

## ضرورت کاهش مصرف نمک در کودکان با ذائقه سازی

با کاهش مصرف نمک، ذائقه کودک به غذای کم نمک عادت می کند و در بزرگسالی شانس ابتلا به بسیاری از بیماریها در او کاهش می یابد.



در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مقدار توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی است. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور سبب ابتلا به بسیاری از بیماریها از جمله فشار خون، بروز بیماریهای قلبی و عروقی، پوکی استخوان، سرطان معده و نارسایی کلیه می شود. یکی از دلایل اصلی مصرف زیاد نمک عادت کردن ذائقه افراد به غذای پر نمک می باشد. عاداتهای غذایی در دوران کودکی شکل می گیرد و تا سالها پایدار خواهد ماند. بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه ریزی نمود. با کم کردن مقدار نمک مصرفی کودک از طرق مختلف می توان او را به طعم کم نمک عادت داد. با کاهش مصرف نمک، ذائقه کودک به غذای کم نمک عادت می کند و در بزرگسالی شانس ابتلا به بسیاری از بیماریها در او کاهش می یابد.

### مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی

- نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سرسفره به غذا اضافه می شود
- انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر
- انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسروسبزیجات
- انواع تنقلات شور مانند چیپس و چوب شور

- لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک شور
- انواع شوربجات مانند خیارشور، کلم شور، ترشی ها و زیتون
- آجیل و مغزهای شور
- کاهش مصرف نمک در کودکان با ذائقه سازی
- برای اینکه ذائقه کودک به شوری عادت نکند در سال اول زندگی کودک به غذای کمکی نباید نمک اضافه شود.
- بعد از یکسالگی غذای کودک را با حداقل مقدار نمک ممکن تهیه کنید.
- غذای کودکان را نچشید و بر مبنای ذائقه خود نمک به غذای او اضافه نکنید.
- از گذاشتن نمکدان در سفره یا میز غذا خودداری کنید.
- مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده در برنامه غذای کودک محدود شود.
- برای بهبود طعم غذای کودک به جای نمک از سبزی های تازه و معطر و لیموترش استفاده شود
- محدود کردن استفاده از غذاهای شور مثل آجیل شور، خیارشور و کلم شور توسط کودک
- به جای تنقلات شور و پر نمک میتوان از انواع میوه های خشک مثل خرما، توت، برگه ها و انجیر به عنوان میان وعده برای کودک استفاده نمود.
- در برنامه غذایی روزانه کودک از پنیر کم نمک و دوغ کم نمک استفاده شود.
- برای حفظ ید نمک ، مقدار اندک نمک باید در انتهای پخت به غذای کودک اضافه گردد.