

اروش

مناسب

برای صبحانه خوردن کودکان



تهیه و تنظیم: کریم شیرزاد و حیدر آقاجانی - مازندران

۳- صبحانه را مختصر کنیم.

اگر کودک شما ناهار را به صبحانه ترجیح می‌دهد، به او یک صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدهید. این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

اگر هر روز سر میز صبحانه می‌نشینید تا صبحانه‌های لذیذ صرف کنید، بدون شک فرزند شما نیز چنین خواهد کرد. اما اگر فرزند شما صبحانه نمی‌خورد، اشکال را خود شما باید رفع کنید. اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب، هنوز کودک شما از خوردن صبحانه امتناع می‌کند، می‌توانید از راه‌حل‌های زیر استفاده کنید:

۴- رسم و رسوم کهنه را کنار بگذاریم.

اگر کودک شما غذاهای معمول را نمی‌خورد، غذای دیگری را امتحان کنید. شیر برای کودک تهیه کنید و به او اجازه دهید که فقط غذای مایع بخورد. مقداری کره روی قطعات سیب بمالید یا این که یک برش پیتزا یا سیب‌زمینی سرخ شده با پنیر را با یک لیوان شیر به او بدهید. وقتی کودک از نظر تغذیه‌ای تأمین شود، شکل غذای داده شده چه اهمیتی دارد؟

۱- صبحانه را برای کودک جذاب کنیم.

سعی کنید زمان کافی برای صرف صبحانه‌ای مفرح در نظر بگیرید. وقت صبحانه نباید صرفاً موقعیتی باشد برای این که مواد غذایی را به زور فرو دهید. به‌عنوان مثال، کودکان خردسال از این که لیوان و فنجان مخصوص خودشان را داشته باشند، لذت می‌برند. آن‌ها از این که با تزئین قسمتی از نان با مقداری پنیر و درست کردن یک شکل خنده‌دار، در آراستن سفره شرکت کنند، سرگرم می‌شوند.

۵- در غذاهای کودکان تنوع ایجاد

کنیم.

غذاهای جدیدی را هر چند وقت یکبار به برنامه صبحانه اضافه کنید تا از یک‌نواختی جلوگیری شود. اگر کودک ناگهان از خوردن غذایی که قبلاً دوست داشت،

۲- به کودکان اجازه دهیم تا در

پرنامه‌ریزی صبحانه کمکمان کند.

اگر به کودک خود اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند یا این که هنگام خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی کند، با علاقه بیشتری سرمیز صبحانه حاضر خواهد شد.

9- هم غذا، هم نقاشی!

به کودک اجازه دهید هر بار که یک لقمه غذا می‌خورد، با ماژیک روی یک تکه کاغذ نقاشی کند. او را تشویق کنید در حالی که غذایش را می‌خورد، یک منظره را تمام کند. روی یک تکه کاغذ، منظره خورشید بکشید و با هر لقمه، یک شعاع نورانی به خورشید اضافه کند. اگر این عمل را به صورت پیوسته انجام دهید، می‌توانید هر روز شعاع‌های بیش‌تری به خورشید اضافه کنید و هنگامی که خورشید بسیار تابان شد، کودک شما یک جایزه مانند رفتن به پارک را خواهد برد.

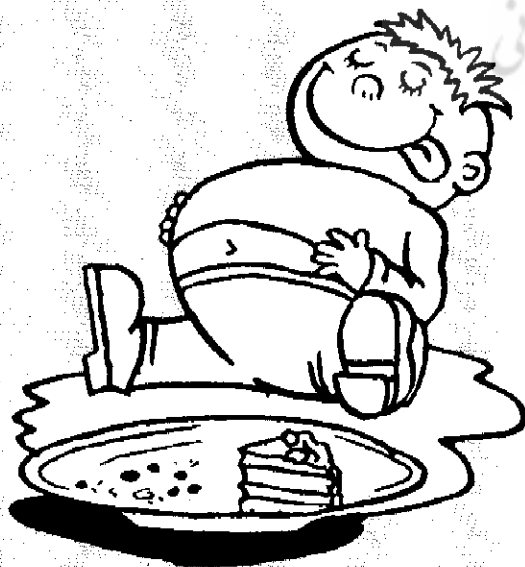
10- زمان تعیین کنید.

برای این که به کودکانی که کند غذا می‌خورند انگیزه بدهید، ساعت را روی زمانی که کودک باید صبحانه‌اش را تمام کند، تنظیم کنید و او را برانگیزید که پیش از به صدا درآمدن زنگ، صبحانه‌اش را تمام کند. سپس به تدریج زمان را کوتاه‌تر کنید و برای این منظور هر روز یک تا ۲ دقیقه زمان را کوتاه‌تر کنید تا این که به یک زمان پذیرفتنی برای تمام کردن صبحانه دست پیدا کنید.

منابع:

<http://www.afshin1363.blogfa.com>

<http://giiva.blogfa.com>



امتناع می‌کند، به زور آن را به او ندهید. برای مدتی آن را کنار بگذارید و سپس به تدریج و با ظرافت دوباره آن را به برنامه غذایی او اضافه کنید. برای صبحانه روی غذاهای مشخصی تعصب نداشته باشید.

6- هنگام صرف صبحانه با کودکمان

پیش‌تر دوست باشیم.

کودکان خردسال نباید هنگام صبحانه تنها رها شوند. حتی کودکان بزرگ‌تر نیز دوست دارند همراهی داشته باشند. اگر نمی‌توانید هنگامی که کودک صبحانه می‌خورد با او سر سفره بنشینید، در اتاق بمانید و به او یک «همراه صبحانه خوردن» بدهید تا سرسفره با او بنشیند. به طور معمول، یک عروسک یا حیوان پارچه‌ای برای این کار مناسب است؛ ولی حتی وسایل جالبی نظیر رادیو، تلویزیون یا کتاب مصور نیز ممکن است همین تأثیر را داشته باشد.

7- تشویق کنید، جایزه بدهید.

یک خوراکی (حتی یک بسته ذرت بو داده) را با کمک کودک خود انتخاب کنید و سپس آن را به اندازه‌های مناسب در داخل کیسه‌های پلاستیکی تمیز بریزید. کودک هنگامی جایزه را می‌برد که تمام غذا یا مقدار معینی از آن را که قبلاً روی آن توافق شده است، بخورد.

8- همراه کودک، ساختمان‌سازی کنید.

در ازای هر لقمه از صبحانه که کودک شما می‌خورد، به او یک تکه ساختمان اسباب بازی بدهید. هنگامی که کودک صبحانه‌اش را خورد، می‌تواند از این تکه‌ها برای ساختن یک قلعه استفاده کند یا این که اگر کودک دوست دارد، اجازه دهید که موقع صرف صبحانه تکه‌تکه، قلعه را بسازد.