



مدیریت تغذیه در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان در

دوران قرنطینه خانگی در بیماری کووید-۱۹

دکتر مینا مینائی

دکتر مریم زارعی

زیر نظر دکتر زهرا عبداللهی مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

خرداد ۱۳۹۹

مقدمه:

با افزایش ابتلا به بیماری نوپدید کووید-۱۹ در جهان و تعطیلی بسیاری از مراکز تجاری، اداری، مدارس و مهدهای کودک و ایجاد قرنطینه خانگی جهت شکستن زنجیره کرونا، بیشتر افراد خانواده در خانه به سر می‌برند. در قرنطینه خانگی ممکن است از یک سو برخی خانواده‌ها به مواد غذایی مناسب دسترسی نداشته باشند و از سوی دیگر ممکن است مصرف مواد غذایی پرکالری حاوی چربی، قند و نمک و مصرف زیاد تنقلات نامناسب افزایش یابد. افزایش دریافت غذاهای چرب و نوشیدنی‌های شیرین و پر کالری، افزایش اندازه سهم غذاهای آماده، کم تحرکی، افزایش مدت زمان تماشای تلویزیون و استفاده بیشتر از کامپیوتر، تبلت و موبایل از علل اصلی چاقی در کودکان و نوجوانان است که با پیامدهای زیانبار سلامت آنها را به خطر می‌اندازد (۱).

هر خانواده‌ای می‌تواند با مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برخوردار گردد. قرنطینه خانگی زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه‌ای مناسب است که ضمن کاهش هزینه‌های غذایی خانواده، می‌تواند در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع، مغذی و در نهایت داشتن وزن مطلوب نقش موثری داشته باشد. پیروی از توصیه‌های کلی یک برنامه غذایی مناسب، فعالیت بدنی و مدیریت استرس بهترین راه برای سالم ماندن و تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی است. در این مجموعه، راهکارهای داشتن شیوه زندگی سالم در دوران قرنطینه و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی شرح داده شده است:

۱. پیروی از یک برنامه غذایی متنوع و متعادل برای کودکان و نوجوانان

پیروی از یک برنامه غذایی متعادل به همراه مصرف مواد غذایی متنوع بر اساس گروه‌های غذایی و جایگزین‌های آنها شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب، انواع گوشت‌ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات و تخم‌مرغ بهترین راه برای تامین مواد مغذی و اساسی مورد نیاز بدن در جهت تقویت سیستم ایمنی بدن است. از آنجا که قرنطینه در خانه باعث کاهش فعالیت بدنی می‌شود باید به میزان دریافت غذا و انرژی روزانه توجه نمود تا دریافت انرژی روزانه در حد متعادل باشد. ضمناً حضور کودکان و نوجوانان در منزل فرصت خوبی است که با مشارکت در مراحل آماده‌سازی و تهیه غذا و سالاد به خوردن غذاهای سالم و دارای ارزش تغذیه‌ای مناسب آشنا شوند. نکات تغذیه‌ای زیر به منظور آموزش تغذیه مناسب و تقویت سیستم ایمنی بدن و

همچنین پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان در دوران ماندن در منزل برای پیشگیری از ابتلا به کرونا پیشنهاد می گردد:

کودکان زیر پنج سال:

- استفاده از میان وعده های غذایی با ارزش غذایی مناسب شامل انواع میوه ها و سبزی های تازه مانند توت فرنگی ، زرد آلو، طالبی، سیب ، موز، انبه، هندوانه، مرکبات، کیوی و یا هر نوع میوه دیگری که در دسترس است ، هویج، کدو حلوائی، انواع فلفل، سبزی های برگ سبز (اسفناج، کاهو) گوجه فرنگی، خیار، انواع کلم و دیگر میوه ها و سبزی ها بر اساس سن کودک. به عنوان مثال استفاده از پوره میوه ها (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) و سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) برای کودکان زیر یک سال و استفاده از انواع میوه ها و سبزی های تازه، نان، شیر پاستوریزه ، پنیر پاستوریزه کم نمک برای کودکان بالای یک سال به عنوان میان وعده
- استفاده از انواع سبزی ها در وعده های غذایی اصلی مانند انواع سالادها، آش ها، خورشت ها، سوپ ها، خوراک سبزیجات، انواع پلو (سبزی پلو ، شوید پلو و لوبیا پلو)، کوکو و املت و افزودن میوه های تازه مانند سیب یا موز به ماست کودک بدون افزودن شکر به آن یا افزودن برخی میوه ها به سالاد کودک
- استفاده از آب آشامیدنی سالم به عنوان بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و تامین مایعات مورد نیاز کودک
- استفاده از دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی خیلی کم شیرین به جای نوشیدنی های شیرین
- محدود کردن استفاده از میان وعده های غذایی با ارزش تغذیه ای کم از جمله فرآورده های غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، پاستیل، چوب شور، آب نبات و.....
- محدود کردن مصرف انواع نوشیدنی های شیرین (چای شیرین، نوشیدنی های گازدار، آب میوه های صنعتی، شیرهای طعم دار)، بیسکوئیت ها ، شیرینی ها و کیک های خامه ای و شکلاتی، انواع شکلات ها ، و بستنی ها
- محدود کردن استفاده از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مقادیر زیادی نمک و چربی
- محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده پرچرب و شور و جایگزین نمودن غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای مناسب

- تهیه پیتزای خانگی با استفاده از انواع سبزی ها ، آرد سبوس دار، مقدار کم پنیر پیتزا و حداقل مصرف سس به جای خرید پیتزا خارج از منزل یا تهیه همبرگر خانگی و کم چرب در صورت تمایل به مصرف
- تشویق کودک به خوردن صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب (تخم مرغ، شیر کم چرب، نان سبوس دار و پنیر کم نمک همراه با خیار یا گوجه فرنگی، فرنی کم شیرین و کم چرب، عدسی، حلیم کم چرب و کم شیرین و کم نمک بر حسب سن کودک)



➤ کودکان سنین مدرسه و نوجوانان:

- یک توصیه کلی کاهش مصرف قند ، نمک و چربی است. کودکان و نوجوانان باید به مصرف غذاهای کم نمک ، کم چرب و کم شیرین تشویق شوند.
- تشویق استفاده از نان و غلات کامل مثل برنج قهوه ای، نان های سبوس دار، و غذاهایی که حاوی بلغور گندم و جو است و منبع خوبی از فیبر غذایی بشمار می آیند.
- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (ماست کم چرب ، پنیر کم چرب) در وعده های غذایی
- محدود کردن مصرف پنیر خامه ایی، انواع خامه و سرشیر، مربا، عسل، دسرهای صنعتی و بستنی
- استفاده روزانه از صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب مانند نان و پنیر و گردو، خرما، خیار و گوجه فرنگی، شیر کم چرب
- استفاده از آبلیمو، چاشنی های سالاد، سرکه، آبغوره، لیموترش و نارنج به جای سس سالاد و یا استفاده از سس های کم چرب

- مصرف سبزی و سالاد در وعده های غذایی همراه با چاشنی های سالم مثل آب لیمو، آبغوره، آب نارچ، روغن زیتون و یا سس های کم چرب
- مصرف غذاهایی که انواع حبوبات در آنها استفاده شده است مثل انواع آش ها، انواع خورشت ها، انواع پلواها، انواع خوراک ها (عدسی، خوراک لوبیا و..)
- محدود کردن مصرف شیرینی، شکلات و استفاده از بیسکویت ها و شیرینی های ساده و بدون خامه و شکلات
- استفاده متعادل از خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه های خشک، انواع مغزها و دانه ها مانند گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه های کم نمک)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بو داده شده (کم نمک)، انواع چیپس تهیه شده از میوه های خشک (بدون قند یا شکر افزودنی) در میان وعده های غذایی به مقدار کم. باید توجه داشت که انواع خشکبار و مغزها هم حاوی انرژی زیادی هستند و در صورت مصرف زیاد باعث اضافه وزن و چاقی کودک و نوجوان می شوند.
- استفاده از انواع میوه های فصل مثل سیب، کیوی، گلابی، توت فرنگی، پرتقال، موز، لواشک های میوه ای، و سبزی هایی مثل خیار، هویج، کاهو، کرفس و گل کلم در میان وعده ها
- استفاده از لقمه های سالم از جمله نان سبوس دار و پنیر و گردو، خرما، تخم مرغ، گوجه فرنگی، خیار در میان وعده ها
- اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار، نوشابه های انرژی زا، نوشیدنی های شیرین مثل ماءالشعیر و دلستر، آبمیوه های صنعتی و شیرهای طعم دار در کنار غذاهای اصلی و میان وعده ها.
- باید توجه داشت که نوشابه های رژیمی هم می توانند چاق کننده باشند. نوشابه های رژیمی به جای قند معمولی، دارای قندهای (شیرین کننده) مصنوعی هستند که فاقد کالری می باشند ولی افزودنی های موجود در این نوع نوشابه ها اشتها را افزایش می دهد و موجب چاقی می شود .
- محدود کردن مصرف تنقلات چرب و شور مثل چیپس، فرآورده های غلات حجیم شده مثل پفک، پفیلا، ذرت های حجیم شده، چیپلت و...
- محدود کردن مصرف انواع بستنی های ترکیبی با شکلات و مغزها، یخکم ها. باید توجه داشت که انواع بستنی حتی بستنی های ساده حاوی مقدار زیادی انرژی هستند و افراط در مصرف آنها می تواند موجب چاقی بشود.

- محدود کردن مصرف شیرینی ها، شکلات، آبنبات، پاستیل، مارشمالو، ژله، پیراشکی و دونات
- محدود کردن استفاده از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مقادیر زیادی نمک و چربی
- محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده پرچرب و شور و جایگزین نمودن غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای مناسب. غذاهای سنتی هم باید کم چرب و کم سرخ شده باشند که باعث چاقی نشوند.
- تهیه پیتزای خانگی با استفاده از انواع سبزی ها، آرد سبوس دار، مقدار کم پنیر پیتزا و حداقل مصرف سس ، بجای خرید آن خارج از منزل. بطور کلی پنیر های پیتزا دارای مقدار زیادی چربی است و بهتر است از نوع کم چرب آن و به مقدار کم در تهیه غذاها استفاده شود.
- محدود کردن غذاهای چرب و سرخ شده ، سیب زمینی سرخ کرده و استفاده از غذاهای آبپز ، تنوری و یا کم سرخ شده با مقدار کم روغن
- محدود نمودن مصرف کره، خامه، سرشیر، دسرهای صنعتی، مربا، عسل، سس های سفید و قرمز در کنار وعده های غذایی



۲. تنظیم برنامه غذایی کودکان و نوجوانان

در مواقع شیوع بیماری های نوپدید از جمله بیماری کووید-۱۹ احساس اضطراب، غم، استرس و ترس طبیعی است. تنظیم برنامه غذایی مناسب و منظم می تواند به مدیریت برخی از این استرس ها کمک کند. بدین منظور لازم است تعداد و زمان وعده های غذایی و میان وعده های غذایی تنظیم گردد. بنابر این بهتر است بجای حجم زیاد غذا در سه وعده اصلی، حجم کمتر غذا در دفعات بیشتر مثلا ۶-۵ بار در روز مصرف شود. خوردن حجم زیاد غذا در یک وعده مقدار زیادی انرژی تامین می کند که مازاد بر نیاز بدن بوده و بصورت چربی در بدن ذخیره می شود. این موضوع می تواند کمک به کنترل گرسنگی و تامین مواد مغذی کند. در بعضی از افرادی که در قرنطینه طولانی مدت به سر می برند ممکن است استرس بر شدت غذا خوردن بیفزاید. علاوه بر آن، ماندن در خانه

برای مدت طولانی تمایل کودکان و نوجوانان را به خوردن هله هوله و تنقلات کم ارزش و چاق کننده بیشتر می کند. مراقبت در هنگام غذا خوردن کودکان و نوجوانان و کنترل آن به تعادل در مصرف غذا و دریافت متعادل انرژی کمک می کند.

۳. اصلاح رفتارهای غذایی کودکان و نوجوانان

برخی از رفتارهای غذایی و شیوه های تغذیه کودک یا نوجوان یا روش هایی که مادر در تغذیه کودک یا نوجوان خود به کار می برد مانند اجبار به مصرف مواد غذایی موجب افزایش دریافت مواد غذایی و در نهایت افزایش وزن می شود. بنابراین نکات زیر برای اصلاح و تغییر رفتارهای غذایی و شیوه های تغذیه کودکان و نوجوانان پیشنهاد می گردد:

- از بشقاب کوچکتر استفاده شود و حجم غذا کم باشد و در صورتی که کودک و نوجوان غذای بیشتری طلب کرد به او داده شود. زیاد بودن حجم غذای بشقاب کودک و نوجوان و مجبور کردن او برای اتمام غذای بشقاب یکی از دلایل بروز اضافه وزن و چاقی است .
- در ساعت معین غذا یا میان وعده خورده شود و در بین این ساعات از ریزه خواری و هله هوله خوردن کودک و نوجوان جلوگیری شود.
- وعده های غذایی به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم شود.
- در غذا خوردن عجله نکند و تند تند غذا نخورد.
- به بو، مزه و بافت ماده غذایی در هنگام خوردن غذا و جویدن توجه شود و کودک یا نوجوان غذای خود را آرام آرام بجود.
- در هنگام راه رفتن و یا ایستادن غذا خورده نشود. در این حالت کودک یا نوجوان از میزان و مقدار غذایی که خورده آگاه نمی شود. کودکان یا نوجوانان باید سر سفره یا میز ناهارخوری بنشینند و غذا یا میان وعده را مصرف کنند و بعد از اتمام غذا سفره یا میز غذا را ترک کنند.
- قاشق یا چنگال را بعد از هر بار در دهان گذاشتن مجددا در کنار بشقاب غذا قرار دهند. اینکار از تند غذا خوردن جلوگیری می کند.
- بهتر است مستقیما از بسته های مواد غذایی یا تنقلات خورده نشود. زیرا مصرف آن ماده غذایی مشخص نمی شود.
- تماشای تلویزیون، استفاده از موبایل یا هر چیزی که باعث حواس پرتی در هنگام غذا خوردن می شود کنار گذاشته شود.

- وقتی که کودک یا نوجوان بهانه گیر و ناراحت می شود، به منظور دلداری به او غذا یا نوشیدنی داده نشود.
- مطمئن شوید که کودک یا نوجوان تنقلات غذایی مناسب و به اندازه می خورد.
- کودک یا نوجوان، تشویق به امتحان غذاهای جدید شود. غذاهایی که کم چرب هستند و زیاد سرخ نشده اند. مثلاً بجای سیب زمینی سرخ کرده که معمولاً کودکان و نوجوانان به آن علاقه زیادی دارند، سیب زمینی تنوری و البته در مقدار کم مصرف کنند.
- بطور کلی غذاها بی که ماهیت شیرین دارند از جمله شله زرد، حلوا، شیرین پلو، خورش فسنجان، حلیم و انواع مربا و شربت های خانگی بهتر است با حداقل مقدار شکر و کم شیرین تهیه شوند که ذائقه کودکان و نوجوانان به مصرف خوراکی های شیرین عادت نکند.
- در هر وعده، غذاهای سالم و مفید (کم چرب، کم نمک، کم شیرین، حاوی سبزیجات خام و پخته و...) در دسترس کودک یا نوجوان قرار داده شود.
- کودک یا نوجوان در برنامه ریزی وعده های غذایی خانواده شرکت کند.
- به کودک یا نوجوان اجازه داده شود تا در تهیه و پخت غذا به مادر کمک کند.
- والدین از ابراز اینکۀ غذایی را دوست ندارند در مقابل کودکان خود داری کنند.
- کودک یا نوجوان را تشویق کنند تا بجای خوردن غذاهای یکنواخت و تکراری، غذاهای متنوعی را مصرف کند.
- تأکید بر مصرف صبحانه. نوجوانانی که صبحانه نمی خورند در وعده نهار به دلیل افت قند خون، اشتهای زیادی برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.



نوشیدن مایعات سالم برای پیشگیری از چاقی

- آب رسانی به بدن (هیدراته نگه داشتن) برای سلامتی ضروری است. مقدار آب مورد نیاز به سن، جنس، وزن، قد، سطح فعالیت بدنی و شرایط محیطی بستگی دارد (در هوای گرم به احتمال زیاد بدن به نوشیدن آب بیشتری نیاز دارد). حدود ۲۰ تا ۳۰٪ از آب مورد نیاز از طریق غذا تأمین می شود. نیاز روزانه به آب یا مایعات در کودکان زیر ۵ سال بطور متوسط ۱٫۵ لیتر و در نوجوانان ۲٫۵ لیتر است. سالم ترین و ارزان ترین نوشیدنی آب سالم است. برای طعم بیشتر و تقویت ایمنی بدن می توان برش هایی از لیمو، خیار و نعناع را به آب اضافه نمود.
- بطور کلی خوردن زیاد آب میوه طبیعی به این دلیل که حاوی مقدار زیادی قند است موجب اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان می شود. بنابراین توصیه می شود تا حد امکان کودک میوه بخورد و در صورتی که گاهی اوقات تمایل به خوردن آب میوه وجود دارد باید حتماً طبیعی و تازه بوده و در منزل تهیه شود. مصرف آب میوه طبیعی برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود و مقدار آن برای کودکان ۳-۱ ساله نباید بیشتر از ۱۲۰ سی سی (نصف لیوان) در روز باشد. برای کودکان ۴-۵ سال هم ابتدا تأکید و تشویق او برای خوردن خود میوه (یک عدد و نیم) در روز است و در صورت تمایل به خوردن آب میوه طبیعی در بعضی اوقات، مقدار آن نباید بیشتر از ۱۸۰ سی سی (دو سوم لیوان) در روز باشد.

- باید توجه داشت برای کودکان سنین مدرسه و نوجوانان هم افراط در مصرف آب میوه حتی نوع طبیعی آن موجب اضافه وزن و چاقی می شود. (بعنوان مثال یک عدد پرتقال ۶۰ کالری دارد در صورتی که یک لیوان آب پرتقال دارای مقدار بیشتری کالری یعنی ۱۱۰ می باشد). سایر نوشیدنی هایی مانند قهوه، چای یا نسکافه بدون شکر در حد کم ، نیز گزینه های مناسبی برای آب رسانی به بدن می باشند. حد مجاز مصرف آب میوه طبیعی برای کودکان سنین مدرسه و نوجوان ۵ تا ۱۸ سال حداکثر ۲۰۰ سی سی در روز (یک لیوان) می باشد.
- در صورت خوردن چای بهتر است کم رنگ باشد و بجای قند و شکر از ۳-۲ عدد کشمش یا توت خشک استفاده شود. خوردن خرما هم (یک عدد خرما برای یک لیوان چای) بهتر از قند و شکر است. در صورتی که از نبات استفاده می شود مقدار نبات هم نباید زیاد باشد. در صورت مصرف چای شیرین در وعده صبحانه، مقدار شکر مصرفی کم باشد و کودک و نوجوان به خوردن چای کم شیرین تشویق شود.
- بطور کلی محدود کردن انواع نوشیدنی های شیرین یکی از راهکارهای مهم پیشگیری از چاقی کودکان و نوجوانان بشمار می رود.

۴. فعالیت بدنی در خانه

فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در سلامتی کودکان و نوجوانان دارد و ضمن کاهش وزن و حفظ تناسب اندام، مانع از بروز بسیاری از بیماریها در دوران بزرگسالی خواهد گردید. عادت به انجام فعالیت بدنی نیز مانند عادت غذایی امری است که از سنین کودکی شکل می گیرد. فعالیت بدنی هم برای بدن و هم برای رشد ذهنی کودکان و نوجوانان بسیار مفید است.

➤ فعالیت بدنی در کودکان زیر پنج سال

- با توجه به نقش فعالیت بدنی در سلامت کودک، کودکان زیر پنج سال در شرایط قرنطینه در منزل باید روزانه یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند. از انواع فعالیت بدنی مناسب برای کودکان در دوران قرنطینه خانگی می توان به راه رفتن در خانه، دویدن در حیاط خانه، طناب بازی، بالا و پایین پریدن، توپ بازی، استفاده از دوچرخه و اسباب بازی های چرخدار اشاره نمود.

- کودک زیر یک سال باید چندین بار در روز به روش های مختلف فعالیت بدنی داشته باشد، به ویژه فعالیت هایی تعاملی که کف زمین انجام می شوند مانند خزیدن ، چهار دست و پا رفتن ، غلت زدن. کودک نباید بیش از یک ساعت در یک جا مانند کالسکه، صندلی و یا در بغل قرار گیرد. نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون به هیچ عنوان توصیه نمی شود. بجای آن کودک به بازی با انواع اسباب بازی های مناسب سن خود تشویق شود.
- کودک یک تا دو سال نباید بیش از یک ساعت در یک جا بی تحرک بنشیند. برای کودک نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون یا بازی های رایانه ای به هیچ عنوان توصیه نمی شود. در زمان کم تحرکی و استراحت کودک، می توان برای او کتاب داستان خواند .
- کودک دو تا پنج سال نیز نباید بیش از یک ساعت در یک جا بی تحرک بنشیند. نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون یا بازی های رایانه ای نباید بیش از ۱ ساعت در روز باشد (حتی بهتر است کمتر از این باشد). در زمان کم تحرکی و استراحت کودک می توان برای او کتاب داستان خواند.



➤ فعالیت بدنی در کودکان سنین مدرسه و نوجوانان

کودکان سنین مدرسه و نوجوانان باید در شرایط قرنطینه خانگی حداقل ۱ ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشند. برای فعالیت بدنی در دوره قرنطینه، به موارد زیر توجه شود:

- برنامه ریزی منظم و روزانه بر حسب سن و جنس برای انجام فعالیت بدنی کودکان سنین مدرسه و نوجوانان
- تشویق به کاهش زمان تماشای تلویزیون، بازی های کامپیوتری، استفاده از تبلت و موبایل به روزی سی دقیقه
- تشویق به ایستادن و راه رفتن کودک یا نوجوان بعد از یک مدت نشستن

- انجام حرکات کششی دست و پا، کاراته، دراز نشست در خانه
- ثبت نام کودکان سنین مدرسه و نوجوانان در یک کلاس ورزش آنلاین یا استفاده از اپلیکیشن های ورزشی (مثل اپلیکیشن ۷ دقیقه) در صورت امکان
- تشویق به بازی کردن با توپ، طناب، پیاده روی، لی لی، دوچرخه و اسکیت در خانه، بالکن یا حیاط
- تشویق برای شرکت در کارهای منزل مثل جارو کردن، گردگیری خانه، انجام کارهای باغچه، آب دادن به گلدان ها در منزل، مرتب کردن وسایل شخصی، نظافت اتاق و موارد مشابه
- تشویق کودکان سنین مدرسه و نوجوانان به استفاده از پله به جای آسانسور
- اضافه شدن تدریجی شدت ورزش (در صورتی که نوجوانان فعالیت ورزشی را شروع می کنند، باید از فعالیت های سبک تر و مدت زمان کوتاهتر شروع کرده و به تدریج مدت آنرا افزایش دهند).
- ورزش نکردن بعد از خوردن غذا (ورزش کردن بلافاصله پس از غذا خوردن موجب دل درد، اختلال در هضم غذا و سو هاضمه می شود). ورزش کردن حداقل یک ساعت پس از غذا خوردن بلا مانع است.
- تقسیم بندی فعالیت بدنی در طول روز (فعالیت بدنی می تواند در صبح سی دقیقه و در عصر نیز سی دقیقه صورت گیرد).
- امتحان کردن ورزش جدید و یا انجام ورزش های قبلی
- برگزاری مسابقات ورزشی خانوادگی که امکان اجرای آن در خانه وجود دارد.

فواید فعال بودن:

- تناسب اندام
- آرامش روانی
- کاهش استرس و اضطراب
- دستیابی به وزن سالم و مطلوب
- افزایش اعتماد به نفس
- کمک به بهبود وضعیت تحصیلی و یادگیری بهتر

- سلامتی قلب و گردش خون

۵. خواب منظم و کافی

فقدان خواب منظم می تواند بر سلامت جسمی و روحی کودکان و نوجوانان تأثیر منفی بگذارد و همچنین توانایی سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عفونت ها کاهش دهد. از سوی دیگر، توجه به خواب کافی کودک نقش موثری در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دارد. مطالعات متعددی ارتباط بین کم خوابی، هله هوله خوردن و ریزه خواری و افزایش دفعات غذا خوردن و در نهایت چاقی در کودکان را نشان داده اند. میزان خواب مورد نیاز به سن کودک بستگی دارد. مدت زمان خواب مناسب کودکان زیر پنج سال به شرح زیر است:

- زیر یک سال: ۱۶-۱۲ ساعت

- یک تا سه سال ۱۴-۱۱ ساعت

- سه تا پنج سال ۱۳-۱۰ ساعت

مرکز پیشگیری و کنترل بیماریها در آمریکا برای کودکان سنین مدر سه ۶ تا ۱۲ سال بین ۹ تا ۱۲ ساعت خواب به طور منظم و برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در ۲۴ ساعت توصیه می کند .
استرس ناشی از بیماری همه گیر کووید-۱۹ ممکن است تأثیر منفی در خواب کودکان و نوجوانان داشته باشد. بنابراین، والدین باید سعی کنند که فرزندانشان به اندازه کافی خواب داشته اند.

➤ چند نکته برای کمک به بهبود خواب کودکان و نوجوانان

- یک برنامه منظم برای خواب (رفتن به رختخواب در ساعت مشخص و برخاستن در زمان های مشخص) تنظیم کنید و آن را ادامه دهید.
- اتاق را ساکت، تاریک و در دمای مناسب نگه دارید.
- کنترل کنید قبل از خواب از وسایل الکترونیکی مثل موبایل و تبلت استفاده نکند.
- نوجوان را تشویق کنید قبل از خواب قدری کتاب بخواند و برای کودکان کوچکتر قبل از خواب قصه بگویید. اینکار به خواب کودک کمک می کند.

- خوردن غذاهای سنگین و پرکالری در وعده شام باعث بدخوابی کودک و نوجوان می شود. رعایت حداقل ۲ ساعت فاصله بین خوردن شام و خوابیدن به بهبود خواب کمک می کند.
- نوجوانان از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل چای ، قهوه و نسکافه بعد از ساعت هفت شب و یا در هنگام شب خودداری کنند و یا اینکه حداقل ۴ ساعت فاصله بین مصرف این نوشیدنی ها و زمان خوابیدن رعایت شود.
- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در هنگام شب موجب اختلال در خواب شبانه می شود. زیرا خوراکی های شیرین حاوی مقدار زیادی انرژی بوده و موجب بیش فعالی و ایجاد تحرک بیشتر و بهم خوردن نظم خواب کودک و نوجوان می شود.
- خوردن یک لیوان شیر گرم که کم چرب بوده و شیرین نشده باشد نیز به خواب کودکان و نوجوانان کمک می کند.
- کنترل دمای هوای اتاقی که کودک آنجا می خوابد نیز در خواب خوب خوابیدن او نقش مهمی دارد. اگر هوای اتاق گرم باشد معمولا کودک دچار بدخوابی می شود. بنابراین والدین به دما و تهویه اتاقی که کودک می خوابد هم باید توجه داشته باشند.
- کم تحرکی در طول روز یکی از دلایل بدخوابی شبانه است. معمولا کودکان و نوجوانانی که در طول روز فعالیت بدنی بیشتری دارند و انرژی بیشتری مصرف می کنند شب راحت تر می خوابند .

منابع:

1. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>.
2. <http://www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/en/>
3. <https://www.sleepfoundation.org/articles/healthy-sleep-tips>
4. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>
5. https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-corona-virus-advice-for-the-general-public.html?dm_i=1M7S,6SBG0,9LQ2S6,R5IL9,1
6. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019.
7. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A

- Responsive Parenting Approach. *Nutr Today*. 2017; 52(5):223–31.
8. Kathleen Mahan, L., Raymond, Janice L. (2017). *Kraus's food & the nutrition care process* (14th ed). Missouri: Elsevier
 9. Heyman, MB & Abrams SA. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents : Current Recommendations. *Pediatrics* 2017; 139(6).
 10. Tschann JM, Martinez SM, Penilla C, Gregorich SE, Pasch LA, de Groat CL, et al. Parental feeding practices and child weight status in Mexican American families: a longitudinal analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2015; 12(1).
 11. World Health Organization (WHO). Combined course on growth assessment and IYCF counselling. 2012;1–524.
 12. Fowler et al (2015). Diet soda intake is associated with long-term increases in waist circumference in a bi-ethnic cohort of older adults: The San Antonio Longitudinal Study of Aging
 13. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, et al. Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: methodology and discussion. *J Clin Sleep Med* 2016; 12:1549–61.