

## چرا غذای کودکان باید حاوی پروتئین باشد؟



### اهرم رشد کودک

کودک برای رشد مناسب نیاز به رژیم غذایی مغذی دارد و یکی از مهم ترین نیازمندی ها در یک رژیم غذایی سالم، دریافت پروتئین کافی است. والدین باید میزان پروتئین دریافتی کودک خود را پیگیری کنند. برای اینکه به اهمیت وجود پروتئین در غذای کودک پی ببرید، بعضی نکات را با هم مرور می کنیم:

**۱** محققان توصیه می کنند که یک کودک تا ۱۲ ماهگی باید حداقل ۱۵ درصد از کالری مورد نیاز خود را از پروتئین دریافت کند.

**۲** مصرف پروتئین به عضله سازی کمک می کند و باعث رشد سلول ها می شود.

**۳** پروتئین می تواند به تقویت سیستم ایمنی منجر شود و در نتیجه به او کمک می کند تا با باکتری ها و ویروس های بیماری زا مبارزه کند. پروتئین همچنین به عنوان آنتی بادی در بدن عمل می کند.

**۴** بهتر است غذاهای پروتئین داری با کمترین میزان چربی که به روش سالم تهیه شده اند را به کودک بدهید.

**۵** صبحانه یک وعده غذایی مهم در روز است؛ بنابراین آن را برای کودک کتان مقوی و خوشمزه کنید. برخی از گزینه های غنی از پروتئین که کودک شما دوست دارد بخورد، شامل عدسی، پنیرهای طعم دار و ساندویچ پنیر است.

**۶** موادی مثل ماست، شیر و پنیر کم چرب یا بدون چربی، گوشت پوست، ماهی، تخم مرغ، لوبیاس، نخود و آجیل سرشار از پروتئین هستند.

**۷** حواستان باشد که مصرف زیاد از حد پروتئین در دوران نوزادی و کودکی خطر چاقی مفرط در د سال های آینده را افزایش می دهد.



**✓ نیلوفر ذوالفقاری**  
کودکان در همه رده های سنی به جذب پروتئین کافی برای رشد نیاز دارند، اما بیشتر بچه ها میانه خوبی با خوردن غذاهای حاوی پروتئین ندارند و این، کار را برای والدین سخت می کند. اگر کودک شما بد غذاست یا به خوردن گوشت، مرغ و ماهی علاقه ای نشان نمی دهد، بد نیست تهیه مدل های مختلفی از غذاهای پروتئینی را یاد بگیرید تا به کمک طعم های تازه و متنوع بتوانید این ماده غذایی را به بدن فرزندتان برسانید.

## باغذاهای پروتئینی به رشد فرزندتان کمک کنید لقمه های سرشار از مواد آلی

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال زمان پخت ۱۵ دقیقه



### کوفته قلقلی با آلوبخارا

**مواد لازم**  
روغن زیتون: چند قطره برای چرب کردن سینی  
فره: ۳۰۰ گرم  
تخم مرغ بزرگ همزده: یک عدد  
آلوبخارا خرد شده: ۳۰۰ گرم  
گوشت بوقلمون چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

**روش تهیه**  
۱. فر را گرم و کف ظرف مورد نظر را با روغن زیتون چرب کنید.  
۲. آلبوها، چرخ کرده بوقلمون را آبدار و نرم نگه می دارند. گرچه آلبوها با پخته شدن در فر نرم می شوند، اما حتما آنها را ریز کنید؛ چون می توانند چسبناک باشند و به حلق و گلو بچه ها بچسبند.  
۳. همه مواد را با هم مخلوط کنید. مراقب باشید که بیش از حد هم نزنید و گرنه کوفته ها سفت می شوند.  
۴. به اندازه یک قاشق غذاخوری از مواد را به شکل کوفته گرد در بیارید و آنها را با فاصله مناسب در ظرف بچینید. بعد طرف را داخل فر بگذارید.  
۵. کوفته ها را تا زمانی که قهوه ای و مغز پخت شوند، یعنی چیزی حدود ۱۵ دقیقه داخل فر بگذارید. البته می توانید کوفته ها را با روغن خیلی کم، سرخ کنید.  
۶. اجازه دهید کوفته ها خنک شوند و بعد به اندازه مناسب برای خوردن کودکشان خرد و سرو کنید.

**نکته**  
کوفته ها را می توانید در ظروف نگهداری مواد غذایی تا ۳ روز در یخچال نگه دارید.

### پاستای تن ماهی

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال زمان پخت ۲۰ دقیقه



**مواد لازم**  
پاستا: ۵۰۰ گرم  
تن ماهی: ۳۰۰ گرم  
ذرت: یک پیمانه  
گوجه گیلاسی: ۱۰ عدد  
زیتون سیاه: یک پیمانه  
ریحان: به میزان دلخواه  
سیب زمیانه: ۲ عدد  
روغن وادویه دلخواه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سیر رنده شده و گوجه گیلاسی را داخل روغن بریزید و به مدت ۲ دقیقه تفت دهید.  
۲. تن ماهی را به محتویات داخل تابه اضافه کنید و حدود یک دقیقه تفت دهید.  
۳. حالانوبت به اضافه کردن ذرت، زیتون سیاه، ریحان، نمک و فلفل است.  
۴. آب را بجوشانید و کمی نمک به آن اضافه کنید. پاستا را در آب جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا بپزد.  
۵. بعد از آبکش کردن پاستا، مایه تهیه شده را با آن مخلوط کنید و خوب هم بزنید. حال می توانید آن را با گوجه گیلاسی و ریحان تازه تزئین کنید.

**نکته**  
در بعضی دستورهای آشپزی در این غذا پنیر پازیرمان هم می ریزند، اما بهتر است در غذای کودکان از پنیرهای فرآوری شده کمتر استفاده کنید.

### سالاد مرغ

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال زمان پخت ۳۰ دقیقه



**مواد لازم**  
سیب زمینی پخته و ریز شده: ۴ عدد  
فلفل دلمه ای ریز شده: یک عدد کوچک  
هر نوع لوبیای پخته: یک چهارم لیوان  
نخود فرنگی پخته: یک چهارم لیوان  
مرغ پخته و ریز شده: ۴ قاشق غذاخوری  
جوانه گندم: یک قاشق غذاخوری  
ماست چکیده: ۵ قاشق مرباخوری  
آبلیموی تازه و آب مرغ: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. جوانه گندم و سیب زمینی را با هم مخلوط کنید. ماست چکیده را با آبلیموی تازه مخلوط کنید و روی مواد بریزید.  
۲. فلفل دلمه ای و در صورت دلخواه پیاز را خرد و سپس همراه لوبیا، نخود فرنگی و مرغ به مواد اضافه کنید.  
۳. در صورت تمایل کمی آب مرغ روی مواد بریزید و هم بزنید.  
۴. سالاد را در یخچال بگذارید تا طعم تمام مواد در هم پخش و کمی هم نرم شوند. بعد از ۱۵ دقیقه سالاد شما آماده است.

**نکته**  
می توانید کمی گاهوی ریز شده هم به این ترکیب اضافه کنید. بهتر است از سس های آماده در سالادهای کودکان استفاده نشود.

### کوکوی پروتئینی

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال زمان پخت ۲۰ دقیقه



**مواد لازم**  
سیب زمینی: ۴ عدد  
تخم مرغ: ۳ عدد  
گوشت چرخ کرده: حدود نصف لیوان  
پیاز: ۲ عدد  
گوجه فرنگی: یک عدد  
روغن: به مقدار لازم

**روش تهیه**  
۱. سیب زمینی ها را رنده و تخم مرغ ها را به آن اضافه کنید. گوشت را با پیاز چرخ و به مواد اضافه کنید. سپس گوجه فرنگی را خرد و با موادتان مخلوط کنید.  
۲. کف تابه را چرب و روی شعله گاز قرار دهید. روغن خیلی کمی در تابه بریزید تا کوکوها چرب نباشند.  
۳. تمام مواد را کف تابه پهن کنید و در آن را بگذارید تا بپزد یا کوکوها را یکی یکی در اندازه دلخواهتان سرخ کنید.  
۴. مراقب باشید کوکوها زیاد سرخ نشوند تا طعم تلخ نگیرند. کوکوها را با کاهو، گوجه یا ماست سرو کنید.

**نکته**  
می توانید به دلخواه خود به این کوکو هویج یا کدو سبز رنده شده هم اضافه کنید.