

آیا می‌توان

عادات غذایی

کودکان

و نوجوانان

و تغییر داد

آنها مشتاقند بدانند که آیا می‌توانند عادات و رژیم غذایی نامناسب فرزندشان را تغییر دهند؟ جواب مثبت است.

عادات غذایی نامناسب

بسیاری از بزرگسالان را

نوجوانان بازی می‌کنند و مسئولیت ایجاد عادات غذایی مناسب را در فرزندان به عهده دارند. بسیاری از مادران می‌گویند: "هرکاری می‌کنم، بچه‌ام فلان غذا را نمی‌خورد."

کودکان در سنینی هستند که از آنها توقع آشنایی به امور تغذیه نداریم. نوجوانان نیز درگیر مسائل و مشکلات مربوط به دوران بلوغ، امور مدرسه و کنکور هستند. در نتیجه مادریک خانواده (و تا حدی پدر) نقش اصلی را در تغذیه کودکان و

تغییر عادات غذایی در کودکی و نوجوانی

موضوع مهمی که در دوران کودکی و نوجوانی مطرح است، امکان تغییر رژیم غذایی در این سنین می‌باشد. در این دوران می‌توان مدار بسته عادات غذایی را شکست و اصلاحات لازم را در آن ایجاد کرد. اگر بتوان کودک را از ابتدا به انواع گوناگون غذاها علاقه‌مند کرد، بعد از آن برقراری یک رژیم غذایی معتدل و مناسب آسان است.

باید از ابتدا نوزاد را با انواع طعمها مثل طعم سیب، تمشک، جگر، ماهی و خیلی از میوه‌ها، سبزیها و خوردنی‌ها بتدریج آشنا کرد. هرغذای جدیدی که

می‌بینیم که عادات غذایی خاص و زبان‌آوری دارند. مثلاً غذای آنها حتماً باید سرخ کرده، سوخته، تند، مملو از سس، اسانس و افزودنیهای خوراکی باشد. که هضم آنها مشکل و برای دستگاه گوارش مضر هستند. عده دیگر فکر می‌کنند تنها گوشت قرمز است که دارای پروتئین و نیروی لازم می‌باشد. عجیب‌تر از همه افرادی هستند که به میوه‌ها و سبزی‌ها علاقه‌ای ندارند. آیا این عادات قابل تغییر هستند؟ در جواب باید بگوییم به سختی، ولی اگر والدین این افسراد در دوران کودکی و نوجوانی علائق غذایی مناسب را در فرزند خود پرورش می‌دانند، آنها رژیم غذای مناسبی در بزرگسالی می‌داشتند.



برای اولین بار به کودک داده می‌شود باید با غذاهای مورد علاقه او مخلوط گردد و بعد مقدار آن بطور تدریجی افزایش داده شود تا کودک غذای جدید را به تنهایی بپذیرد. تمام غذاهایی که به این ترتیب در او ان کودکی داده می‌شوند باید از نظر تغذیه‌ای کیفیت و ارزش بالایی داشته باشند. علاوه بر آن کودک را باید تشویق کرد که غذاهای جدید را بیازماید. هرگز نباید جملاتی مانند: "او این غذا را دوست ندارد، چون قبلاً آن را نخورده،" به کار برد.

دوره دوم که در آن مدار بسته عادات غذایی را می‌توان شکست، دوران بلوغ است. در این سن دوره بچه‌ها آنچنان اشتهای زیادی دارند که هر چیزی را می‌خورند و یا لاقبل می‌توان هر چیزی را با شیوه مناسب به آنها خوراند. در این سن باید از اشتهای زیاد نوجوان استفاده کرد و انواع غذاهای متنوع را به نوجوان داد تا ذائقه او به یک نوع خاص از میوه، گوشت یا غذای دیگر عادت نکند، بلکه به مصرف انواع متنوع غذاهای مفید و مغذی خو بگیرد. محیط مدرسه نیز می‌تواند به این امر کمک کند. بوفه‌های غذایی که در مدرسه‌ها

برنامه غذایی را تنظیم کرد. برخی افراد به غلط معتقدند که با "پول" می‌توان مطلوبترین رژیم غذایی را در خانواده برقرار کرد. در صورتی که چنین نیست و ثروتمندان هم ممکن است دچار سوءتغذیه شوند، زیرا افزایش درآمد همیشه به معنای بالارفتن استانداردهای مناسب تغذیه‌ای نیست. دلیل مشخص آن می‌تواند افزایش مصرف دسته‌ای از مواد غذایی باشد که به دلیل تبلیغات وسیعی که در مورد آنها صورت گرفته است دارای ارزش و اعتباری در جامعه شده‌اند. مانند انواع فرآورده‌های گوشتی، کنسروها، مواد منجمد شده، نوشابه‌ها، شکلاتها، برای جلوگیری از مصرف مواد غذایی نامناسب یا مصرف کورکورانته یک دسته از مواد، اولین و مهمترین گام ارائه اطلاعات و راهنماییهای غذایی به زبان ساده است. والدین باید فواید و زیانهای ناشی از مواد غذایی گوناگون را برای آنها بیان کنند. مثلاً می‌توان به کودک خردسال خود چنین گفت: "اگر این سیب بزرگ و خوشمزه را بخوری، توهم مانند آن بزرگ و زیبا می‌شوی." به یاد داشته باشیم که کودکان دارای قدرت تصویرسازی ذهنی بسیار قوی هستند. به همین دلیل می‌توان از جملات مثبت با محتوای سلامت، قدرت و زیبایی در قبال مصرف مواد غذایی مناسب

وجود دارند باید به جای ارائه غذاهای پرانرژی و کم ارزشی مثل بیسکویت، کیک و نوشابه، به ارائه موادی مثل شیر، شیر کاکائو، آب میوه، میوه و ساندویچ تازه (که نان آن از آرد گندم کامل باشد) بپردازند.

اگر شما مادر عزیز به فرزند خود غذای مناسب را ندهید، اغذیه فروشیها (ویدتر از آن فروشندهای دوره گرد) این کار را نخواهند کرد، زیرا آنها در صدد ارائه غذایی ظاهر پسند و لذیذ هستند که لزوماً نیازهای بدنی فرزند در حال رشد شما را برآورده نمی‌کند.



شکل‌گیری عادات غذایی مناسب

استفاده کرد. اگر فرزندتان برای مصرف غذایی نامناسب اصرار کرد از بیان زیانهای آن کوتاهی نکنید، ولی جمله‌ای نیز بر زبان نیاورید که اثر تلقینی منفی در کودک به جا گذارد. به عنوان مثال هرگز

شما به عنوان یک ولی یا مربی برای اینکه بتوانید عادات غذایی مناسب را در کودکان و نوجوانان شکل دهید باید اطلاعات لازم و کافی از علم تغذیه داشته باشید. با این اطلاعات و صرف مخارج متوسط (و نه کم!) می‌توان بهترین

آدامسها و شیرینیهای مختلف. حال آنکه این مواد لزوماً مناسب و مغذی نیستند و شایسته نیست که کودکان و نوجوانان به مصرف آنها عادت کنند. عادتتی که می‌تواند برای رشد جسمی آنان مضر باشد.



خاله و یا سینما را مokol به مصرف غذای مورد نظر کنید. البته اجرای این نوع برنامه احتیاج به دقت بیشتری دارد، زیرا ممکن کودک غذای موردنظر را نخورد و این رفتار در او تقویت هم بشود؛ چون شما نتوانسته‌اید از رفتن به به خانه خواهرتان یا سینما خودداری کنید!

گام سوم این است که شما به عنوان یک مادر غذاهای مناسب را به صورت مطبوع و با انواع تزئینات زیبا و اشتهای برانگیز ارائه کنید. میوه‌ها را مثل میوه‌فروشان برق بیندازید و به نحو مناسب در

ظرف بچینید و با رویی خوش و در زمانی مناسب مثل هنگام تماشای تلویزیون به فرزند خود تعارف کنید. استفاده از ظروف زیبا و رنگی و سفره مرتب و تزئین شده با گل را نیز فراموش نکنید. شما همچنین می‌توانید با خرید یک کتاب آشپزی، با ترکیبات مختلف غذایی و طرز طبخ آنها شوید و اشتهای فرزندان خود را افزایش دهید.

ممکن است فرزند شما عادت کرده باشد که برای صرف غذا دیر حاضر شود. در این مورد به جای آنکه هر چند دقیقه یک بار او را صدا بزنید و با صدایی که کم کم عصبانی‌تر می‌شود

سعی کنید غذایی را که مورد علاقه فرزندان نیست در کنار غذاهای مورد علاقه او قرار دهید. به عبارت دیگر از غذاهای مورد علاقه او شروع کنید و کم کم به سمت غذاهایی پیش بروید که مورد علاقه فرزندان نیست، ولی برای رشد و سلامت او ضروری است.

هنگامی که فرزندان غذای مناسب را مصرف کرد، او را تشویق کنید و جملات مثبتی درباره خوردن آن به کار ببرید. مثل: "آفرین، حالا سالم و پهلون می‌شی." همچنین می‌توانید انجام امور مورد علاقه فرزندان، مانند رفتن به خانه

نگوید: "این نوشابه خیلی بده، اگه اونو بخوری مریض می‌شی." یا "اگر این لواشکها رو بخوری، مثل فلانی لاغر و مردنی می‌شی." مناسب آن است که بگویند: "این غذا تو رو سالم و قوی نمی‌کنه."

درگام دوم روشهای غیر - مستقیم و برنامه‌ریزی شده را جانشین روشها و صحبتهای مستقیم کنید. به جای اینکه مرتباً فرزند خود را برای صرف غذا صدا بزنید و چندبار بگویند: "امیر، ناهار بیخ کرد." یا او را در محظور بگذارید و به او التماس کنید: "این یک لقمه را به خاطر من بخور." یا "جان من بخور،"

روانی - اجتماعی و بسیار پیچیده است. در این پدیده عوامل مختلفی اثر دارند. هر نوع مشکل و بیماری جسمی یا روانی، اشتغالات و استرسهای اجتماعی - روانی می تواند آن را مختل کند. پس بیاید در مورد آن دقت بیشتری داشته باشیم.

منابع:

- ۱ - موترام، م. تغذیه انسان. ترجمه لطفی، مهشید. نشر دانشگاهی. ۱۳۷۰
- ۲ - تحصیلی، فروغ و عباس. برنامه غذایی در تندرستی و بیماری. چاپ دوم. امیرکبیر. ۱۳۶۹
- ۳ - محمدیها، حسن. اصول تغذیه و مواد غذایی، انتشارات دانشگاه تهران. ۱۳۶۸.
- ۴ - شیبانی، عبدالله. اصول مسائل غذایی. جلد ۱. انتشارات دانشگاه تهران. ۱۳۷۲
- ۵ - گتری، ه. مانی تغذیه. ترجمه فروزانی، مینو. شرکت سهامی چهر. ۱۳۶۹.
- ۶ - دینک میر، دان، مگی، گاری. والدین مؤثر، فرزند مسئول. ترجمه رئیس دانا، مجید. انتشارات رشد. ۱۳۷۳
- ۷ - سیف، علی اکبر. تغییر رفتار و رفتار درمانی. انتشارات دانا. ۱۳۷۳.

می تواند برنامه غذایی هفتگی را پیشنهاد کند. در برخی وعدهها افراد خانواده برای تنوع، غذایی را که او توصیه کرده است می خورند، ولی نظر دیگران هم اعمال خواهد شد. برطبق این روال اگر کودکی ایرادگیر باشد نمی تواند تنها نظر خودش را در آشپزخانه اعمال کند و با داد و فریاد و غذا نخوردن حاکم بر برنامه غذایی خانواده شود.

در خاتمه به ذکر این نکته می پردازیم که کودک یا نوجوان شما انتخاب کننده و مصرف کننده نهایی غذاست. اگر با وجود سعی شما رژیم غذایی او نامناسب است و نسبت به تغذیه اش بی توجه می باشد، شما وظیفه خود را انجام دهید و بیش از حد خود را ناراحت نکنید. هرگز با زور غذایی به فرزند خود ندهید یا اصرار بیش از حد و پرخاش نکنید. ادامه این روند، روابط بین شما و فرزندتان را مختل کرده، اعتماد به نفس او را کاهش می دهد و باعث لجبازی وی می شود. به هر صورت موارد زیادی وجود دارد که والدین باید برای رفع مشکلات تغذیه ای فرزند خود با یک متخصص تغذیه و روان شناس مشورت نمایند، زیرا تغذیه و چگونگی آن پدیده ای زیستی -

بگویید: "بیا غذات رو بخور، سرد شد،" سعی کنید به او پیاموزید که خودش مسؤول صرف بموقع غذا باشد. به او تفهیم کنید که صرف غذا چه در منزل و چه در میهمانی زمان معینی دارد. بنابراین وقتی او را صدا می زیند باید با دستهای شسته و لباس مناسب برای صرف غذا حاضر شود. به او تذکر دهید که آمدن و نیامدن او به خودش بستگی دارد. یعنی اگر بموقع برای صرف غذا حاضر نشود، شما فکر می کنید که او سیر است و سفره غذا را جمع می کنید و او باید تا وعده بعدی غذا صبر کند. و اگر هم دیر حاضر شود، باید غذای سرد بخورد. در چنین شرایطی تقلات را جمع کنید تا او نتواند شکم خود را با آنها پر کند. گرم کردن غذا یا خدمت کردن به او، هنگامی که دیگران غذا را صرف کرده اند، مانع از آن می شود که فرزند شما مسؤول رفتار خودش شود. به علاوه این حالت ممکن است به دیگر فرزندان و همسر شما هم سرایت کند و کار شما مشکلتر شود. پس بهتر است به روال فوق عمل کنید.

اگر فرزندتان به غذای خاصی علاقه دارد، باید خواست او را در نظر گرفت. او