

چه کودکانی نیاز به مصرف مکمل های ویتامینی دارند؟



با توجه به این واقعیت که در شرایط کنونی بسیاری از والدین اکثر زمان خود را بیرون از خانه و در محیط کار سپری می کنند، آماده کردن وعده های غذایی خانگی برای آن ها میسر نیست. بنابراین متخصصین اطفال مصرف مکمل مولتی ویتامین یا مواد معدنی روزانه را توصیه می کنند. حال این مکمل ها به چه افرادی توصیه می شود؟

- کودکان و نوجوانانی که غذاهای منظم و متعادل مصرف نمی کنند و وعده های خود را از غذاهای تازه و کامل تهیه نمی کنند.
- کودکانی که به سختی غذا می خورند و از همه نوع مواد غذایی تغذیه نمی کنند و یا به میزان کافی غذا نمی خورند.
- کودکان مبتلا به بیماری های مزمن مانند آسم یا مشکلات گوارشی، به ویژه کودکانی که دارو مصرف می کنند. (اگر فرزندان دارویی مصرف می کند، قبل از شروع مکمل، با پزشک کودک خود مشورت کنید)
- کودکانی که فست فود و غذاهای فرآوری شده زیادی مصرف می کنند.
- کودکانی که رژیم گیاهخواری یا رژیم خام گیاهخواری دارند (ممکن است به مکمل آهن نیاز داشته باشند)، کودکانی که رژیم غذایی بدون لبنیات (ممکن است نیاز به مکمل کلسیم داشته باشند) و یا سایر رژیم های محدود دارند.
- کودکان و نوجوانانی که مقدار زیادی نوشابه های گازدار می نوشند که می تواند ویتامین ها و مواد معدنی بدن آنها را از بین ببرد.

پنج نکته در مورد ویتامین ها و کودکان سالم

اگر به فرزندان خود مولتی ویتامین می دهید، این نکات را دنبال کنید:

1. ویتامین ها را دور از دسترس آن ها نگه دارید، که آنها را با آب نیلت اشتباه نگیرند.
2. با کودکان بر سر غذا خوردن نجنگید و یا از دسر ها و شیرینی ها به عنوان رشوه برای کامل خوردن غذا پیش استفاده نکنید. در عوض، پس از وعده غذایی، یک ویتامین جویدنی به او بدهید. ویتامین های محلول در چربی فقط همراه با غذا جذب می شوند.
3. اگر فرزند شما دارویی مصرف می کند، از پزشک کودک خود در مورد هر گونه تداخل با ویتامین ها یا مواد معدنی بپرسید.
4. اگر کودک شما از مصرف قرص یا قطره ویتامین امتناع می کند، مکمل های جویدنی مانند پاستیل را امتحان کنید.
5. مصرف مکمل مولتی ویتامین را پس از اینکه کودک به سن 4 سالگی رسید شروع کنید، مگر در صورتیکه پزشک معالج برای او تجویز کرده باشد.

تغذیه صحیح در روند رشد، یادگیری و سلامت کودک شما نقش اساسی دارد. بنابراین، متعهد به تغذیه از طیف وسیعی از غذاهای سالم برای فرزندان خود باشید.

منبع:

