



مرکز آموزشی درمانی سوانح سوختگی آیت ا... طالقانی اهواز
توصیه های تغذیه ای بیماران سوختگی در هنگام ترخیص
مناسب کودکان ۱ تا ۱۲ سال

کد مستند: TEMC-GCC-C248-R00

- (۱) تغذیه کودک در این گروه سنی باید پر پروتئین و پر انرژی و سرشار از ویتامین ها و املاح باشد.
- (۲) برای افزایش اشتها مواد غذایی با تعداد وعده های بیشتر و حجم کمتر در هر وعده مصرف شود.
- (۳) جهت دریافت منابع غذایی پر پروتئین :

- ❖ گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، لبنیات پاستوریزه در غذای کودک استفاده شود.
 - ❖ برای افزایش پروتئین : گوشت، حبوبات، تخم مرغ، کشک، شیر، شیرخشک، پنیر رنده شده، پودر مغزها را به انواع سوپ و آش و پوره ها، فرنی، شله زرد، شیر برنج اضافه کنید.
 - ❖ استفاده از تخم مرغ کامل (سفیده و زرده) علی الخصوص در وعده صبحانه توصیه می شود.
 - ❖ توصیه می شود از ترکیب حبوبات و غلات در غذای کودک استفاده شود (عدس پلو، لوبیا پلو، پلو ماش و...)
 - ❖ توصیه می شود روزانه از شیر و منابع لبنیاتی پاستوریزه مانند پنیر، کشک و ماست کم چرب استفاده شود.
- (۴) جهت افزایش دریافت انرژی :

- ❖ از غذاهای نرم و پر انرژی مانند انواع پوره ها و سوپ غلیظ استفاده شود.
- ❖ استفاده از میان وعده های پر کالری مانند پوره موز با شیر یا ماست و عسل، نان نرم با پنیر و گردو و انواع میوه ها جهت کودک توصیه می شود.
- ❖ استفاده از آب گوشت یا آب قلم به غذا ها جهت افزایش کالری و املاح توصیه میشود.
- ❖ از انواع پوره ها (پوره سیب زمینی، پوره هویج، پوره کدو حلوائی و...) در وعده های غذایی استفاده گردد.
- ❖ برای افزایش انرژی می توان از خرما یا پودر مغزها مانند (بادام، گردو، فندق) استفاده شود.

(۵) جهت افزایش ویتامین ها و املاح :

- ❖ از میوه ها و سبزیجات تازه و رنگارنگ خام و پخته مانند پرتقال، سیب، موز و... در میان وعده ها استفاده گردد.
- ❖ از سبزیجات تازه و رنگارنگ خام و پخته مانند هویج، انواع کلم، سیب زمینی و اسفناج و شوید و به همراه غذا به عنوان مثال در سوپ یا در میان وعده ها استفاده گردد.
- ❖ تا حد امکان از مصرف آبمیوه های صنعتی و آماده خودداری نموده و آبمیوه های طبیعی تازه (آب پرتقال، آب هویج، آب آناناس و) و میوه های میکس شده را جایگزین آنها کنید.