

یادداشت

بدغذایی کودک



منصور رضایی
متخصص تغذیه

غذای کودک باید متنوع باشد و اصرار کردن برای مصرف غذا در کودک، نتیجه عکس می دهد. در حال حاضر کودکان نسبت به گذشته کم تحرک تر شده اند. تعداد چچه های خانواده سبب به گذشته کمتر شده است. همچنین چچه ها با نظارت کامل خانواده ها زندگی می کنند. بنابراین به غذایی در کودکان افزایش یافته است. بدترین کار در تغذیه اطفال اصرار کردن است، با این کار چچه به شرطی غذا می خورد که تنقلات حجیم شده مانند پفک در دسترس او قرار گیرد. در دسترس بودن هله هوله معده او را پر می کند و دیگر جایی برای مصرف وعده اصلی غذایی نمی ماند. مادر باید کودک را در کار منزل مشارکت دهد، با این اتفاق کودک را خنک کنیم تا اشتهای او بیشتر شود. غذای کودک باید متنوع باشد. اصول تغذیه صحیح باید اول در مهدکودک و بعد هم در مدرسه توسط متخصص تغذیه آموزش داده شود. برای افزایش اشتها، مادر باید ابتکار داشته باشد، ظاهر غذا را رنگی و جذاب کند. ظرف غذا زیبا باشد و با قراردادن سبزیجات رنگی کنار هم در بشقاب، اشتهای کودک را نسبت به غذا افزایش دهد.

ویژہ

افزایش وزن افراد در زمستان

این موضوع که زمستان اضافه وزن پیدا می‌کنیم طی دهه‌ها مطرح بوده است. منطبق برسوم می‌گوید که افراد طی ماه‌های سردتر ۲.۵ کیلوگرم اضافه می‌کنند. دکتر «کونا شام»، استاد یار غدد درون‌ریز می‌گوید: این موضوع در بسیاری از مراجعه‌کنندگان رایج است. دکتر «دینا پراثا رایش»، مدیر پزشکی سلامت وزن برای اظهارکار: افراد پس از فصل زمستان نام‌های کاهش‌دهنده تصمیم می‌گیرند. در حالی که افزایش وزن در افراد متفاوت است. تحقیقات اضافه وزن در زمستان را پشتیبانی نمی‌کند. در تحقیقی روی ۱۹۵ بزرگسال متخصصان رفتاری بسیاری از آن‌ها با سردتر شدن هوا به طور متوسط نزدیک به ۲۰۰ گرم وزن اضافه کردند با این حال، بسیاری از آن‌ها پس از زمستان شروع به کاهش وزن کردند. یک پژوهش دیگر هم نشان داد که زنان از پاییز تا زمستان حدود نیم کیلو اضافه وزن اشتناهند.

گرم شدن جهان باعث افزایش پشه‌ها می‌شود

می‌گویند افزایش دما می‌تواند کار را برای شکارچیان سخت‌تر می‌کند. به این دلیل که هوای گرم‌تر رشد لاروها را تسریع می‌کند و فرصت کمتری به سنجاق‌ها می‌دهد تا از آنها تغذیه درست کنند. دیویدسون افزود: «در حالی که لارویش‌ها (پشه‌استخر سنگی آمریکای شمالی) هستند، اما این یافته‌ها احتمالاً در مورد گونه‌های دیگر از پشه‌ها که به عنوان ناقل بیماری‌های مانند نیل غربی یا حتی ویروس زیکا عمل می‌کنند، صدق می‌کند.»

شیفت شب موجب بروز اختلالات خواب می شود

خواب خاص وجود دارد.» برای این مطالعه، محققان ۳۰ نفر را مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج نشان داد: کار در شیفت‌های شب نتوانان‌کننده‌ترین شرایط برای خواب باشد. نیمی از کارگران شیفت شب کمتر از شش ساعت در روز می‌خوابند، ۴۶ درصد گزارش کردند که یک اختلال خواب دارند و ۵۱ درصد گزارش کردند که دو یا چند اختلال خواب دارند. گفته می‌شود مردان نسبت به زنان ساعت کمتری می‌خوابند.

نکته

کدام تنقلات را نباید بامعده خالی مصرف کرد

مصرف کرد

شما ممکن است در اواخر صبح یا اوایل بعدازظهر، احساس شکم خود را احساس کنید که نشان دهنده نیاز به مصرف غذاست و سپس فکر می‌کنید که چیزی‌های دیگری خوردن ضرورت ندارد. ممکن است نتوانید به چیزهای دیگری فکر کنید. به‌خلاف تصور برخی افراد، مصرف میانه وعده آنقدر مهمی که فکر می‌کنید بد نیست. اما خوردن مواد عالی برای کاهش اثرهای منفی و حتی ممکن است از پر خوری شما در وعده غذایی معمول بعدی جلوگیری کنند. انتخاب محبوب برای میان وعده، دسته از میوه‌های غذایی رژیمی بسته بندی شده‌ای هستند که می‌توانید به وفور در پیمپ بنزین‌ها یا بازار فروش‌های فاروشگاه‌های میانه کنید. ما در مورد کیک، چیپس و غیره صحبت می‌کنیم، با این حال، به گفته کارشناسان تغذیه، اینها انتخاب‌های غنی برای وعده خالی هستند. هدف از میان وعده‌ها این است که از یک وعده خوراکی کوچک برای گذراندن بقیه روزتان استفاده نمی‌امایان وعده‌های رژیمی واقعا گرسنگی را کاهش نمی‌دهند. به‌مانطور که چربی‌ها و والش، متخصص تغذیه توضیح داد: مشکل برخی از چیپس‌ها این است که مواد مغذی زیاد و فیبر زیادی در آنها وجود ندارد؛ بنابراین شما چیزی دریافت نمی‌کنید که سیر شوید با این حال، این تنها دلیل نیست که چرا میان وعده‌های رژیمی ایده بدی برای وعده خالی هستند. برای بسته بندی‌های که این تصور را به شما می‌دهند که چیزی سالم مصرف می‌کنید را نخورید. بسته‌های میان وعده‌های رژیمی همچنان مواد غذایی فرآوری شده هستند. وی خاطرنشان کرد: به علاوه، کوکی‌ها و سایر مواد غذایی از این قبیل با آن تصفیه شده‌اند، می‌شوند که با افزودن وزن، مقاومت و اسوئیلین و التهاب روده مرتبط هستند. هر چیزی که فرآوری شده است با افزودن مواد نگهدارنده مانند نمک، شکر و سایر مواد برای افزایش ماندگاری و افزایش طعم همراه است. اینها می‌توانند به سرعت کالری اضافه کنند، به خصوص اگر تصصیم دارید معده خود را با بسته‌های میان وعده پر کنید. از آنجایی که اکثر این بسته‌های رژیمی به عنوان خوراکی‌های کوچک به بازار عرضه می‌شوند، گزینه شما ممکن است خرید بیش از یک بسته این مواد از فروشگاه باشد به هر حال، دلیل اصلی مصرف تغذیه این است که صدامی شکم خود را سیر کنید، با این حال، این یک بدون استکه متوجه شوید، کالری دریافتی روزانه خود را افزایش می‌دهید.

جدول سودو کو

		1			4			2
	7			6			1	
9	2			8	1	7	6	
			9	4		8		
5		8				6		9
7	4	9	6		8	1		
		3			6	4	5	7
					7	9	3	
4	5		1		3	2	8	6

S	V	d	m	b	l	A	h	a
l	m	b	A	h	a	d	s	V
A	h	a	s	d	V	m	b	l
h	d	l	V	m	s	b	a	A
b	a	s	d	l	A	V	m	h
m	A	V	h	a	b	s	l	d
a	s	A	l	V	m	h	d	b
V	l	h	b	s	d	a	A	m
d	b	m	a	A	h	l	V	s

جدول، کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- تعلیم و آموزش- پدراپوش کبیر ۲- جزیرهای
- ۳- درهای کارانب- نویسنده- کاغذکی ۴- اثری از
- ۵- مشهور طاهری- عمل سخته- پیرو تاتبع ۶- دومی
- ۷- گردن اسب- پروانگدی- پاسبانی ونگهانی ۸- دوی
- ۹- بهره گردن ۱۰- سرمای سخت- ملامت وسوزنش-
- ۱۱- رپاهای در سوتیس ۱۲- زبان شیرین- بی در آن
- ۱۳- پوست- ووش کوفت ۱۴- دروویی- شیری در آلان
- ۱۵- سلطان ۱۶- لقب شاهان روم- سرمای شدید- کاروانسرا
- ۱۷- ۹- از بلایای طبیعی- استخوان کاسه سر- دسته وگروه
- ۱۸- ۱۰- خنکی- از سفحات خاندن- کسی که فرمان
- ۱۹- ۱۱- نادیده- فیلمی از حسینعی الیاسانی
- ۲۰- ۱۲- سب کوهی الی- در بهار- جسونوی پاک- کارگاه
- ۲۱- ۱۳- آگاهباش ۱۴- شاگرد نماز- پسرماندردانی
- ۲۲- ۱۵- دیگر سیاره ۱۶- در حال شلیدن- حج ومال
- ۲۳- ۱۷- در روسیه ۱۸- از فریلمه جمشید حیدری
- ۲۴- ۱۹- نگاشتهای معروف تاریخ چندی

١٧٣١، حدود،

[illegible]

عمودی

سازنداختن - بی چیز و مستمند - کلیسای تاریخی در اصفهان ۳- فیلی، زی.دا... صدی - پو شه - ۴- ت ۱۳- ایزد شایگویی - تمام - شمام - از جاتوران دریای ۵- قشون سیه - دیوار جنگی می - هر آخر ۶- اوزانات دارند - اسپسر کش - ورنه ورزشی ۷- بدشگون - دیوار مکی شوم - و شکم - از وسایل آرایش زنان ۸- بیشتر صندلی ها دارند نوعی مازرنگ ۹- پایتخت روسیه ۱۰- سازمان امور آریان - عیب جو - حرف ۱۱- دودلی و تردید - کانتیر - بند ۱۲- تیره و کدر - نفس نگی - دجماری در آرشیر - مقابل ۱۳- از گروه های موسیقی شوم - سرگاز و سپاسگزار - ستاره دنباله دار ۱۴- پوست ۱۵- خطا کار - فیلی از دربارن کوئن ۱۶- مخفیگاه و جای امن - معادل فارسی زونکن

A 20x20 grid with a black and white checkerboard pattern. The top row is labeled with the letters 10, 1f, 13, 12, 11, 1., 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 from left to right.