سوء تغذیه در کودکان

اطلاعات برای والدین

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI
www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

سوء تغذیه چگونه به کودک شما آسیب می رساند؟

سوء تغذیه روی رشد بدن و مغز کودک شما تاثیر می گذارد. کودکانی که سوء تغذیه داشته اند به سختی می توانند در مدرسه پیشرفت کرده و پا به پای سایرین فعالیت نمایند. احتمال مریض شدن این افراد بیشتر است چون توانایی بدن آنان برای مبارزه با عفونتها کم شده است.

سوء تغذیه هنگامی رخ می دهد که بدن غذای کافی که برای رشد و سالم بودن نیاز دارد را دریافت ننماید. این هنگامی رخ می دهد که فردی غذای کافی نخورد یا غذایی که برای سلامت و رشد وی ضروری می باشد را مصرف نکند. برخی افراد ممکن است دارای سوء تغذیه باشند چون دارای بیماری هستند که از مصرف مواد مغذی آنان از غذایی که دریافت می کنند جلوگیری بعمل می آورد.

چه کسی در خطر قرار این بیماری قرار دارد؟

کودکانی که به مواد غذایی متفاوت برای رشد و سالم بودن نیاز دارند بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

علائم این بیماری چیست؟

برخی اوقات، کودکی که دچار سوء تغذیه است ممکن است طبیعی و سالم به نظر آید. به همین دلیل است که بردن آنان به درمانگاه برای معاینه حائز اهمیت است.

در سایر موارد این علائم می تواند شامل این موارد باشد:

- خستگی
- مشکل در توجه کردن
- شکم برآمده
- پوست خشک
- لاغر و کوتاه بودن بر اساس سن

چکار باید انجام دهیم؟

- اگر فکر می کنید کودک شما ممکن است دارای سوء تغذیه باشد، نزد پزشک رفته یا به درمانگاه WIC مراجعه کنید. آنان کودک شما را معاینه نموده و به شما می گویند چه کاری برای تقویت و سالم کردن وی باید انجام دهید. لازم است که دوباره مراجعه کنید و کودک خود را معاینه کنید تا ببیند که قوی و سالم شده است یا نه.

- به کودک خود روزانه انواع غذاهای سالم و مقوی را بدهید مانند حبوبات، سبزیجات، شیر و سایر محصولات لبنی، گوشت، ماهی و لوبیا.

- اگر به کودک خود از شیر مادر می دهید باید غذای سالم و مغذی کافی مصرف کنید تا بتوانید شیر کافی برای نوزاد تولید کرده و به وی انرژی و سایر مواد مغذی را بدهید. باید میوه، سبزی، دانه های کامل زیاد، پروتئین و مواد غذایی کلسیم دار مانند شیر مصرف کنید.

(Farsi)

1717 Massachusetts Ave. NW, Suite 200, Washington, DC 20036 • 202-347-3507 :تلفن • 202-347-7177 :فاکس