

امان از کودکان بد غذا!

یکی از مشکلات همیشگی مادران غذا دادن به بچه‌هاست. بچه‌های بد غذا هر غذایی را نمی‌خورند و برای خوردن غذا بهانه می‌گیرند. گاهی بچه‌ها از خوردن برخی غذاها امتناع می‌کنند. لازم نیست آن غذا خیلی عجیب و غریب باشد تا بچه از آن بدش بیاید؛ مثلاً گوجه‌فرنگی یا لوبیا. اما البته این حق طبیعی کودک است و اجبار کودک به خوردن غذایی که دوست ندارد، درست نیست و باید با بردباری رفتار کنید.

بد غذایی بعضی بچه‌ها از جنس بهانه‌گیری است؛ یعنی پایان‌ناپذیر است و فهرست غذاهایی که نمی‌خورد به تدریج زیاد می‌شود؛ تا جایی که مثلاً فقط نان و مربا می‌خورد. این بهانه‌گیری حتی ممکن است به بشقاب غذا و رنگ لیوان هم سرایت کند. در واقع کودک بهانه‌گیر سعی دارد از غذا به عنوان ابزاری برای تسلط بر والدین استفاده کند.

فرزندان شما غذاهایی را خواهند خورد که شما می‌خرید نه آنهایی که به او می‌گویید بهتر است بخورد، از این رو سعی کنید همیشه مواد غذایی مفید خریداری کنید و رژیم غذایی سالم و مناسبی داشته باشید. اگر فرزند شما یک تغذیه سالم و متنوع داشته باشد نیازهای روزانه خود را به راحتی دریافت می‌کند و دیگر لازم نیست شما به دنبال تهیه مکمل‌های غذایی باشید.

نقش ویتامین هادرموادغذایی وبه ویژه در میوه ها و سبزی ها، تاثیرات مفیدی در بدن همه افراد و از جمله کودکان ایفا می کنند.به این ترتیب که ویتامین هاباعث جذب بهتر پروتئین ها ، چربی ها وقندهاشده،فعالیت و رشد سلول ها و اندام های بدن را کنترل می کنند

ویتامین ث ، یکی از ویتامین های پرمصرف و موردنیاز بدن می باشد، برای همین بامیوه هایی مانند توت فرنگی، کیوی، نارنگی، پرتقال وغیره میزان نیاز فرزندتان را به این ویتامین تامین کنید. فیبرها(الیاف غذایی) موادی هستند که حاوی کالری فراوان نبوده ،جذب بدن نمی شود و دفع مواد زاید از طریق روده ها را سرعت می بخشد.

دو نوع فیبر وجود دارد: فیبرهای حلال و یا محلول در آب و فیبرهای غیرحلال یا نامحلول در آب. فیبرهای حلال، جذب قندها و چربی ها را کاهش می دهد. فیبرهای غیرحلال، میزان و حجم مدفوع را بیشتر کرده و دفع آن را سرعت می بخشند. بیشتر میوه ها و سبزی ها حاوی هر دو گروه فیبرها هستند. توصیه های مهم:

- به فرزندتان پیاموزید غذا و خوردنی های مفید را دوست داشته باشند و در انتخاب شان همیشه به مفید و بی ضرر بودن آنچه می خورند بیندیشند.
- اگر فرزندتان ناگهان علاقه اش را به غذایی از دست می دهد و از خوردن آن خودداری می کند، به این موضوع توجهی نکنید. اجازه دهید آنچه دوست دارد بخورد و آنچه را نمی خواهد نخورد و پس از پایان زمان غذا

خوردن، ظرف غذایش را بدون هیچ اشاره و اهمیت دادن به موضوع بردارید. اگر مشخص کرد که: "من از لوبیا بدم می‌آید" حساسیت نشان ندهید و چند روز بعد دوباره لوبیا در غذا بریزید. احتمالاً غذایش رامی‌خورد، چون می‌داند علاقه نداشتن او جلب توجه نمی‌کند و باید دنبال راه دیگری باشد.

- کودکان خود را به خوردن میوه‌ها عادت دهید. میوه‌ها حاوی ویتامین‌ها، فیبرها و املاح معدنی است که برای رشد و سلامتی کودکان لازم است. در طول سال و با تغییر فصول میوه‌های متنوعی به بازار می‌آیند: توت‌فرنگی، زردآلو، هلو، گیلاس، آلو، طالبی و هندوانه برای فصل گرم، انگور، پرتقال، نارنگی، سیب، موز و کیوی برای روزهای سرد. همه این میوه‌های رنگارنگ باید در برنامه غذایی فرزندان تان گنجانده شوند. یعنی این که کودکان باید هر روز میوه‌ها را مانند سبزی‌ها در برنامه غذایی شان داشته باشند.

- فرزندان را تشویق کنید. قبل از رفتن به مدرسه به غذایی که می‌خواهند برای نهار بخورند، فکر کنند.

- با کودک تان به میوه‌فروشی بروید و اجازه دهید او میوه‌های مورد علاقه اش را انتخاب کند.

- سخت‌گیر نباشید. اگر کودک همواره از خوردن غذای خاصی خودداری می‌کند، برایش غذای دیگری تهیه کنید، ولی چهره کودک تان را در نظر

بگیرید. اگر متوجه شود که این موضوع کانون توجه شما شده، بلافاصله

آن را به عنوان وسیله‌ای برای تسلط بر شما به کار خواهد گرفت.

- فرزندان تان را تشویق کنید که با دقت ظرف غذای خود را با غذاهای مفید

و سالم (گوشت، سبزی‌ها، سالاد، ماست) پرکنند.

- شما می‌توانید به فرزندان خوردن غذا و خوراکی‌های مفید مانند میوه‌ها،

سبزی‌ها، گوشت‌های کم‌چرب مانند بوقلمون، مرغ و انواع و اقسام

ماست‌ها و پنیرهای کم‌چرب را توصیه کنید.

- فرزندان می‌توانند از یک ظرف ناهار مفید که حاوی گوشت مرغ با نان

سبوس‌دار (نان سنگک)، کرفس و هویج، انگور و ماست یا شیر کم‌چرب

است، با خود به مدرسه ببرد.

- از مصرف فیبرهای غذایی فراموش نشوید. منابع سرشار از فیبرهای غذایی

عبارتند از: غلات کامل، بلغور جو دوسر، لوبیا قرمز، آجیل‌ها،

آلوخشک، مرکبات (نارنگی، پرتقال، گریپ فروت، نارنج، لیموترش،

لیموشیرین).

- میوه را پوست بگیرید، مربع مربع خرد کنید و در اختیار کودکان قرار دهید.

یک چنگال کوچک به او بدهید تا خودش بخورد.

- دسرهای میوه‌ای درست کنید.

- سعی کنید خرید و خوردن تنقلات را به زمانی که با فرزندتان بیرون از منزل هستید محدود کنید. به جای چیپس و پفک هم بهتر است برای او گندم یا ذرت بو داده، شیرکاکائو یا بستنی بخرید.
- اگر داخل ظرف برای کودک تان بستنی می کشید حتما آن را با میوه های ریز رنگارنگ تزئین کنید و تاکید نمایید میوه ها را بخورد.
- در برنامه غذایی فرزندتان ماست را در نظر بگیرید. ماست یک ماده غذایی سالم برای کودکان، به خصوص کودکانی که شیر زیاد نمی خورند و می تواند منبع خوب کلسیم نیز باشد. بهتر است به کودک خود ماست طبیعی بدهید، چون چرب و بدون هر گونه قند افزودنی است.
- میوه های رنگارنگی مانند توت فرنگی، آلو، زردآلو (بدون هسته) و غیره را در یک لیوان زیبا یا کاسه دوست داشتنی بریزید و در اختیار کودک تان قرار دهید.
- کمپوت درست کنید. میوه های خیلی رسیده را دور نریزید و سریع کمپوت شان نمایید. بچه ها کمپوت را دوست دارند، از سیب یا میوه های دیگر کمپوت درست کنید و در ظرف مخصوص کودک تان، کمپوت بریزید و به او بدهید. در تهیه کمپوت از کمی شکر، وانیل و یا عسل استفاده کنید. مطمئن باشید خواهند خورد. کودک تان را در تهیه کمپوت یا دسرهای میوه ای سهیم کنید. این یک روش فوق العاده برای ترغیب آنها به مصرف میوه است.

- وقتی کودک به خوبی غذا می‌خورد از او تعریف و تمجید کنید.
- از مصرف تنقلات پرچرب اجتناب کنید. این نوع تنقلات به علت داشتن محتوای کالری بالا، محرک اشتها و پرخوری هستند.
- هنگام چیدن سفره یا میز، بهتر است از ظرف های پاکیزه و زیبا استفاده کنید و غذا را در آرامش و با فرصت کافی بخورید.
- هنگام غذا خوردن زیاد حرف نزنید و بیشتر به غذایی که می‌خورید فکر کنید. افکار پریشان و پراکنده را از ذهن خود برانید. بهتر است غذا همراه خانواده یا در جمع خورده شود.
- هیچ‌گاه چند نوع خوراکی را به کودک پیشنهاد ندهید تا از میان آنها یکی را برگزیند؛ زیرا این کار برای تان دردسرساز می‌شود. تا حد امکان، برای اعضای خانواده یک نوع غذا بپزید. او باید بفهمد که خانه، رستوران نیست؛ و گرنه پیام نادرستی از غذا خوردن دریافت می‌کند.
- وعده های غذایی، به ویژه وعده صبحانه را حذف نکنید. افرادی که از مصرف صبحانه اجتناب می‌کنند، دچار ریزه خواری و زیاده روی در مصرف میان وعده ها در ساعت های میانه صبح می‌گردند که به ویژه اگر میان وعده ها از نوع هله هوله های ناسالم باشند، خود عاملی مشکل ساز است.
- سعی کنید صبحانه را با همراه عسل، تخم مرغ، گردو و پنیر، شیر یا چای مصرف نمایید. خوردن صبحانه کامل، ضامن سلامتی است. کودکانی که صبحانه را با بی میلی می‌خورند یا شام را دیر وقت صرف کرده اند یا

مشکل گوارش دارند، بعد از مدتی گرسنه می شوند و سراغ مواد غذایی و تنقلات بی ارزش می روند.

- سعی کنید میان وعده های آماده تجاری مانند آب میوه ها غیرطبیعی و دیگر خوراکی های فرآوری و آماده را محدود کنید و فریب ظاهر و تبلیغات را نخورید، چرا که اغلب نوشیدنی ها و خوراکی های تجاری معمولا حاوی نمک، چربی و شکر بالایی می باشند.

- یک سبد میوه را در مکانی در تیررس دیدتان قرار دهید، چرا که اگر گزینه های غذایی سالم در دسترس تان می باشند، احتمال این که میان وعده های غذایی را از گزینه های غذایی سالم تر انتخاب کنید، بیشتر می شود.

- اگر فرزندتان غذایش را نمی خورد، او را تا پایان غذا، سرسفره یا میز نشانید و با او سازش کنید: "۳ قاشق از غذا تو بخور، بعد می تونی بری!" و کوتاه نیایید و این ۳ قاشق را جدی بگیرید. نگران نباشید و باور کنید که فرزندتان با یک وعده غذا نخوردن از گرسنگی نمی میرد و سوء تغذیه نمی گیرد؛ پس باقیمانده غذایش را نخورید یا به او جایزه ای مثل شکلات و بیسکویت ندهید، چون باید بداند که اگر غذایش را نخورد چیز دیگری به جای غذا به او داده نخواهد شد.

- در دادن غذا به کودک صبور باشید و به او ابراز محبت کنید، مثلا با کودک صحبت کنید و او را به خوردن غذا تشویق کنید و اگر با علاقه غذا خورد از او تعریف و تمجید کنید.

- غذای کودک را باید به روش‌های مختلف همچون دادن غذای جدید، تغییر در ترکیب غذاها، مزه، بافت، نحوه طبخ، تزئین غذاها به شکل حیوانات، گل و عروسک و استفاده از بشقاب‌های رنگین متنوع کرد.
- در صورت امتناع کودک از غذا، می‌توان آن را با غذای مورد علاقه‌اش مخلوط یا آن را در فرصتی دیگر امتحان کرد.
- سفره غذای کودک باید در محیطی تمیز، آرام، دوستانه، راحت، مطمئن و همراه با دیگران باشد.
- ساعات برنامه غذایی کودک متغیر نباشد، باید فاصله زمانی بین مصرف میان وعده را با وعده اصلی رعایت کرد.
- در زمان غذاخوردن، کودک نباید خیلی گرسنه یا خیلی خسته باشد. همچنین باید اجازه داد کودک خود در مورد سیرشدنش تصمیم بگیرد. اگر در یک وعده مقدار کمتری غذا بخورد مسلماً در وعده دیگر جبران خواهد کرد.
- نباید انتظار داشت کودک خیلی تمیز و مرتب، مطابق با خواسته شما غذا بخورد. ریخت و پاش غذا را می‌توان با ملایمت و به تدریج محدود کرد.
- پیشنهاد غذاهای جدید را امتحان نمایید. بهترین راه پیشنهاد دادن غذای جدید این است که مادر غذا را درست کرده و مقدار کمی در کنار بشقاب کودک بگذارد و اجازه دهد کودک غذا را بچشد و اگر دوست نداشت آن را از دهانش درآورده و در کنار بشقابش بگذارد. اگر کودک دوست داشت به

عنوان جایزه، یک نوع غذای مورد علاقه او را درست کنید. مدت زیادی طول می‌کشد که کودک غذای جدید را دوست داشته باشد. اگر کودک غذایی را دوست نداشت غذا را چند روز بعد دوباره به او بدهید.

- مصرف شیرینی زیاد را کاهش دهید. چون عادت به خوردن مواد شیرین از کودکی ایجاد می‌شود، از این رو، برای پیشگیری از ایجاد این عادت باید: خرید شیرینی و درست کردن غذاهای شیرین را کاهش دهید. در غذاهای شیرینی که استفاده می‌کنید، شکر کمتری استفاده نمایید. مواد شیرین مثل بستنی و شکلات را به عنوان جایزه به کودک ندهید، بلکه مقدار کمی از آن را جزو برنامه غذایی او در نظر بگذارید. از عکس برگردان یا برچسب‌های رنگی به عنوان جایزه استفاده کنید. مراقب دندان‌های کودک نیز باشید و بعد از مصرف مواد شیرین حتماً دندان‌های او را مسواک بزنید.

- از غذاهای متنوع استفاده نمایید. غذاهایی که مادر برای کودک تهیه می‌کند باید شامل هر ۴ گروه غذایی باشد. اجازه دهید کودک انواع مختلف غذا را امتحان کند حتی اگر مادر آن غذا را دوست ندارد. کودک احتیاج به تصمیم‌گیری در مورد انتخاب غذای مورد علاقه خود دارد. همچنین مادر نباید انتظار داشته باشد کودک، غذاهای متنوع را دوست داشته باشد.

- زمان مناسب برای غذا دادن به کودک را در نظر بگیرید. وقتی به کودکان نوپا و پیش‌دبستانی، وعده اصلی و میان‌وعده غذایی در زمان منظم داده

شود، بهتر می‌پذیرند؛ پس اجازه بدهید کودک در زمان‌های معین غذا بخورد. لازم است وعده‌های اصلی، با میان وعده حدود ۲ تا ۳ ساعت فاصله داشته باشند.

- برنامه غذایی کودک را طوری تنظیم کنید که با برنامه غذایی خانواده یکسان باشد.
- اگر از خوردن سبزی و میوه اجتناب می‌کند به جای سبزی به او میوه بدهید و سبزی‌ها را به نحوی طبخ کنید که بیش از حد پخته نشوند و آنها را بخارپز کرده و اجازه دهید آن را بادیست خود برداشته و بخورد. از ماست یا سس‌های تهیه‌شده خانگی همراه سبزی استفاده کنید و سبزی رادرسوپ ریخته و میوه رابه شکل‌های متنوع به صورت تازه پخته، آب میوه و... به کودک بدهید.
- برای خوردن غذا هیچ اصراری نکنید. غذا را روی میز یا سر سفره در یک جای مناسب گذاشته و پیشنهاد کنید غذا را بخورد.
- در موقع غذا خوردن تلویزیون را خاموش و وسایل بازی او را جمع کنید.
- اجازه بدهید کودک از روشی که دوست دارد غذا را بخورد.
- در هنگام غذا خوردن در کنار کودک نشسته و در مورد غذا و این که چه غذایی را برای ناهار یا شام روز بعد دوست دارد صحبت کنید.
- در صورتی که گوشت نمی‌خورد آن را به شکل تابه‌ای یا چرخ کرده و در ماکارونی بریزید و از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید.

- اگر کودک تان شیر نمی‌خورد؛ ماست را جانشین شیر کنید و دوغ و ماست را در وعده‌های غذایی او بگنجانید. در بعضی از غذاها از شیر استفاده کنید. مثلا آرد و کره و شیر را به سوپ اضافه کنید یا به او شیربرنج یا فرنی بدهید. شیرخوردن به مقدار کم، را به تدریج با او امتحان کنید.
- نباید نوشابه‌ها، آب نبات، شربت، مرکبات، چیپس، خامه، شکلات و بستنی به میزان زیاد به کودکان داده شود. تنها ماده غذایی که در صورت تهیه در منزل، با استفاده از میوه تازه برای افزایش وزن پیشنهاد می‌شود، بستنی است.
- اگر کودک تان سبزی یا میوه نمی‌خورد؛ ممکن است در این سن یک نوع میوه یا سبزی را نخورد. هر کدام را که بهتر می‌خورد بیشتر بدهید، اما گهگاه آن‌هایی را که نمی‌خورد دوباره امتحان و پیشنهاد کنید. سبزی‌هایی مانند کرفس و هویج را پیزید (له نشود، بلکه کمی ترد باشد) و بگذارید کودک آن را با دست بردارد و بخورد. کمی ماست چکیده، روی سبزی‌های پخته بریزید، یا سبزی را با نان و پنیر به او بدهید.
- اگر میوه نمی‌خورد آن را رنده، یا به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و با کمی خامه به او بدهید.
- برای کودکی که سخت غذا می‌خورد فراهم کردن فرصت‌هایی که با همسالان خود غذا بخورد، به بهبود وضع تغذیه او کمک خواهد کرد

- صحبت کردن آرام با کودک خردسال، علاقه او را به غذا خوردن بیشتر خواهد کرد. ساعت غذاخوردن، زمان خوبی برای ابراز رفتارهای صحیح است، در صورتی که کودکی غذا را دستکاری کرد، واکنش منفی نشان ندهید.

- اگر کودک تان گوشت تکه‌ای نمی‌خورد؛ گوشت را به قطعات بسیار کوچک و ریز تقسیم کنید که به خوبی پخته و به راحتی خورده شود (مانند حلیم گندم). قطعات بسیار ریز گوشت مخلوط با حبوبات را کاملاً بپزید و نرم کنید و همراه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری آب لیموترش، یا آب نارنج تازه به کودک بدهید.

- گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته قلقلی درآورید یا به صورت مخلوط با گوجه‌فرنگی به جای سس، روی ماکارونی بریزید.

- خوردن میان‌وعده‌هایی که حاوی شیرینی و شکلات و تنقلات کم‌ارزش است موجب فساد دندان و سوء‌تغذیه یا چاقی کودک می‌شود. عادت دادن کودک به مصرف میان‌وعده مانند میوه بسیار خوب است، اگر کودک تمایلی به خوردن غذای جدید از خود نشان نداد باید به او اجازه دهیم تا غذای جدید را بو و لمس کند. این امر پذیرش کودک را بیشتر می‌کند.

- کتلت (گوشت، سیب‌زمینی و تخم‌مرغ) را به اندازه‌های کوچک و زیبا تهیه کنید یا به صورت مخلوط با آب گوجه‌فرنگی و لوبیا و برنج (لوبیا پلو) بپزید.

- اگر کودک هیچ یک از انواع گوشت را نمی‌خورد از جانشین‌های آن مانند تخم‌مرغ، عدس، پنیر با بادام یا گردو، لویا چیتی پخته، شیر و ماست استفاده کنید. برنج را با آب گوشت یا مرغی که می‌پزید به صورت کته نرم با انواع سبزی‌ها یا عدس سرو کنید.
- بهتر است غذا در زمانی که کودک کاملا گرسنه است به او داده شود، امر و نهی کردن در حین غذا خوردن باعث آزار کودک می‌شود، همچنین بی‌حرکی و خواب ناکافی باعث بی‌اشتهایی کودک می‌شود.
- اگر کودک تان تخم‌مرغ سفت شده نمی‌خورد؛ تخم‌مرغ سفت شده را با کمی کره یا شیر نرم کنید. زرده و سفیده تخم‌مرغ را بزنید و داخل سوپ بریزید و بگذارید چند جوش بزند. تخم‌مرغ را بزنید و با نصف استکان ماست، در ته قابلمه‌ای که برای او کته درست می‌کنید، بریزید. سیب‌زمینی پخته شده و تخم‌مرغ سفت شده را رنده کنید و به آن کمی کره یا روغن زیتون بزنید، یا به آن ماست و روغن زیتون بزنید یا کمی شیر اضافه کنید.
- برای تشویق کودک به غذا خوردن، بهتر است از بشقاب و فنجان ثابت استفاده شده و غذا به تکه‌های کوچک تقسیم شود، باید به کودک اجازه داد اگر غذای بیشتری می‌خواهد ابراز کند، با توجه به اجازه به کودک برای استقلال بیشتر، ریخت و پاش بیشتر می‌شود، ولی باید تحمل کرد.
- یکی از روش‌هایی که با آن می‌شود تقریبا هر غذایی را به بچه‌ها داد، بازی است. شما می‌توانید با انجام روش‌هایی، غذا خوردن را تبدیل به

بازی و غذاها را تبدیل به اسباب‌بازی کنید. برای این کار، کمی سلیقه لازم دارید. باید ببینید کدام غذا با چه تزئین خاصی به یک شیء جالب تبدیل می‌شود.

مثلا می‌توانید نان‌های کوچک فانتزی را طوری برش دهید که شبیه دمپایی شوند و از بچه‌ها بخواهید با این دمپایی‌ها بازی کنند و بعد آن‌ها را بخورند. همین نان‌ها را می‌توانید به شکل قایق درآوردید و از بچه‌ها بخواهید داخل قایق‌شان مربا بریزند و بعد آن را بخورند یا مثلا می‌توانید با سیب‌زمینی سرخ شده یا تکه‌های خیار و هویج الاکلنگ درست کنید. کمی سس هم ۲ طرف آن بریزید و اجازه دهید بچه‌ها تا جایی که می‌خواهند با خوراکی‌های‌شان بازی کنند و بعد آن را بخورند.

می‌توانید با برنج، شکل قلعه درست کنید و همچنین خوراکی‌های دیگر را به شکل‌های ابتکاری تزئین کنید.

- برنامه داشته باشید. یادتان باشد کودکان باید هر سه تا چهار ساعت یک بار مواد غذایی مصرف کنند. در واقع می‌توان اینگونه تصور کرد که به جز سه وعده غذایی اصلی که برای همه شناخته شده و قابل قبول است، کودک به دو وعده میان غذا یا همان اسنک‌ها و مقادیر زیادی میوه نیاز دارند که باید آنها را در حد فاصل وعده‌های اصلی مصرف کند.

این شما هستید که باید برای غذا خوردن کودک تان برنامه‌ریزی ساده‌ای داشته باشید. تنها در این صورت است که بدن او به گونه‌ای متوازن تمام گروه‌های غذایی مورد نیاز را دریافت می‌کند.

- از غذاهای مورد علاقه آنها استفاده شود.
- زمان خوردن غذا را می‌توان با ابراز محبت برای کودک لذت‌بخش کرد.
- غذاهای مجزا تهیه نکنید. برخی مادران تصور می‌کنند که باید برای کودک شان یک نوع غذا آماده کنند و برای سایر اعضای بزرگتر خانواده غذای دیگری. این یک اشتباه بزرگ است که نه تنها مانع دور ماندن کودک از جمع خانواده می‌شود، بلکه عادت کردن بدن وی به گروه‌های متنوع غذایی با تأخیر صورت می‌گیرد. پس به خاطر داشته باشید که یک وعده غذایی کامل برای همه اعضای خانواده تهیه کرده و تا حد امکان زمانی آن را صرف کنید که همگی حضور داشته باشند. البته میان وعده‌های غذایی کودک مقوله‌ای جداست که لزوماً نیازی به حضور سایر اعضای خانواده ندارد.

کودکان همواره از والدین خود تقلید می‌کنند. این الگوبرداری در مورد غذا خوردن تنها زمانی بروز می‌کند که تمام اعضای خانواده دور هم و یک وعده غذایی واحد را نوش جان کنند.

- سفره غذای کودک در محیطی تمیز، آرام، دوستانه، راحت، مطمئن و همراه با دیگران باشد.

- مادر یا دیگر مراقبین کودک نبایستی به دفعات از غذا به عنوان ابزاری برای تنبیه کودک استفاده کنند. مثلا او را نباید مجبور کنند غذایی را که دوست ندارد بخورد، کودک نیز این عمل را می آموزد و لجبازی خود را از طریق غذا نخوردن نشان می دهد.
- به ساعات غذا خوردن اهمیت داده شود. رعایت دقیق ساعت غذا خوردن و داشتن برنامه غذایی، به کودک اهمیت خوردن غذا را نشان می دهد.
- از سخت گیری بیش از حد در آداب تغذیه کودکان خودداری شود. سخت گیری بیش از حد در آداب تغذیه نیز غذا خوردن را در ذهن کودک تبدیل به عملی ملال آور می سازد.
- تا حدودی طبیعی است غذا از قاشق کودک بریزد یا تمایل داشته باشد از غذایی بیشتر و از غذایی دیگر کمتر بخورد؛ بنابراین نباید حتما اصرار داشت هر آنچه و به هرگونه که والدین می پسندند کودک نیز به همان طریق عمل کند.
- غذا را همراه فرزندتان در محیطی آرام بخورید. وقتی غذا خوردن در محیطی به دور از آرامش و همراه با کشمکش والدین بایکدیگر انجام می شود. در این هنگام نمی توان انتظار داشت کودک به حضور در این موقعیت تمایلی نشان دهد. زیرا وقت غذا خوردن، برای او همیشه تداعی کننده مشاجرات والدین خواهد بود.

- بیش از حد نگران غذا خوردن فرزندتان نباشید. برخی مادران بیش از حد نگران غذا خوردن کودک هستند. هنگامی که مادر به صورت افراطی نسبت به تغذیه کامل کودک خود اظهار نگرانی می کند، معمولاً با قاشق و ظرف غذا به دنبال کودک را می افتند و تصور می کنند با این عمل تغذیه کامل و مورد نظرشان امکان پذیر است؛ حال آنکه اصرار بیش از حد به غذا خوردن اشتیاق کودک را از میان می برد و کودک از غذا به عنوان شیوه ای برای جلب توجه استفاده می کند.

- به استقلال طلبی کودک تان بی توجهی نباشید. مخالفت در امر غذا خوردن می تواند نوعی میل به استقلال در کودک باشد، یعنی کودک دوست دارد خودش غذا بخورد و قاشق را به دست بگیرد و اگر مادر روی تمیزی و پاکیزگی بیش از حد تمرکز کند یا وسواس داشته باشد مبدا لباس های کودک کثیف شود یا غذا را روی زمین بریزد؛ یک کشمکش قدرت بین مادر و کودک به وجود می آید. از یک طرف مادر می خواهد کنترل اوضاع را به دست بگیرد و خودش به کودک غذا بدهد و از طرف دیگر کودک اصرار دارد خودش کارهایش را انجام دهد.

- کودک را مجبور به خوردن نکنید. شما به عنوان والدینی که خود را در برابر کودک مسؤول می دانید موظف هستید مواد غذایی مورد نیاز بدنش را همچون سایر نیازهایش فراهم کنید. به خاطر داشته باشید اگر اجباری در کار باشد، کودک به جای تمایل پیدا کردن به خوردن غذاها، مقاومت

می‌کند. شما وظیفه خود را انجام دهید و شرایط خوردن یک وعده غذایی کامل را برای کودک فراهم کنید. پس از گذشت مدتی آرام آرام به سمت غذا می‌رود.

- همراه کودک آشپزی کنید. یکی از بهترین و هیجان انگیزترین راه‌های ترغیب کردن کودک به خوردن انواع غذاها این است که در صورت امکان او را نیز وارد فرآیند آشپزی کنید. هر از گاهی در طول هفته کودک را صدا زده و از او بخواهید که به عنوان یار کمکی شما را در آشپزی کمک کند. بدین ترتیب کودک علاقه زیادی به خوردن غذا و به خصوص غذایی که خود در تهیه کردن آن نقش دارد ایفا می‌کند. حتی می‌توانید بخشی از آماده کردن سالاد (به جز قسمتی که قرار است از چاقو استفاده شود) را که کاری بی خطر است به او محول کنید، البته همواره او را زیر نظر داشته باشید.

- بد غذایی را برای بچه‌ها تبدیل به صلاح نکنید! در حضور کودک یا دیگران درباره بد غذایی او یا کودکان دیگر صحبت نکنید. با این کار او را در این مورد، حساس خواهید کرد. بچه‌ها از این که مرکز توجه شما و صحبت‌های تان باشند لذت می‌برند و ممکن است برای این منظور درباره غذا خوردن، بازی در بیاورند و شما ناچار شوید از این شیوه و نگرانی به عنوان ابزار و سلاحی برای تحت فشار قرار دادن کودک استفاده کنید.

همچنین سعی کنید هیچ وقت کار را به آنجا نرسانید که او حس کند شما برای غذا خوردن او باید دنبالش بدوید.

- حس مشارکت کودک را در غذا خوردن تقویت کنید. در هنگام تهیه غذا، می توانید مشارکت فرزند خود را، هر چند کم، به کار گیرید تا احساس مثبتی نسبت به تهیه غذا در او ایجاد کنید. برای کودک بشقاب، کاسه و لیوان مخصوص به خودش بخرید. بهتر است او را هم همراه خود ببرید و اجازه دهید خودش ظرف هایش را انتخاب کند. همچنین می توانید برای خرید مواد غذایی، به خصوص آن هایی که کودک می خورد، از او کمک بگیرید و اجازه دهید او هم انتخاب کند.

- غذاهای جدید را به تدریج وارد رژیم غذایی کنید. به طور طبیعی کودکان نسبت به غذاهای جدید واکنش سردی از خود نشان می دهند. آنها نوعی ترس درونی از غذاهای جدید دارند و می ترسند که باب میل شان نباشد. پس توصیه می کنیم غذاهای جدیدی را که فکر می کنید جوانه های چشایی کودک را تحریک می کند به تدریج وارد رژیم غذایی خانواده کنید تا کودک موضع انفعالی نسبت به آن نگیرد.

- زمان غذا خوردن را شادی آفرین کنید. برای ایجاد شادی و نشاط و ایجاد احساسات مثبت در کودک به هنگام غذا خوردن، می توان از روش های مختلفی استفاده کرد. برای مثال می توانید یکی دوتا از عروسک هایش را کنار او بنشانید و با اجرای یک نمایش غذای کودک را به او بدهید؛ یا

اینکه برای فرزندتان نقاشی بکشید. عکس خودش را بکشید و با خوردن هر قاشق، یکی از اعضای آن را کامل کنید.

مثال دیگر برای مفرح کردن غذا خوردن، این است که هنگام غذا دادن به کودک تان برایش قصه بگویید یا کتاب بخوانید؛ می توانید خاطره ای که کودک آن را دوست دارد، مثل رفتن به پارک، برایش بازگو کنید.

- غذا خوردن کودک در جمع همسالان را تقویت کنید. وقتی بچه ها با هم هستند بهتر غذا می خورند. اگر فرزند شما در حال بازی کردن با دوستانش است، از آنها بخواهید همه برای غذا خوردن بیایند یا اینکه غذای شان را به محل بازی شان ببرید. یا در این زمان شرایطی را فراهم کنید که فرزند شما با کودکی که اشتهای خوبی دارد و خوب غذا می خورد، همراه شود. بچه ها معمولا از هم تقلید می کنند. ممکن است فرزند شما هم برای امتحان کردن غذا تشویق شود. در این راستا می توانید از کودک خود یا بچه های دیگر هنگام خوردن غذا فیلم بگیرید و بعضی وقت ها این فیلم را برای فرزندتان بگذارید تا او به خوردن غذا تشویق شود.

- به ترجیح های غذایی کودکان خود اهمیت دهید هر گاه متوجه شدید دلیل علاقه نداشتن به غذای خاص، طعم و مزه غذا نیست و فقط احساس نامطلوب غذا در زبان و دهان است، شیوه تهیه را عوض کنید. برای مثال اغلب کودکان به هویج خام بیشتر از پخته علاقمندند، یا سیب زمینی سرخ کرده را به آب پز ترجیح میدهند. نوعی را که دوست دارد، برای او تهیه

کنید. برخی از مواد غذایی نیز برای کودک، حداقل تا سنین خاصی بسیار بدطعم هستند، برای جبران می توان از مواد غذایی مغذی تری استفاده کرد، اما کودک را مجبور به خوردن آن نوع ماده غذایی خاص نکنید.

- در تهیه غذا سلیقه به خرج دهید. حتما در نحوه غذا دادن به کودک خود و نیز طعم و رنگ و ظاهرا غذا دقت کنید. در درجه اول باید غذایی را برای او تهیه کنید که او را تحریک کند؛ برای مثال اگر غذای رنگی برایش جذاب تر است، غذاهایی با رنگ های متنوع برای او تهیه کنید. همچنین غذا را به نوعی شکل بدهید که او دوست دارد. غذاها به شکل انگشتی، رنگی و جذاب برای کودکان مطلوب هستند. مثلا بیشتر بچه ها فرم پیتزا را خیلی دوست دارند، یا اینکه دوست دارند غذا را در دست بگیرند و بخورند.

- الگوی سالم تغذیه را مد نظر داشته باشید. یکی از چیزهایی که مانع خوردن غذا یا میان وعده های مغذی در بچه ها می شود، خوردن تنقلات است؛ بهتر است تا حد امکان از خرید و نگهداری اینگونه تنقلات خودداری کنید. همچنین به یاد داشته باشید مادر، پدر یا خواهر و برادر بزرگتر بهترین الگو و راهنما برای کودکان هستند. فرزند شما غذاهایی را خواهد خورد که شما می خورید، نه آنهایی که به او می گوئید بهتر است بخورد. پس سعی کنید همیشه مواد غذایی مفید خریداری کنید و رژیم غذایی سالم و متناسبی داشته باشید.

- از کمک تخصصی غافل نشوید. اگر کودک تان به شدت بدغذاست یا غذا نمی خورد، و همچنین با راهکارهای فوق، تغییری در او حاصل نشد، باید او را نزد متخصص کودک، یا کارشناس تغذیه ببرید. پس از بررسی های لازم و رد احتمالات جسمی، در صورت نیاز، نزد روان شناس نیز ببرید.
- غذاها را نباید خیلی زود و بر اساس تمایل کودک عوض کرد.
- برای خوردن غذا جایزه در نظر گرفته نشود.

منابع مورد استفاده:

- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- راه های بهبود تغذیه در کودکان دبستانی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، انتشارات به آفرین
- عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، قسمت های اول و دوم، سال اول، شماره های دوم و سوم، خرداد و تیر، ۱۳۸۲، ماهنامه تغذیه و سلامتی، صص ۱۹-۱۸، ۲۱
- Becca Thomas: **Planning a Detox**, Caxton Edition, London, 2002
- Michael Andtraten, Barbara Griggs: **Supper Foods for Children**, Doring Kindersley, 2001
- Choking On Food and Other Objects**, (<http://www.cyh.com>), 2017
- Foods for Health: Eating for Digestive Health**, International Food Information Council Foundation
- How your diet In Childhood can affect you for life**, Time Inc, 2017, (<http://time.com>)
- Protein & Oral Health**, 2016, (<https://www.smiletownburnaby.com>)

-Super Eating, Ian Marber, the Food Doctor Limited, 2008

-Vitamins & Minerals for Good Oral Health, (<https://www.smiletownburnaby.com>), 2016

-15 Ways to Get Your Kids to Eat Better, Julie Burns, Parents Magazine, Meredith Corporation, 2018, (<https://www.parents.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و

مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir