

مکمل غذایی برای افزایش وزن کودکان

23 تیر 1404



حفظ وزن سالم و رشد مناسب در کودکان از دغدغه‌های اصلی والدین و مراقبان است. اگرچه عواملی مانند جهش‌های رشد، بیماری‌ها و تغییرات در روال روزانه می‌توانند بر وزن کودک تأثیر بگذارند، اما کمبود کالری و مواد مغذی برای رشد سالم می‌تواند یکی از دلایل اصلی کم‌وزنی باشد. اطمینان از دریافت کافی کالری، مواد مغذی و معدنی برای حمایت از رشد سالم کودک حیاتی است. این مقاله به بررسی اهمیت وزن‌گیری در کودکان، زمان مراجعه به متخصص، نکات تغذیه‌ای عمومی و ویژگی‌های یک مکمل غذایی مناسب برای افزایش وزن کودکان می‌پردازد.

چرا وزن‌گیری در کودکان اهمیت حیاتی دارد؟

کودکان، به ویژه در سنین رشد، نیازهای تغذیه‌ای منحصر به فردی دارند که به مراتب بیشتر از بزرگسالان است.

نیازهای تغذیه‌ای کودکان

به عنوان مثال، کودکان ۴ تا ۸ ساله به ۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری انرژی در روز نیاز دارند که نیمی از آن باید از کربوهیدرات‌ها، حدود ۳۰ درصد از چربی‌ها و ۲۰ درصد از پروتئین تامین شود. نیاز روزانه پروتئین کودکان نیز تقریباً یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.

اهمیت مواد مغذی در رشد

در دوران رشد، اندام‌هایی مانند استخوان‌ها، دندان‌ها، عضلات و خون در حال تکامل هستند، بنابراین این گروه سنی به غذاهای



خطرات سوءتغذیه

کودکانی که برای مدت طولانی کم‌اشتها هستند، رژیم غذایی محدودی دارند یا بیشتر برنامه غذایی آن‌ها را خوراکی‌های غیرمغذی تشکیل می‌دهد، در معرض خطر سوءتغذیه و بیماری قرار می‌گیرند.

فرصت طلایی رشد

تأمین درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها در این دوران حیاتی است، زیرا فرصت رشد، فرصتی یگانه و تکرارنشده است. هدف اصلی در کودکان کم‌وزن، کمک به آن‌ها برای دستیابی به توده عضلانی بدون چربی و حمایت از رشد قدی و وزنی است.

چه زمانی باید با متخصص مشورت کرد؟

تشخیص کم‌وزنی در کودکان ممکن است دشوار باشد، اما علائمی وجود دارند که نشان می‌دهند زمان مراجعه به پزشک عمومی یا پرستار مدرسه فرا رسیده است.

نشانه‌های نیاز به مشاوره پزشکی

اگر نگران کم‌وزنی فرزندتان هستید، اگر کودک بدون دلیل خاصی به سرعت وزن کم می‌کند، اگر نگران عادات غذایی او هستید، اگر مشکوک به عدم تحمل غذایی یا آلرژی هستید، اگر کودک بیماری زمینه‌ای یا معلولیت دارد، یا اگر تلاش‌های خانگی شما برای افزایش وزن کودک نتیجه‌ای نداشته است، باید با یک متخصص مشورت کنید.

محاسبه شاخص توده بدنی (BMI)

محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) کودک، که نتیجه آن به صورت صدک ارائه می‌شود و نشان‌دهنده وزن سالم برای جنسیت، قد و سن اوست، می‌تواند نقطه شروع خوبی باشد. برای این کار، شما به تاریخ تولد، قد، وزن و زمان اندازه‌گیری نیاز خواهید



توصیه‌های تغذیه‌ای و عادات سالم برای افزایش وزن کودکان

پیش از روی آوردن به مکمل‌ها، تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی کودک می‌تواند بسیار موثر باشد.

آنچه باید انجام دهید:

- **کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای:** سیب‌زمینی، نان، و برنج را در وعده‌های غذایی بیشتر بگنجانید.
- **چربی‌های سالم:** برای افزایش کالری، پنیر رنده‌شده به غذاها اضافه کنید و پوره جو دوسر را با شیر بپزید.
- **نوشیدنی‌های پرکالری:** بین وعده‌های غذایی، نوشیدنی‌هایی مانند میلک‌شیک یا اسموتی به کودک بدهید.
- **عادات‌های غذایی سالم:** کودک را در آماده‌سازی غذا مشارکت دهید و سعی کنید وعده‌های غذایی را کنار هم بخورید تا تجربه مثبتی ایجاد شود.
- **میان‌وعده‌های مغذی:** اگر کودک بین وعده‌ها گرسنه شد، میان‌وعده‌هایی مانند ماست، چوب شور و ساندویچ‌های کوچک در دسترس داشته باشید.

- **ویتامین‌ها:** به کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله روزانه قطره‌های ویتامین C و A و D بدهید.

- **معرفی تدریجی غذاهای جدید:** اگر کودک بدغذا است، غذاهای جدید را به تدریج و در وعده‌های کوچک معرفی کنید تا به آن‌ها عادت کند.

آنچه نباید انجام دهید:

- **غذاهای ناسالم برای افزایش وزن:** برای افزایش وزن به کیک و چیپس تکیه نکنید؛ آن‌ها را با موز یا پنیر و کراکر جایگزین کنید.

- **نوشیدنی و میان‌وعده قبل از غذا:** از دادن نوشیدنی و میان‌وعده قبل از وعده‌های اصلی خودداری کنید، زیرا ممکن است کودک را سیر کند و او از دریافت مواد مغذی ضروری محروم شود.

- **ناامید نشوید:** اگر کودک تمام غذای خود را نخورد، ناامید نشوید؛ این کار ممکن است زمان غذا خوردن را به تجربه‌ای منفی تبدیل کند.

- **فعالیت بدنی را متوقف نکنید:** فعالیت بدنی برای رشد استخوان‌ها و عضلات قوی ضروری است. کودکان نیز مانند بزرگسالان باید به مقدار مشخصی فعالیت روزانه یا هفتگی دست یابند.

چه زمانی کودکان به مکمل غذایی نیاز دارند؟

در برخی موارد، مصرف غذای سفره ممکن است برای کودک کافی نباشد. در چنین شرایطی، استفاده از مکمل‌های غذایی که حاوی مقادیر مناسب و کافی از تمام ویتامین‌ها و املاح به همراه پروتئین و کربوهیدرات هستند، می‌تواند راه‌حل مناسبی باشد. کودکانی که به دلیل بیماری‌های مزمن، عوامل ژنتیکی، کم‌اشتهایی شدید یا عادات غذایی نامناسب دچار کم‌وزنی هستند، به دریافت انرژی ناکافی و خطر ابتلا به بیماری‌ها نزدیک‌ترند. متخصصان تغذیه استفاده از مکمل‌های غذایی مخصوص کودکان و نوجوانان را به منظور افزایش و تسریع رشد قدی و وزنی توصیه می‌کنند.



ویژگی‌های یک مکمل غذایی خوب برای افزایش وزن کودکان

انتخاب مکمل مناسب برای کودکان نیازمند توجه به جزئیات است.

برند معتبر و فرمولاسیون تخصصی

مکمل‌های افزایش وزن کودکان باید توسط برندهای معتبر تولید شده و فرمولاسیون آن‌ها به طور خاص برای کودکان باشد؛ استفاده از مکمل‌های بزرگسالان برای کودکان مناسب نیست.

ترکیبات مغذی

مکمل‌های کودکان باید حاوی مواد مغذی مورد نیاز برای رشد آن‌ها باشند. علاوه بر مقادیر کافی پروتئین و منابع تامین کالری، این مکمل‌ها باید شامل ریزمغذی‌هایی باشند که به طور مستقیم بر رشد کودکان تأثیر می‌گذارند. آهن، کلسیم، روی، ویتامین D و ویتامین A از جمله ریزمغذی‌های ضروری برای رشد کودکان هستند.

محتوای کالری بالا در هر سروینگ

باید به انرژی که هر وعده از مکمل تأمین می‌کند، توجه شود. بهتر است این مکمل‌ها حاوی مواد مغذی پرکالری باشند تا برای رساندن انرژی کافی به کودک، نیاز به مصرف حجم زیادی از آن نباشد.

سهولت و مقبولیت مصرف

مکمل‌های افزایش وزن باید به شکلی باشند که مصرف آن‌ها برای کودکان ساده و با رغبت همراه باشد. بسیاری از این مکمل‌ها

به صورت پودر هستند که همراه با شیر به صورت شیک تهیه می‌شوند و خوردن آن‌ها برای کودکان دلپذیرتر است.

طعم مناسب

طعم محصول باید برای کودکان مناسب باشد. مکمل‌هایی که طعم‌های بسیار قوی یا ناآشنایی برای کودکان دارند، حتی اگر حاوی مواد مغذی بسیار خوبی باشند، ممکن است مورد قبول قرار نگیرند.

مناسب برای حساسیت‌های غذایی

بہتر است مکمل‌های غذایی افزایش وزن فاقد گلوتن، کم‌لاکتوز یا بدون لاکتوز باشند تا کودکانی که حساسیت غذایی دارند نیز امکان استفاده از آن‌ها را داشته باشند. در بازار، مکمل‌هایی مانند گین آپ کودکان کارن، انترامیل اطفال و بیبی میل از جمله گزینه‌های پیشنهادی برای افزایش وزن کودکان هستند.

در نهایت، دستیابی به وزن سالم در کودکان نیازمند یک رویکرد جامع است که شامل تغذیه مناسب، عادات سالم زندگی و در صورت نیاز، استفاده هدفمند از مکمل‌ها با مشورت متخصصین است. صبر و پیگیری در این مسیر، نتایج مطلوب را به ارمغان خواهد آورد.

سوالات متداول

چه میزان کالری و پروتئین برای کودکان در سن رشد لازم است؟

کودکان 4 تا 8 ساله به 1200 تا 2000 کالری در روز نیاز دارند. نیمی از این کالری باید از کربوهیدرات‌ها، حدود 30 درصد از چربی‌ها و 20 درصد از پروتئین تامین شود. نیاز روزانه پروتئین نیز تقریباً یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.

چگونه می‌توان BMI کودک را محاسبه کرد؟

برای محاسبه BMI کودک، به تاریخ تولد، قد، وزن و زمان اندازه‌گیری نیاز دارید. نتیجه به صورت صدک ارائه می‌شود که نشان‌دهنده وزن سالم برای جنسیت، قد و سن اوست.

چه میان‌وعده‌هایی برای کودکان کم‌وزن مناسب است؟

ماست، چوب شور، و ساندویچ‌های کوچک میان‌وعده‌های مغذی و مناسبی هستند که می‌توانند کالری دریافتی کودک را افزایش دهند.

محصولات مرتبط



اورجینال

سافت ژل امگا 3 ویتافینیتی گلد شهاب درمان 50 عدد | Shahab Darman Vitafinity Gold
Omega 3 50 Softgels

۲۵۶,۰۰۰ تومان



7.2 اورجینال

اسکای من | Vit Sky Sky Man 30 Tablets

~~۲۹۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۲۹۰,۰۰۰ تومان بود. ۲۶۹,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۲۶۹,۰۰۰ تومان.



22.9 اورجینال

قرص اسکای وومن ویت اسکای 30 عدد | Vit Sky Sky Woman 30 Tablets

~~۲۹۷,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۲۹۷,۰۰۰ تومان بود. ~~۲۲۹,۰۰۰~~ تومان قیمت فعلی: ۲۲۹,۰۰۰ تومان.



20.5 اورجینال

قرص جینسو 1000 میلی گرم ویت اسکای 30 عدد | Vitsky Ginso 1000 mg 30 Tablets

~~۲۰۰,۰۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۲۰۰,۰۰۰ تومان بود. ۱۵۹,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۱۵۹,۰۰۰ تومان.