:

۴ گروه شیر و لبنیات: این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است.

ارزش غذایی آنها: پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B مانند ریبولوین (ویتامین B_۲) و نیز ویتامین A.

۵ گروه گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ، مغزها: این گروه شامل منابع حیوانی، از جمله گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) امعا و احشای حیوانات (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز) و تخم‌مرغ و منابع گیاهی، از جمله حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا و ماش)، مغزها و دانه‌ها

(گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه) است. ارزش غذایی آنها: پروتئین، بعضی املاح مانند آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B مانند ویتامین B_{۱۲} یا کوبالامین.

۶ گروه متفرقه: این گروه شامل انواع روغن‌ها و چربی‌ها (مانند کره، خامه، روغن مایع و جامد)، مواد با قند افزوده (مانند شیرینی‌ها، نوشابه‌های حاوی قند) و مواد با نمک افزوده (مانند شورها و ترشی‌ها) است. ارزش غذایی آنها: این مواد عمدتاً فقط حاوی انرژی یا مقادیر زیادی نمک یا قند هستند و مواد مغذی مختلف، به ویژه ریزمغذی‌ها را در حد ناچیزی دارند.

بدن ما به بیش از ۴۰ ماده مغذی نیاز دارد که هر یک گروه‌های غذایی استفاده می‌شود. توجه به این نکته به نسبت‌های متفاوتی در مواد غذایی وجود دارند. اهمیت دارد که از گروه‌های غذایی با در نظر گرفتن برای برنامه‌ریزی و تنظیم یک برنامه غذایی سالم سه اصل مهم تنوع، تعادل و اعتدال یا میانه روی باید که حاوی میزان متعادلی از همه مواد مغذی باشد، از مورد استفاده قرار گیرند (نمودار ۴).



نمودار ۴- سه اصل پایه در تنظیم برنامه‌های غذایی

۲-۴- هدف توانمندسازی: اصول تنظیم برنامه غذایی روزانه را توضیح دهد.

اصول تنظیم برنامه‌های غذایی

اصل اول: تنوع در مصرف مواد غذایی

تنوع غذایی یعنی در برنامه‌ریزی غذایی روزانه مواد غذایی گوناگون از هر شش گروه غذایی انتخاب و گنجانده شود. تنوع، وعده‌های غذایی را جالب‌تر و کفایت مواد مغذی را تضمین می‌کند. از آنجا که مواد غذایی موجود در هر گروه غذایی مقادیر مختلفی از مواد مغذی گوناگون را در خود دارند، لازم است که انتخاب مواد غذایی از هر گروه، روزبه‌روز متفاوت باشد. به طور کلی، تنوع غذایی یا تعداد اقلام غذایی مصرفی یک فرد در روز، یکی از معیارهای کفایت و سلامت غذا خوردن است.

اصل دوم: تعادل در مصرف مواد غذایی

هیچ غذایی «خوب» یا «بد» نیست، بلکه هرگاه یک ماده غذایی کمتر یا بیشتر از حد نیاز مصرف شود «بد» یا «نامناسب» تلقی خواهد شد. مقدار مورد نیاز روزانه هر یک از مواد غذایی موجود در گروه‌های شش‌گانه

به صورت اندازه مصرف روزانه نشان داده شده است. دارد که اقلام گروه متفرقه به علت داشتن چربی، قند با استفاده از این جدول می‌توان برنامه غذایی روزانه یا نمک زیاد و نداشتن مواد مغذی ضروری در حد را تنظیم یا ارزشیابی کرد. توجه به این نکته اهمیت قابل توجه، باید تا حد ممکن کمتر مصرف شوند.

جدول ۱- گروه‌های غذایی اصلی، مهم‌ترین مواد مغذی و منابع غذایی آنها
برای راهنمای انتخاب مواد غذایی روزانه

| منابع غذایی و اندازه هر سروینگ | مواد مغذی موجود | تعداد سروینگ ^۱ مورد نیاز | گروه غذایی |
|---|---|--|------------------------------|
| ۱ برش نان ۳۰ گرمی، نصف لیوان برنج، غلات یا ماکارونی پخته ۳-۴ عدد بیسکویت | نشاسته، تیامین (ویتامین B۱)، ریبوفلاوین (ویتامین B۲)، آهن، نیاسین (ویتامین B۳)، فولات (فولیک اسید)، منیزیم، فیبر و روی | ۶-۱۱ | نان و غلات |
| نصف لیوان میوه خشک یا کنسروی، $\frac{۳}{۴}$ لیوان آب میوه ۱ عدد میوه متوسط (هلو، سیب) یک برش طالبی | ویتامین C، فیبر، کربوهیدرات، فولات، منیزیم، پتاسیم | ۲-۴ | میوه‌ها |
| نصف لیوان سبزی پخته یا خام $\frac{۱}{۴}$ لیوان سبزی‌های برگ‌دار خام $\frac{۱}{۴}$ لیوان آب سبزیجات | کربوهیدرات، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین C، فولات، منیزیم، فیبر | ۳-۵ | سبزی‌ها |
| ۱ لیوان شیر ۴۵ گرم پنیر ۱ لیوان ماست ۳۰ گرم کشک مایع ۱۰ گرم کشک خشک ۱۵ گرم قره‌قورت $\frac{۱}{۴}$ لیوان بستنی | کلسیم، فسفر، ریبوفلاوین، پروتئین، روی، کربوهیدرات، ویتامین D، منیزیم | بزرگسالان = ۲ در حال رشد، جوانان و زنان باردار = ۳ | شیر و لبنیات |
| ۹۰-۶۰ گرم گوشت قرمز و طیور پخته و ماهی نصف لیوان حبوبات پخته شده ۱ عدد تخم‌مرغ ۲ قاشق غذاخوری مغزها | پروتئین، نیاسین، ریبوفلاوین، آهن، پیریدوکسین (ویتامین B۶)، روی، تیامین، سیانوکوبالامین (ویتامین B۱۲)، فولات، فسفر، منیزیم | ۲-۳ | گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ، مغزها |
| چربی‌ها (روغن‌های جامد و مایع، سایر مواد غذایی با چربی بالا) مواد با قند افزوده (شیرینی‌ها و نوشابه‌های حاوی قند) مواد با نمک افزوده (چیپس و شورها) | عمدتاً انرژی و مقدار ناچیز مواد مغذی | مصرف این گروه نباید جایگزین گروه‌های غذایی دیگر شود و در مصرف آن باید به میزان کالری مورد نیاز هر فرد دقت شود. | مواد متفرقه |

۱- سروینگ: مقدار مواد غذایی از هر گروه غذایی که افراد در هر وعده مصرف می‌کنند، سروینگ می‌گویند (اندازه واحد مصرف).

اصل سوم: اعتدال در مصرف مواد غذایی با در نظر گرفتن کفایت کالری یا انرژی دریافتی

برای رعایت اعتدال در غذا خوردن لازم است کل برنامه غذایی روزانه طوری برنامه‌ریزی شود تا مواد مغذی بیش از حد یا کم مصرف نشوند. به طور مثال، اگر شما مصرف شیر پرچربی را به شیر کم‌چربی یا بدون چربی ترجیح می‌دهید، لازم است چربی را جای دیگری در غذاهای مصرفی روزانه‌تان کم کنید تا تعادل برقرار شود. یا با انتخاب لبنیات و گوشت‌های کم چربی، میزان انرژی دریافتی روزانه را در حد اعتدال نگه دارید. به طور کلی اصل اعتدال کمک می‌کند، تا به‌جای سعی در حذف مواد غذایی، به طور ساده

آنها در حد متعادل و در هماهنگی با سایر مواد غذایی مصرف شوند. ارائه غذای متعادل، کافی و جذاب به کودکان پیش‌دبستانی، علاوه بر تأمین رشدشان، روش آموزشی مهمی برای الگوی غذایی و انتخاب‌های غذایی ایشان در سنین بعدی محسوب می‌شود. در تنظیم چنین برنامه‌ای، علاوه بر اصول کلی تنظیم برنامه‌های غذایی (تعادل، تنوع، اعتدال)، نکات و ضرورت‌های زیر را باید در نظر گرفت.

عوامل مؤثر در تنظیم برنامه غذایی در یک مرکز پیش‌دبستانی

مرحله اول: دانش تغذیه‌ای افراد مسئول برنامه‌ریزی شامل موارد زیر است:

- نیازهای تغذیه‌ای کودکان با توجه به مرحله سنی آنان؛
- مرحله رشد و تکامل کودک؛
- رهنمودهای غذایی موجود؛
- مشکلات و مسائل تغذیه‌ای شایع در جامعه.

مرحله دوم: دسترسی به انتخاب‌های غذایی سالم که تحت تأثیر عوامل زیر است:

- قیمت بودجه؛
 - شرایط انبار و نگهداری؛
 - سهولت دسترسی به مواد غذایی؛
 - فصل و شرایط آب و هوایی؛
 - ابزارها و مهارت‌های تهیه غذا.
- مرحله سوم: محیط فرهنگی – اجتماعی، که شامل موارد زیر است:
- فرهنگ غذایی منطقه؛
 - ترجیحات و علایق غذایی کودکان؛
 - جایگاه و ارزش‌های اجتماعی مواد غذایی.

رهنمودهای غذایی

- یکی از ابزارهای ساده در برنامه‌ریزی غذایی روزانه با توجه به سه اصل تنوع، اعتدال و تعادل مراجعه به رهنمودهای غذایی ارائه شده در آن جامعه است، به‌طور مثال، رهنمودهای غذایی ایران در سال ۱۳۸۵ را توسط متخصصان تغذیه و سلامت کشور برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر شایع در جامعه به‌صورت زیر پیشنهاد داده‌اند:
- ۱ در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل انرژی توجه نمایید؛
 - ۲ مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید؛
 - ۳ سعی کنید برای سوخت‌وساز بهتر مواد غذایی، برنامه مرتب ورزشی مانند پیاده‌روی، به‌صورت حداقل سه روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید؛
 - ۴ با مصرف بیشتر میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و نان‌های سبوس‌دار، دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید؛
 - ۵ مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چربی (کمتر از ۲/۵٪) را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید؛
 - ۶ از مصرف چربی‌های جامد و سرخ کردن مواد غذایی تا حد امکان پرهیز کنید و در صورت نیاز به استفاده از روغن، سعی کنید از روغن‌های مایع یا روغن زیتون استفاده کنید؛
 - ۷ سعی کنید از گوشت‌های سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید و فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس

و کالباس را کمتر مصرف کنید؛
 ۸ مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شیرینی و حد امکان از نمکدان استفاده نمایید؛
 ۹ از مصرف زیاد نمک خودداری و سر سفره غذا تا روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
 ۱۰ شکلات را محدود کنید؛

۳-۴- هدف توانمندسازی: با توجه به اصول تنظیم برنامه غذایی، یک برنامه غذایی روزانه برای مهد کودک طراحی کند.

طراحی یک برنامه غذایی مناسب و متعادل برای یک مرکز پیش از دبستان

به نمونه برنامه غذایی در جدول زیر توجه کنید.

جدول ۲- نمونه یک برنامه غذایی هفتگی برای کودکان پیش دبستانی

| چهارشنبه | سه شنبه | دوشنبه | یکشنبه | شنبه | وعده غذایی |
|--|--|--|--------------------------------------|--|--|
| آب پرتقال تخم مرغ و نان شیر | پرتقال یا سیب درختی نان و پنیر شیر | میوه فصل عدسی یا سیب زمینی شیر | سیب درختی نان و پنیر شیر | پرتقال حلیم گندم شیر | صبحانه: میوه یا آب میوه غلات یا نان شیر و فرآورده های آن حبوبات |
| ساندویچ مخلوط گردو و پنیر و خیار انگور شیر | سبزی پلو با ماهی (می توان از تن ماهی استفاده نمود) آب پرتقال | همبرگر با گوجه فرنگی و خیار و کاهو دوغ | استامبولی پلو خیار شیر یا ماست | مرغ هویج بخارپز نان شیر یا ماست | ناهار: گوشت یا جانشین های آن غلات یا نان سبزی ها میوه ها شیر و فرآورده های آن |
| بیسکویت میوه فصل شیر | کیک میوه فصل شیر | ماست و میوه بیسکویت | نان شیرمال میوه فصل شیر | بیسکویت میوه فصل شیر | میان وعده: از مجموعه زیر، دو مورد را انتخاب کنید: حبوبات آب میوه، میوه یا سبزی غلات یا نان شیر یا آب |

نکات مهم در برنامه‌ریزی غذایی مراکز پیش از دبستان

- برنامه‌ریزی غذایی باید به طور مرتب مثلاً هفتگی، ماهانه یا احياناً فصلی صورت گیرد؛
- در برنامه غذایی، هر روز میوه‌ها و سبزی‌های حاوی ویتامین C و حداقل یک روز در میان، مواد غذایی حاوی ویتامین A قرار داده شود؛
- همراه همه وعده‌های غذایی تا حد امکان، شیر یا ماست یا فرآورده‌های لبنی مانند کشک قرار داده شود؛
- به موارد آلرژی غذایی در بین کودکان و داشتن فهرستی از اسامی کودکان دارای حساسیت‌های غذایی خاص با ذکر نوع ماده غذایی حساسیت‌زا برای آنان، توجه شود.
- برنامه‌ریزی غذایی باید به طور مرتب مثلاً هفتگی، ماهانه یا احياناً فصلی صورت گیرد؛
- در تنظیم برنامه غذایی، به نیازهای غذایی گروه‌های سنی، اصول تنظیم برنامه‌های غذایی، گروه‌های غذایی و اصل تهیه و نگهداری مواد غذایی توجه شود؛
- یک برنامه غذایی مناسب باید حاوی اقلام غذایی مختلفی از گروه‌های غذایی اصلی باشد؛
- در برنامه غذایی، وجود منابع آهن مانند گوشت، اسفناج، حبوبات، ماهی و تخم‌مرغ ضرورت دارد؛
- در مواردی که گوشت بخشی از برنامه غذایی نیست، سعی شود از انواع حبوبات مانند لوبیا و عدس

تجهیز محل غذاخوری و وسایل ضروری برای صرف غذا

- استفاده از قاشق و چنگال مناسب؛
- استفاده نکردن از ظرف‌های شکسته یا لب پریده؛
- ایجاد فضای آرام و مطبوع در محل غذاخوری و نشسته غذا خوردن؛
- قرار دادن تصاویر غذایی مناسب در سالن غذاخوری؛
- شست‌وشوی مناسب و بهداشتی وسایل غذاخوری.
- کودکان پیش‌دبستانی در طی این سنین باید یاد بگیرند که مستقل غذا بخورند و آداب سفره را بیاموزند.
- بهترین زمان آموزش این کار زمان صرف غذاست. در محل غذاخوری کودکان توجه به نکات زیر ضروری است:
- میز و صندلی مناسب؛

جدول ۳- توزیع گروه‌های غذایی برای یک نیم‌روز کودکان پیش از دبستان

| حداقل مقدار غذای مورد نیاز | | |
|--|----------------------------------|---|
| سنین پیش از دبستان (۳-۶ سال) | خردسالان (یک تا پایان دو سال) | وعده غذایی و اجزای آن |
| صبحانه | | |
| | $\frac{1}{4}$ لیوان | ۱ شیر |
| $\frac{3}{4}$ لیوان | $\frac{1}{4}$ لیوان | ۲ آب میوه یا میوه یا سبزی |
| | | ۲ گروه نان و غلات (یک واحد از دو واحد یا دو واحد از یک نوع غذای زیر را انتخاب کنید): |
| $\frac{1}{4}$ برش | $\frac{1}{4}$ برش | ■ نان |
| $\frac{1}{4}$ واحد | $\frac{1}{4}$ واحد | ■ بیسکویت |
| $\frac{1}{4}$ لیوان یا ۱۵ گرم | $\frac{1}{4}$ لیوان یا ۱۰ گرم | ■ غلات پخته (شیر برنج یا حلیم) |
| | | ۲ گروه گوشت یا جانشین‌های آن (یک واحد از هر یک از مواد زیر یا دو واحد از یک نوع غذای زیر را انتخاب کنید): |
| ۱۵ گرم | ۱۵ گرم | ■ پنیر |
| $\frac{1}{4}$ عدد (بزرگ) | $\frac{1}{4}$ عدد (بزرگ) | ■ تخم‌مرغ |
| ۱ قاشق غذاخوری | ۱ قاشق غذاخوری | ■ کره |
| ۲ قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم | ۲ قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم | ■ مغزها یا دانه‌ها |
| میان وعده صبح | | |
| | $\frac{1}{4}$ لیوان | ۱ شیر یا ماست |
| $\frac{3}{4}$ لیوان | ۱ عدد | ۲ بیسکویت ساده |
| ۲ عدد | | ۲ میوه یا سبزی (مانند خیار یا هویج) |
| $\frac{1}{4}$ لیوان | $\frac{1}{4}$ لیوان | |
| ناهار | | |
| | $\frac{3}{4}$ لیوان | ۱ شیر یا ماست |
| | | ۲ گروه گوشت یا جانشین‌های آن (۱ تا ۲ واحد از موارد زیر را انتخاب کنید): |
| ۶۰ گرم | ۳۰ گرم | ■ گوشت قرمز بدون چربی، مرغ یا ماهی |
| ۶۰ گرم | ۳۰ گرم | ■ پنیر |
| $\frac{1}{4}$ عدد (بزرگ) | $\frac{1}{4}$ عدد (بزرگ) | ■ تخم‌مرغ |
| $\frac{1}{4}$ لیوان | $\frac{1}{4}$ لیوان | ■ حبوبات (مانند عدس یا لوبیای پخته) |
| ۴ قاشق غذاخوری | ۲ قاشق غذاخوری | ■ کره |
| $\frac{3}{4}$ لیوان به $\frac{1}{4}$ لیوان اضافی در طول هفته | $\frac{1}{4}$ لیوان | ۲ سبزی‌ها و میوه‌ها (۲ واحد یا بیشتر از سبزی یا میوه یا هر دو) |
| ۱۲ واحد در هفته | ۵ واحد در هفته | ۲ گروه نان و غلات (ترجیحاً از غلات سبوس‌دار استفاده شود)، یک واحد شامل یک برش نان یا معادل یک واحد بیسکویت یا کلوچه یا $\frac{1}{4}$ لیوان برنج، ماکارونی یا غلات پخته است. |
| حداقل ۱ واحد در روز | حداقل $\frac{1}{4}$ در روز | |