

طراحی رژیم غذایی برای کودکان دیابتی

رژیم غذایی برای کودکان دیابتی :

برای کودکان دیابتی به دلیل تزریق انسولینی که در روز انجام می‌دهند نمی‌توان یک رژیم ثابتی طراحی کرد. اما در طراحی رژیم کودکان باید به این نکته مهم توجه کرد که میزان قند دریافتی آن‌ها باید کنترل شده باشد. مهم‌ترین دلیل آن هم افت یا افزایش قند خون آن‌ها است. کودکان دیابتی به دلیل اینکه در سن رشد هستند باید رژیمی همراه با مواد مغذی داشته باشند.

رژیم غذایی استاندارد شامل مواد نشاسته‌ای مثل نان، سیب زمینی، برنج، حبوبات، لبنیات، تخم مرغ و گوشت است. چربی غذا باید کم و یا بیشتر از روغن‌های گیاهی باشد و از غذاهای پر فیبر استفاده گردد. آزمایشات نشان داده است کسانی که ماهی را بطور مستمر مصرف می‌کنند دیابت آن‌ها کنترل شده است. پس در رژیم کودکان دیابتی حتماً ماهی را قرار دهید به طوری که با مزه‌دار کردن ماهی و استفاده از ادویه‌جات جهت کاهش بوی ماهی، میل کودکان به این غذای سالم را حفظ کنید. کودکان علاقه شدیدی به کیک و بیسکویت دارند. پس میان وعده‌های آن‌ها را با [بیسکویت‌های رژیمی](#) و آجیل پر کنید.



رژیم غذایی برای کودکان دیابتی

پیشنهاد رژیم غذایی برای کودکان دیابتی :

پس ما نمیتوانیم یک برنامه غذایی طراحی کنیم که تمام کودکان دیابتی از آن پیروی کنند. اما یک برنامه غذایی پیشنهاد می‌دهیم که با رعایت آن و حذف نکردن میان وعده بتوانند به متعادل شدن قند خون بدنشان کمک کنند. ما در مقاله‌های قبلی در مورد [رژیم غذایی در افراد دیابتی](#) صحبت کرده‌ایم.

پیشنهاد صبحانه:

• 2 عدد خرما + برش نازک پنیر + 1 تکه نان جو

یا

• برش نازک پنیر + 1 عدد گوجه + 2 عدد نان تست

میان وعده:

• 2 عدد بیسکویت یولاف کامور + 1 لیوان شیر

یا

• 1 عدد سیب

نهار:

1 • تکه از سینه مرغ + 3 عدد قارچ + 4 عدد قاشق برنج + 1 کاسه ماست + کدو

یا

2 • عدد کدو بخار پز + 1 عدد گوجه + 1 تکه نان سنگک + سالاد فصل

میان وعده عصر:

1 • عدد خرما + 1 لیوان شیر

یا

2 • [بیسکویت سیوس گندم کامور](#)

شام:

20 • گرم [حلوا ارده کامور](#) + یک کف دست نان

یا

4 • برگ کاهو + 1 عدد گوجه + 1 عدد کدو خام خورده شده + سس بالزامیک

قبل از خواب:

2 • عدد بادام

یا

1 • عدد پرتغال

[خرید آنلاین بر فروشترین محصول رژیمی](#)

امیدواریم والدین کودکان دیابتی از این مطلب بهره کافی را برده باشند.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8824>