



دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# ضرورت کاهش مصرف نمک در مهدهای کودک



ممنوع

## «نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»



در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مقدار توصیه شده یعنی کمتر از ۵ گرم در روز است. یکی از مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک عادت کردن ذائقه افراد به غذای پرنمک است. مصرف زیاد نمک خطر فشارخون بالا، سکته مغزی، ابتلا به سرطان معده و پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

اگر کودکان به مصرف غذاهای کم‌نمک عادت کنند شانس ابتلا آن‌ها به این بیماری‌ها در بزرگسالی کاهش می‌یابد. مهدهای کودک که بیشتر اوقات روز کودکان در آن‌ها سپری می‌شود نقش بسیار مهمی در ذائقه سازی و عادات دادن کودکان به غذاها و تنقلات کم‌نمک دارند.

### عوامل موثر در شکل‌گیری عادات غذایی کودکان:

عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه سنین ۵-۲ سالگی شکل می‌گیرد و با توجه به این‌که سلیقه‌های غذایی در این دوران پایه‌گذاری شده و تا سال‌ها پایدار می‌ماند، بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه‌ریزی نمود.

تغذیه صحیح در دوران کودکی نقش مهمی در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های سنین بزرگسالی مانند فشار خون بالا، چاقی، پوکی استخوان، بالا بودن کلسترول خون و بیماری‌های قلبی-عروقی دارد. نمک از طرق مختلف مانند مراحل تهیه و پخت غذا، مصرف انواع سوپ‌های آماده، انواع شورها، ترشی‌ها و کنسروها، مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر و پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده، تنقلات شور مانند چیپس و فرآورده‌های غلات حجیم شده دریافت می‌شود.

بنابراین می‌توان با کاهش مصرف نمک در مراحل پخت و مصرف غذا، کاهش مصرف مواد غذایی و غذاهای شور مانند انواع شورها، ترشی‌ها، فست فودها و انواع سس‌ها انتخاب میان وعده‌های غذایی سالم و کم‌نمک، استفاده نکردن از نمکدان در هنگام صرف غذا دریافت نمک را کاهش داد.

### ذائقه سازی در کودکان:



در سال‌های اول زندگی کودک به خصوص در ۲ سال اول ذائقه کودک شکل می‌گیرد. بنابراین عادات و رفتارهای غذایی مادر در خانواده و هم چنین رفتار مربیان مهد کودک و نوع غذاهایی که به کودکان می‌دهند نقش مهمی در شکل‌گیری ذائقه کودک به غذاهای شور، پرنمک، چرب یا شیرین دارد. بنابراین لازم است مربیان مهد کودک به مقدار نمک غذا توجه کنند و به مسؤول تهیه غذای کودکان آموزش دهند که مقدار نمک مصرفی در هنگام تهیه غذای کودکان را کاهش دهند. هم چنین هنگام غذا دادن به کودکان به هیچ عنوان از نمکدان استفاده نکنند و نمکدان را از دسترس کودک خارج سازند.

## «نمک کمتر- زندگی سالم‌تر»

### اصلاح محیط:

محیط خانواده (خواهر و برادران بزرگ‌تر، عادات و رفتار غذایی والدین، مربیان مهد کودک‌ها و محیط صرف غذا)، مسائل اجتماعی (اشتغال مادران، صرف حداقل یک وعده غذا یا بیشتر در مهد کودک، مدرسه، استفاده از غذاهای آماده و...) و پیام‌های رسانه‌ها به ویژه تبلیغات تلویزیونی نقش مهمی در دریافت و عادات غذایی کودکان دارند.

امروزه بر خلاف گذشته که تجربیات غذایی کودکان سنین قبل از مدرسه فقط در محیط خانه و خانواده متمرکز بوده، به علت به وجود آمدن تغییراتی در سبک زندگی خانواده‌ها و گذراندن بخشی از اوقات کودکان در مهدهای کودک، از طریق محیط مهدهای کودک نیز کسب می‌شود. به کودکان در مهدهای کودک باید با استفاده از سی دی‌های آموزشی، مسابقه نقاشی، کتاب‌های آموزشی مصور در زمینه کاهش مصرف نمک آموزش داده شود.



### راه‌های کاهش مصرف نمک برای کودکان:

برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده مصرف نمک، کمتر از ۳ گرم در روز یعنی کمتر از یک قاشق چای‌خوری است و باید دقت نمود که این مقدار شامل کل میزان نمکی است که از طریق غذا وارد بدن می‌شود. حتی میوه‌ها و سبزی‌ها، نان، پنیر و به طور کلی همه چیزهایی که خورده می‌شود حاوی نمک (سدیم) است. با استفاده از راه‌های زیر می‌توان نمک مصرفی کودکان را کاهش داد.

☞ در دوره تغذیه کمکی یعنی ۶ تا ۱۲ ماهگی نباید به غذای کودک نمک اضافه شود.

☞ در صورت تمایل به افزودن چاشنی به غذای کودک در دوره تغذیه

تکمیلی می‌توان از آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت به غذای کمکی اضافه نمود.

☞ برای کودکان بالای یک سال اگر چه افزودن نمک مجاز است ولی باید دقت شود که از مقدار کم نمک بیدار در تهیه و پخت غذا استفاده شود.

☞ از گذاشتن نمکدان در سفره یا میز غذا خودداری شود.

☞ از سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و ...) یا سیر، پیاز، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذای کودک می‌توان استفاده کرد.

☞ مربیان مهدهای کودک نیز باید رفتارهای غذایی خود را اصلاح کنند و از نمکدان هنگام غذا خوردن استفاده نکنند. کودکان در مهدهای کودک معمولاً از مربیان خود الگو می‌گیرند.



## «نمک کمتر- زندگی سالم تر»

☞ فست فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس و ...) حاوی مقدار زیادی نمک و چربی هستند نباید از فست فودها در مهد کودک استفاده شود.

☞ انواع شورها و ترشی ها مقدار زیادی نمک دارند و استفاده از آن ها باید در برنامه غذایی کودکان محدود شود.  
☞ به مادران توصیه کنید از گذاشتن تنقلات شور (فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس، چوب شور و سایر تنقلات کم ارزش غذایی و شور) به عنوان میان وعده برای کودک خودداری کنند. به جای این تنقلات پر نمک می توانند از غلات و حبوبات بوداده خانگی کم نمک مانند گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده کم نمک، مغزها مانند گردو، فندق، بادام کم نمک یا بدون نمک به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه کودک استفاده کنند.

☞ به جای تنقلات شور و پر نمک می توان از انواع میوه های خشک مثل خرما، توت، برگه ها و انجیر به عنوان میان وعده برای کودک استفاده کرد.

☞ هنگام مصرف تخم مرغ و گوجه فرنگی و خیار به آن ها نمک زده نشود تا کودک به خوردن این مواد غذایی بدون افزودن نمک عادت کند.

☞ در وعده صبحانه از پنیر کم نمک و در وعده ناهار از دوغ کم نمک برای کودکان استفاده شود.

### میان وعده های غذایی چه نقشی در سلامت کودکان زیر پنج سال دارند؟

به دلیل شکل گیری عادات غذایی در سنین پائین، از همین زمان باید مواد غذایی سالم را در اختیار کودک قرار داد و به تامین مواد مغذی مورد نیاز او در وعده های اصلی و میان وعده های غذایی توجه نمود. استفاده از یک میان وعده با ارزش غذایی مناسب نظیر شیر، میوه و خرما در برنامه غذایی کودک موجب رشد جسمی و مغزی او می گردد. در حالی که مصرف تنقلات غذایی کم ارزش به عنوان میان وعده موجب کاهش دریافت مواد مغذی مورد نیاز از جمله پروتئین، ویتامین و املاح گردیده و زمینه را برای تاخیر رشد کودک مساعد می کند. از سوی دیگر مصرف تنقلات تجارتي کم ارزش به دلیل زیادی نمک، چربی و شکر موجب ایجاد بیماری های قلبی - عروقی، چاقی، پرفشاری خون، پوکی استخوان و افزایش کلسترول خون در دوران بزرگسالی می شوند. به علاوه این گونه تنقلات دارای افزودنی های رنگی، نگهدارنده ها و طعم دهنده های مصنوعی هستند که مصرف بی رویه آنان موجب پرتحرکی و نیز بروز آلرژی در کودکان می گردد.

با توجه به نقش و اهمیت میان وعده های غذایی در شکل گیری عادات غذایی بدیهی است آشنائی مربیان مهد های کودک با میان وعده های غذایی مناسب و تذکر آنان به مادران جهت انتخاب میان وعده های غذایی می تواند در شکل گیری عادات و الگوی غذایی کودکان نقش به سزایی داشته باشد.