



دانشگاه علوم پزشکی اراک

پمفلت آموزشی

درمان تغذیه ای کودکان در بخش سوختگی

مرکز آموزشی و درمانی امیرالمومنین (ع)

۱۴۰۳ واحد تغذیه

نکات رژیمی مهم

کودکان مبتلا به سوختگی در دوره درمان خود به دریافت کالری و پروتئین بیشتری نیاز دارند و تغذیه آن‌ها در این دوره از اهمیت بالایی برخوردار است. پروتئین در غذاهایی مثل انواع گوشت، انواع لبنیات مثل ماست و شیر، تخم مرغ و حبوبات مثل عدس و لوبیا فراوان است و توصیه می‌شود به کودک خود غذاهای حاوی مرغ و ماهی، عدسی، خوراک لوبیا، تخم مرغ و همچنین شیر و ماست بدهید.

- اگر کودک شما در طول دوران بستری در بیمارستان اشتهای کمتری دارد غذاهای مورد علاقه او را در منزل تهیه کرده و برایش بیاورید.
- در وعده‌های کوچکتر ولی در تعداد دفعات بیشتر به کودک خود غذا بدهید.
- به کودک خود وعده‌های پرکالری و لذیذی مثل معجون و شیک و اسموتی تهیه کنید. به طور مثال شیر را با پودر مغزیجات یا عسل یا موز یا خرما مخلوط کنید تا ارزش غذایی و کالری بالاتری هم داشته باشد.
- از دادن انواع هله هوله و شیرینی جات و آبمیوه‌های صنعتی به کودک خودداری کنید زیرا این خوراکی‌ها ارزش غذایی ندارند ولی اشتهای کودک را کور می‌کنند.





می توانید به کودک خود بادام، گردو، بادام زمینی و ...
بدهید.

قطره ی مولتی ویتامین و آهن روزانه مصرف شود.



مصرف میوه و سبزیجات تازه به دلیل اینکه سرشار از
ویتامین هایی مانند A و C هستند، به بهبود سوختگی کمک
می کنند. می توانید برای کودک خود آب پرتقال و آب
هویج طبیعی و خانگی تهیه کنید.

انواع مغز و آجیل منبع پروتئین، زینک (روی) و امگا ۳
هستند که خاصیت ضد التهابی دارند و به بهبود سوختگی
کمک می کنند همچنین در حجم کم کالری بالایی دارند.