

اشاره

سلامتی کودکان از مهم‌ترین دغدغه‌های خانواده‌هاست. در این خصوص تهیه و طبخ غذای سالم نیز حائز اهمیت است. علاوه بر خانواده‌ها، افرادی دیگر نیز به فکر کودکان و تغذیه سالم آن‌ها هستند، به منظور تحقق بخشیدن این ایده برای اولین بار آقای محمد اعتضاد در شهر مشهد به فکر تأسیس و گشایش رستورانی تخصصی برای کودک افتاد. علاوه بر آن که اعتضاد مدرک کارشناسی دارد، مدرک مدیریت هتل‌داری، مدیریت کترینگ و رستوران را نیز از سازمان میراث فرهنگی اخذ کرده است. از سال ۱۳۸۳، ایشان پی‌گیر تهیه و عرضه غذاهای سالم است و مدتی است که به سوی تأسیس غذاخوری تخصصی کودک رفته است. در ادامه نظر خوانندگان محترم را به گفت‌وگویی کوتاه با ایشان جلب می‌کنیم.

کلیدواژه‌ها: رستوران کودک، غذای سالم.

کودک و غذای سالم

گفت‌وگو با مدیر نخستین رستوران تخصصی کودک

گفت‌وگو: اصغر ندیری

عکس: رضا بهرامی



● ایده رستوران تخصصی کودک

چگونه شکل گرفت؟

این ایده شخصی من است و از هنگامی که به تحصیل دانشگاهی پرداختم، تأکید و تمرکز من روی کودک و غذای سالم و مناسب برای او بود.

● اصولاً غذای سالم چه تعریفی

دارد؟

غذای سالم غذای تازه و غیر فرآوری شده است و به هیچ وجه مواد نگهدارنده در آن به کار نرفته است. مواد غذایی سالم به‌طور روزانه تهیه می‌شود و سبزیجات نیز دارد. مثلاً کلم بروکلی کالری منفی دارد و برای بچه‌ها خوش خوراک و جذاب است.

● مهمانان و مشتری‌های شما در

چه گروه سنی قرار دارند؟

ما از کودکان بین ۴ - ۱۲ سال پذیرایی می‌کنیم، البته گاهی بزرگسالان و مشتری‌های خاص یا حساس و زیر نظر پزشک هم



به آن‌ها اضافه می‌شوند.

سیستم طبخ ما آلومینت است. بدین صورت که غذا در لحظه آماده می‌شود و تازگی در آن حرف اول را می‌زند.

● یکی از مشکلات کودکان بی‌میلی به صبحانه است. علت آن از دید شما چیست؟

فکر می‌کنم از خود خانواده سرچشمه می‌گیرد. خانواده باید به وعده غذایی صبحانه اهمیت دهد و فرهنگ‌سازی کند و بایستی عادات غذایی مناسب راه‌اندازی کنیم. به طور مثال می‌توان به بچه‌ها گفت که غذاهایی هست که به اندازه غذاهای آماده لذت‌بخش و در عین حال سالم هستند.

● نظر خانواده‌ها پس از مراجعه به غذاخوری کودکان چیست؟

پس از اولین بار که خانواده‌ها به این‌جا می‌آیند، معمولاً مراجعه‌های آن‌ها تکرار می‌شود و حتی افرادی را نیز با خود می‌آورند. این هم

به خاطر سبک کار و تخصص ما و خواست بچه‌هاست.

● در بعضی اماکن برای تشویق یا جلب مشتری خردسال هدیه‌های کوچکی مثل بادکنک یا عروسک داده می‌شود. شما چگونه تشویق می‌کنید؟

تشویق ما شامل آن کودکی می‌شود که غذایش را به‌طور کامل بخورد. آن تشویق‌ها

که اشاره کردید درخصوص فست‌فودها (غذاهای آماده) است و روش ما نیست.

● آیا در تعامل با کودک به تزئینات سالن غذاخوری و خود غذا توجه می‌کنید؟

بله، این بسیار مهم است، ما غذاها را از موادی تهیه می‌کنیم که خودشان رنگی هستند. مانند فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی، گیلان، هویج و ذرت. این رستوران در تفرج‌گاهی قرار دارد که کودکان با حضور در آن اشتیاقشان تحریک می‌شود. ما برای خواست بچه‌ها ارزش قائل هستیم و به چینی‌های صندلی، رنگ‌آمیزی محیط و نوع رومیزی‌ها توجه داریم. حتی غذاهای ما زیر نظر پزشک و بدون روغن طبخ می‌شوند، طوری که بزرگسالان هم بتوانند از امکانات استفاده کنند. محیط باید از لحاظ دیداری، شنیداری، بویایی، لامسه و تحریک ذائقه و تهویه مناسب مشتری باشد.

● آیا کودکان نوع غذای خود را می‌شناسند و غذای خاصی پیشنهاد می‌کنند؟

معمولاً نه. اما در این‌جا ما نوع غذا و مواد سازنده آن را نشان می‌دهیم. دستور و یا فهرست غذاهای ما رنگی است و از روی عکس می‌شود غذا را انتخاب کرد. گوشت مرغ کنجدی از انتخاب‌های معمول مراجعان است و کنجد برای تقویت قوای هوش کودکان بسیار مناسب است.

● برای آینده چه طرح‌هایی دارید؟

دو طرح عمده که یکی از آن‌ها مشارکت دادن کودکان در آشپزی است و دیگری ترویج استفاده از عرقیات گیاهی به جای نوشیدن نوشابه‌های گازدار به برنامه‌های آینده ما اضافه خواهد شد.



۳۱
رشد آموزش پیش‌دبستانی
نوره سوم، شماره ۲
زمستان ۱۳۹۰

