

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

توصیه به والدین برای تغذیه کودکان و نوجوانان قبل و بعد از واکسیناسیون کووید-۱۹:

به طور کلی رژیم غذایی خاصی در زمان واکسیناسیون کودکان و نوجوانان نیاز نیست ولی با رعایت نکات ساده ایی در برنامه غذایی، سیستم ایمنی بدن پاسخ مناسب تری به واکسن می دهد.

قبل از واکسیناسیون

- شب قبل از واکسیناسیون یک غذای ساده و سبک مصرف کرده باشند.
- قبل از واکسیناسیون نباید کودکان و نوجوانان ناشتا باشند حتما صبحانه یا میان وعده استفاده کنند.
- مصرف آب و مایعات کافی قبل از واکسیناسیون از کم آبی بدن که باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن و پاسخ مناسب بدن به واکسن می شود، جلوگیری می کند.
- از دیر خوابیدن شب قبل از واکسیناسیون خودداری شود. خواب کافی شب قبل از واکسیناسیون تاثیر مهمی در پاسخ سیستم ایمنی بدن به واکسن دارد.

بعد از واکسیناسون

- نوشیدن مایعات فراوان از مهمترین مراقبتها بعد از واکسیناسیون است. نوشیدن مایعات بالاخص آب علاوه بر کمک به کاهش دردهای عضلانی، بر کاهش ترس و غش در هنگام واکسیناسیون کمک می کند.
- توجه کنید که نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت های خیلی شیرین، نوشابه های گازدار و بطورکلی همه نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و عدم پاسخ مناسب بدن به واکسن می شوند.
- مصرف انواع میوه ها، سبزی ها با تامین ویتامین ها مثل ویتامین C، ویتامین A به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند.
- اضافه کردن چاشنی هایی مثل زنجبیل، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در حد متعادل به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- از مصرف فست فودها از جمله سوسیس، کالباس و پیتزا اجتناب کنند. فست فودها باعث تضعیف و تحریک سیستم ایمنی بدن می شوند.

- مصرف انواع سوپ، آش و غذاهایی که چرب و سرخ شده و یا پرنمک نیستند برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن و پاسخ مناسب به واکسن توصیه می شود.
- مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت سفید و قرمز نیز برای بهبود عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع تامین پروتئین می باشند و به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می کنند.
- براساس دستور عمل های وزارت بهداشت، نوجوانان بالای ۱۲ سال لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D برای تقویت سیستم ایمنی بدن دریافت کنند.