

## نمونه برنامه غذایی یک روزه کودک تحت درمان با وارفارین

### صبحانه

انواع پنیر همراه با گردو یا عسل و مربا همراه با کره یا کره بادام زمینی یا یک عدد تخم مرغ، یک لیوان شیر

---

### میان وعده صبح ( تغذیه مدرسه)

یک عدد موز یا هر نوع میوه دلخواه، یک عدد شیر پاکتی همراه با کیک یا یک لقمه نان و پنیر یا نان تست با کرم کنگد

---

### ناهار

انواع پلو با خورش همراه با سالاد یا سبزی خوردن یک فنجان ( به شرطی که خورش حاوی سبزیجات نباشد) یا زرشک پلو با مرغ یا انواع کبابها همراه با پلو به اضافه یک لیوان ماست یا دوغ

---

### میان وعده عصر

انواع بستنی یان نان و پنیر و گردو یا مغزها (طبق جدول مواد غذایی حاوی ویتامین کا)

---

### شام

یک لیوان ماست یا دوغ به اضافه کباب تابه ای همراه با پلو یا ساندویچ مرغ یا گوشت

## چند نکته

- اگر کودک تمایلی به مصرف کاهو به شکل سالاد ندارد، می توان آن را به اشکال دیگری مثلاً داخل ساندویچ مرغ به کودک داد یا به جای یک واحد سبزیجات برگ سبز می توان از سه واحد مواد غذایی حاوی مقادیر متوسط ویتامین کا استفاده کرد مثل یک و نیم فنجان لوبیا سبز پخته و یک و نیم فنجان هویج پخته؛ یعنی در جدول مواد غذایی بر اساس مقدار ویتامین کا، به جای یک مورد از گروه اول می توان سه مورد از گروه دوم را جایگزین نمود.
- اگر کودک تمایل به مصرف سبزیجات خام ندارد، آن را به شکل پخته در طبخ غذا استفاده کنید؛ برای مثال خورش قورمه سبزی، کرفس و کوکوسبزی معمولاً مطلوب کودکان هستند. مصرف یک بار در روز این غذاها به میزانی که حدود نصف لیوان سبزیجات پخته داشته باشند، منعی ندارد؛ به شرطی که در کنار آن از سایر منابع ویتامین کا ( چه مقادیر بالا و چه مقادیر متوسط ) استفاده نشود.
- می توان یک روز از ماست و بورانی استفاده کرد و نصف فنجان اسفناج پخته را با یک لیوان ماست مخلوط نمود و بدین ترتیب هم بخشی از کلسیم بدن کودک را تامین کرد و هم کل ویتامین کا برای یک روز را به وی خوراند.