

بی‌اشتهایی یا بد غذایی کودک، مسئله مهمی است که بیش‌تر پدران و مادران و مراقبان کودک در مهدها را نگران می‌سازد. از این‌رو، در شماره قبل نکاتی را با شما در میان گذاشتیم که می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند. اینک ادامه بحث از نظر گرمی‌تان می‌گذرد.

منبع: مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا
انتشارات کارگاه کودک



کودکان سخت‌خدا

غذایش را به سایر کودکان یا به خواهر و برادر بزرگ‌تر خود بدهد. در این حالت مراقب متوجه نیست و این امر در دراز مدت می‌تواند به سوء تغذیه کودک منجر شود. بعضی از کودکان عادت دارند که مانده غذاهای کودکان دیگر را بخورند یا حتی کودکان دیگر را تشویق می‌کنند تا غذایشان را به آن‌ها بدهند. این حرکت نشان می‌دهد که این کودکان احتیاج به غذای بیش‌تری دارند و باید سهم غذای آنان را زیادتر کرد.

ظرف غذای کودکان نباید مشترک باشد. هر کودک باید ظرف غذای خاص خود را داشته باشد. چون نمی‌توان فهمید هر کودک چه سهمی از آن غذا را خورده

کودکانی که فراموش می‌شوند گاهی کودکان برای ترغیب به غذا خوردن فراموش می‌شوند. این یک واقعیت است که کودکان به دلایل مختلف توسط بزرگ‌ترها فراموش می‌شوند. وقتی کودکان یک خانواده یا کودکان یک مربی زیاد باشند، بارها اتفاق می‌افتد که یک یا چند کودک برای ترغیب به غذا از یاد می‌روند. یعنی مربی یادش می‌رود که کودک را تشویق کند تا بیش‌تر غذا بخورد یا غذای خودش را کامل بخورد.

مراقب کودک نباید کودکان را هنگام غذا خوردن تنها بگذارد، چون ممکن است کودکی که کم‌تر میل دارد

است. ممکن است یک کودک بیش‌تر و یک کودک کم‌تری خورد.

خیلی وقت‌ها کودکان همیشه بیمار مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند. به‌طور معمول کودکان بیمار پس از مدتی باعث خستگی پدر و مادر یا مربی می‌شوند و به همین خاطر کم‌تر به غذای آن‌ها توجه می‌کنند. در حالی که کودک بیمار احتیاج بیش‌تری به غذا دارد و باید بیش‌تر مورد توجه قرار بگیرد. کودکان معلول نیز گاهی در این دسته قرار می‌گیرند.

کودکانی که خوش‌بیان‌اند و به اصطلاح سروربان دارند به راحتی مورد توجه قرار می‌گیرند و چون دوست داشتنی‌اند معمولاً بیش‌تر نیز غذا دریافت می‌کنند. در مقابل آن‌ها کودکان خجالتی یا کودکان مشکل‌دار یا حتی کودکان زشت مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند و به نوعی دیده نمی‌شوند. مراقب کودک حتماً باید به این نکته بسیار توجه کند.

در بعضی از مناطق کشور دخترها سهم کم‌تری از غذا دارند. گاهی دیده می‌شود پدر و مادر یا حتی مربی‌ای که دوست‌دار پسرچه‌ها هستند غذای بیش‌تری را به آن‌ها می‌دهند. حتی عده‌ای معتقدند چون کودک پسر است باید بیش‌تر غذا بخورد. این تبعیض موجب می‌شود تا کودکان دختر سهم کم‌تری از غذای روزانه داشته باشند. درحالی که هر کودک (جدا از جنسیتش) احتیاج به غذای متناسب با نیاز خود دارد.

شرایط مناسب غذا خوردن

در خیلی از مناطق یا مهدهای کودک دیده شده است که ظروف مربوط به بزرگسالان در اختیار کودکان گذاشته می‌شود تا با آن‌ها غذا بخورند. اما کودکان نیازمند وسایل و ظروف متناسب با بدن خودند. بدون تردید قاشق‌های بزرگ و سنگین غذا خوردن را برای کودک سخت می‌کند.

بشقاب‌های صاف موجب می‌شود تا کودک غذای خود را به زمین بریزد. باید برای کودک وسایل و ظروف سبک و متناسب او تهیه کرد. حتی اگر خانواده‌ها از میز و صندلی استفاده می‌کنند باید صندلی متناسب با میز باشد تا کودک بتواند به راحتی در آن غذا بخورد.

در خانه یا در مهد باید با کودکان کوچک‌تر تمرین کرد که چگونه درست غذا بخورند، چگونه از قاشق یا چنگال استفاده کنند و چگونه بتوانند از پارچ برای خود آب بریزند. شکی نیست که در ابتدا کودکان دچار مشکل می‌شوند یا خرابکاری می‌کنند، ولی این مهم نیست. شیوه‌های غذا خوردن نیز مانند هر کار دیگری احتیاج به تمرین و مهارت دارد.

در بعضی از مناطق کشور دخترها سهم کم‌تری از غذا دارند. گاهی دیده می‌شود پدر و مادر یا حتی مربی‌ای که دوست‌دار پسرچه‌ها هستند غذای بیش‌تری را به آن‌ها می‌دهند.

ویژگی سنی

کودکان ۵ تا ۶ سال نسبت به سال‌های قبل میل کم‌تری به غذا دارند. در این دوره، سرعت رشد کمی کند می‌شود و آن‌ها دیگر مانند قبل نیاز به حجم زیاد از غذا ندارند. این روند رشد است و خانواده نباید نگران شود. اما کودکان نیازمند غذاهای پرکالری‌اند.

اگرچه حجم غذای آن‌ها کم می‌شود، ولی باید سعی کرد همان مقدار نیز مغذی و پر از انرژی و سرشار از ویتامین و پروتئین باشد. در این دوره سنی باید میزان لبنیات و پروتئین گوشتی و گیاهی را زیاد کرد. اما کودکان ۳ تا ۵ سال میل بیش‌تری به غذا دارند. از آن‌جا که آن‌ها به‌طور مرتب در جنب و جوش‌اند باید غذاهای بیش‌تری به آن‌ها بدهند. باید در مورد حجم و میزان کالری غذای این گروه از کودکان توجه کافی مبذول داشت.

و آخر این که: مراقب کودک باید مصمم باشد که به

غذا خوردن کودک کمک کند. هر چه میزان انرژی، پروتئین و ویتامین دریافتی بدن کودک متناسب باشد، به همان میزان انجام حرکات و فعالیت‌های بدنی کودک بهتر و متناسب‌تر خواهد بود. مراقبین کودک باید تغذیه کودک را بسیار جدی بگیرند و به شیوه‌های مختلف کودک را تشویق و ترغیب کنند تا غذای بیش‌تری طلب کند.

ایجاد عادات مناسب غذا خوردن در

کودکان

بی‌تردید در اطرافتان بزرگسالانی را دیده‌اید که به علت عدم عادات مناسب غذایی به طور مرتب دچار ضعف یا نارسایی‌های روحی و جسمی‌اند. این دسته از افراد به جای تغذیه درست و استفاده خوب از انواع غذاها و مواد غذایی کمبودهایشان را با انواع قرص‌ها و داروهای تکمیل‌کننده تأمین می‌کنند و در شرایط متفاوت غذایی به دلیل داشتن یک عادت خاص تغذیه دچار مشکل می‌شوند. آن‌ها نه تنها با خوردن غیرلازم و بی‌اندازه ویتامین‌ها و داروها تعادل طبیعی تغذیه بدن را به هم می‌زنند، بلکه خود را از لذت خوردن خوردنی‌های خوب و خوشمزه هم محروم می‌سازند. این افراد معمولاً در دوران کودکی عادت‌های صحیح خوردن را نیاموخته‌اند.

عوامل متعددی در شکل‌گیری عادات مناسب غذا خوردن مؤثرند. در زیر پاره‌ای از این عوامل را بر می‌شماریم: نوع غذا و تنوع غذایی، چگونگی غذا خوردن، با دیگران خوردن، ساعت و زمان خوردن، تبلیغ درباره غذا، محیط تغذیه، حضور الگوی صحیح در خوردن، سلامت روح و جسم در هنگام غذا خوردن، تقلات قبل از غذا، نظم و انضباط هنگام خوردن، سپاس در خوردن و سایر عوامل.

نوع غذا خوردن و تنوع غذایی :

کودکان همچون بزرگسالان به طعم، مزه و نوع غذا توجه دارند. باید غذا را در عین سلامت و بهداشت غذایی آن

تا حد امکان خوشمزه و خوش طعم پخت تا ذائقه کودک نیز به طعم‌های مناسب و خوب آشنا شود و میل آنان را برای خوردن تحریک کند. افزودن چاشنی‌های مناسب و به اندازه عامل مؤثری در این باره است. تا حد امکان در طول هفته برنامه غذایی را تغییر دهید. تغییر برنامه غذایی علاوه بر عادت دادن کودک به انواع مختلف غذا، از نظر طعم و مزه، گوناگونی مواد غذایی را هم به همراه دارد و سلامت کودکان را با تأمین انواع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و غیره تضمین می‌کند.

چگونگی غذا خوردن:

باید توجه کودک را در هنگام غذا خوردن به شیوه درست غذا خوردن جلب کرد. تند غذا نخوردن، با تانی و لذت خوردن، به اندازه کافی جویدن و به اصطلاح مزه مزه کردن غذا، عادت‌های مناسب خوردن‌اند.

با دیگران خوردن:

در گذشته‌ها و در بافت سنتی خانواده که غالباً حضور چند خانواده با هم و در یک خانه را سبب می‌شد، سفره‌های بزرگ و رنگین در ایجاد عادت خوب در جمع و با دیگران خوردن بسیار مؤثر بود. کودکان می‌آموختند به سفره احترام بگذارند و همگی دور هم جمع بشوند، با هم غذا خوردن را شروع کنند و با گفت و شنود و خنده و لذت غذا را به پایان برسانند. شاید بارها این موضوع را تجربه کرده باشیم که با هم خوردن میل به خوردن را بیش‌تر می‌کند و غذا خوردن در تنهایی با سختی و بی‌اشتهایی همراه است. بنابراین به کودکان بیاموزیم که همگی دور سفره یا میز غذا جمع بشوند و باهم بخورند.

ساعت و زمان خوردن:

تعیین کردن ساعتی خاص برای خوردن با توجه به نیاز کودکان و آماده شدن از قبل برای آن زمان با

باز هم خوردن قبل به خوردن را پیشتر می‌گفتند و غذا خوردن
در آفتاب با سبزی و روغن استخوان همبراه است.



می‌بینند بزرگ‌ترها با عشق و علاقه غذا می‌خورند، با آرامش و تأنی می‌جویند، از غذا تعریف می‌کنند، همه چیز می‌خورند و از هر نوع غذا و گوناگونی و فرهنگ جدید غذایی استقبال می‌کنند، آن‌ها نیز می‌آموزند که با میل و لذت بخورند. هم چنین داشتن عادات‌های خوب مثل با آرامش خوردن، نداشتن حرص و ولع موقع خوردن، اهمیت دادن به غذا در حد تعادل، به اندازه کافی خود خوردن و چشم نداشتن به سهم دیگری از الگوهای صحیح در غذا خوردن‌اند که می‌تواند از طریق بزرگ‌ترها در یک جمع غذا خوردن به کودکان منتقل شود.

توجه به سلامت روحی و جسمی کودکان در هنگام خوردن:

با صبوری در جست‌وجوی دلیل امتناع کودک از خوردن باشید. بسیاری از کودکان به این دلیل نمی‌خورند که بیمارند و از چیزی رنج می‌برند. دردی دارند، خسته و بی‌حوصله‌اند یا خوابشان می‌آید. به وجود هر نشانه‌ای از این گونه توجه کنید. بزرگ‌ترها باید از سلامت جسم و روح

برنامه‌هایی از قبیل شستن دست‌ها و... هم از عادات خوب غذا خوردن است.

تبلیغ درباره غذا:

آیا به یاد دارید صحبت از غذایی بدون حضور آن ذایقه‌تان را تحریک کرده باشد؟ اصطلاح «آن قدر گفتمی خوشمزه است و درباره‌اش حرف زدی که دهانم آب افتاد» از همین دسته اعمال است. صحبت درباره غذاها و مزه آن و صحبت درباره چگونگی طبخ آن و مواد موجود در آن، متوجه کردن کودکان به خوردن غذا برای تأمین بهداشت و سلامت و شادابی آن‌ها،... همگی می‌توانند در تحریک حس و میل به خوردن مؤثر باشد. می‌توان قبل از غذا با اندکی صحبت در مورد آن وعده غذایی رفتار صحیح خوردن را ایجاد کرد.

حضور الگوی صحیح خوردن

پدرها و مادرها، مربیان و سایر بزرگ‌ترها می‌توانند الگوی مناسب برای غذا خوردن باشند. وقتی کودکان

کودک در هنگام خوردن اطمینان داشته باشند. در مواردی که کودک فقط به دلیل دوست نداشتن غذایی از خوردن امتناع می‌کند به زور او را وادار به خوردن نکنید. به کودک اجازه دهید تا به آرامی و به تدریج عادت به خوردن آن نوع غذا را کسب کند.

تنقلات قبل از غذا:

خوردن تنقلات غیرلازم از قبیل مقدار زیادی شکلات یا شیرینی یا... قبل از وعده‌های اصلی غذایی اشتهای کودک را از بین می‌برد. باید زمان خوردن تنقلات را به درستی انتخاب کنید تا با بی‌میلی کودک در هنگام وعده‌های اصلی غذا روبه‌رو نشوید.

نظم و انضباط هنگام خوردن:

کودکان را در هنگام غذا با تکرار جملاتی از قبیل: مواظب باش روی لباست نریزی، سوپ را نریزی، درست غذا بخور، حرف نزن، مواظب باش و... خسته نکنید. دادن اختیار عمل و آزادی لازم به کودک در هنگام غذا خوردن میل به خوردن را در او تقویت می‌کند. کودکان میل دارند در موقع خوردن غذا با هم گفت و گو کنند. این مسئله ارتباط آن‌ها را با هم بهتر و لذت خوردن را نیز بیش‌تر می‌کند. توجه داشته باشید واژگون کردن کاسه سوپ یا ریختن غذا روی لباس و... به خصوص در میان کودکان کوچک‌تر به دلیل عدم رشد کافی عضلات کوچک و عدم هماهنگی تعادل میان حرکات دست‌ها و دهان در هنگام استفاده از قاشق کاملاً طبیعی است. آن‌ها را با نكوهش و برقراری مقررات خشک نگران و دست‌پاچه نکنیم. این نكوهش‌ها می‌تواند بی‌اشتهایی و بی‌میلی کودک را نسبت به غذا ایجاد کند.

محیط تغذیه:

محیط تغذیه باید آرام و امن باشد. وقتی محیط متشنج

است، نباید انتظار داشت که غذا خوردن به سهولت انجام گیرد. وقتی به هم ریخته و مضطرب هستیم، نمی‌توانیم به راحتی بنوشیم و بخوریم و هضم نیز به سختی صورت می‌گیرد. برخی از کودکان در محیط‌های شلوغ یا پرسروصدای نمی‌توانند غذا بخورند.

سپاس در خوردن:

توجه کودکان را در هنگام خوردن به زحماتی که برای آماده‌سازی غذا کشیده شده است جلب کنید. به آنان یادآوری کنید که چه دست‌هایی برای تهیه غذا در کارند و خوردن و خوب خوردن نوعی سپاس از همه آن زحمات است. سپاس از آشپزها، تولیدکنندگان مواد اولیه غذایی از قبیل کشاورزها، کارگرها و خریدار مواد غذایی، هم چنین زمان و هزینه‌ای که صرف تهیه آن شده است، همه این‌ها دلایل لازمی است برای خوب خوردن، با اشتها خوردن و دور نریختن و به هدر ندادن زحمات کشیده شده.

هم چنین می‌توانید برای ایجاد عادات خوب و پسندیده غذا خوردن در کودکان به موارد زیر توجه کنید:

- به کودکان اجازه دهید تا در چیدن و آماده‌سازی میز و سفره غذا با شما همکاری کنند.
- گاه به کودکان فرصت دهید تا غذا را خود در بشقاب‌هایشان بریزند و برای دوستان خود نیز غذا بکشند.
- در فرصت‌هایی از کودکان بخواهید تا شاهد طبخ غذاها باشند. هم چنین آنان می‌توانند در آماده‌سازی مواد غذایی برای طبخ از قبیل تمیز کردن پاره‌ای مواد مثل حبوبات، سبزی‌ها، یا... به شما کمک کنند.
- برای ایجاد تنوع در هنگام خوردن گاه محل خوردن را تغییر دهید. برای مثال در یک هوای خوب و آفتابی می‌توانید میز یا سفره غذا را داخل حیاط مهد کودک یا خانه آماده کنید. در روزهایی که غذاهایی چون ساندویچ دارید، می‌توانید با یک صحنه نمایشی کودکان را به یک



بیک نیک خیالی دعوت کنید. آن‌ها از این کار بسیار لذت می‌برند.

• انتظار برای خوردن را به کودکان بیاموزید و این که همه باید با هم غذا بخوریم. «ما منتظر مامان یا بابا هستیم تا با هم غذا بخوریم یا منتظر بقیه دوستان خواهیم ماند.»

• برای یک هفته برنامه غذایی داشته باشید. برنامه را با علائم یا نشانه‌هایی بر دیوار کلاس یا اتاق در خانه مشخص کنید.

• از کودکان در تنظیم برنامه‌های غذایی کمک بگیرید و سلیقه‌ها و انتخاب‌های آنان را نیز مورد توجه قرار دهید.

• پخش یک موسیقی ملایم و آرام در هنگام غذا خوردن به ایجاد آرامش در خوردن کمک می‌کند. از پخش موسیقی تند و پرسروصدا اجتناب کنید.

• در هنگام خوردن با کودکان رابطه عاطفی خوبی برقرار کنید و غالباً کودکان کوچک‌تر میل دارند غذای خود را با مربی مورد علاقه خود بخورند.

• از کودکان بزرگ‌تر بخواهید تا به کودکان کوچک‌تر در هنگام خوردن کمک کنند. این مسئله سبب می‌شود که کودکان بزرگ‌تر نیز به دلیل احساس مثبت در خود بهتر و راحت‌تر بخورند. ضمن این که کودکان کوچک‌تر هم عادات غذا خوردن بزرگ‌ترها را آموخته و در کنار آن‌ها بهتر می‌خورند.

• کودکان را تشویق کنید تا از وسایل مخصوص خود در هنگام خوردن استفاده کنند و توجه آنان را به تأمین سلامت و بهداشت در این امر جلب کنید.

• با کودکان درباره انواع غذاها گفت و گو کنید. در صورت امکان با طبخ غذاهای محلی و بومی ذائقه کودکان را به مواد غذایی متفاوت با آن چه می‌خورند، عادت دهید. این کار ضمن تربیت ذائقه، آنان را با فرهنگ‌های متفاوت تغذیه در میان مردم آشنا کرده، سبب ایجاد حس احترام در کودکان نسبت به سایر فرهنگ‌ها و عادات می‌شود.

در فرصت‌هایی از کودکان بخواهید تا شاهد طبخ غذاها باشند. هم چنین آنان می‌توانند در آماده‌سازی مواد غذایی برای طبخ از قبیل تمیز کردن پاره‌ای مواد مثل حبوبات، سبزی‌ها، یا... به شما کمک کنند.

• به کودکان سخت غذا فرصت دهید تا ابتدا شاهد غذا خوردن دیگران باشند و سپس به آن‌ها در خوردن کمک کنید.

• و سرانجام این که به غذا خوردن به عنوان پاسخ به یکی از نیازهای اساسی انسان اهمیت بدهید. برای طبخ آن با علاقه و همراه با مواد و زمان مناسب اقدام کنید و آن را با

لذت بخورید و بگذارید تا کودکان هم الگوهای بهتری را در این باره به دیگران ارایه دهند.