

کودکان را مجبور نکنید ته بشقاب غذا را پاک کنند

متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند: اگر کودکان خود را مجبور کنید که ته بشقاب غذایشان را پاک کنند، بدون شک آن‌ها را به افرادی وسواسی در خوردن تبدیل خواهید کرد.



متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند: اگر کودکان خود را مجبور کنید که ته بشقاب غذایشان را پاک کنند، بدون شک آن‌ها را به افرادی وسواسی در خوردن تبدیل خواهید کرد. به گزارش ایسنا، این کارشناسان هشدار دادند: اگر والدین کنترل شدید روی خوردن کودکان داشته باشند، باعث می‌شوند که کودکان میل زیادی به پرخوری پیدا کنند. دکتر جین واردل و دستیارانش در دانشگاه کالج لندن در این بررسی‌ها روی 213 مادر که صاحب فرزندان هفت تا 9 ساله بودند، مطالعه کردند. به گزارش شبکه خبری ان بی سی نیوز، در این مطالعه از مادران خواسته شد که هر کدام چه واکنشی نسبت به غذا خوردن کودکانشان داشته باشند. این مادران همچنین نسبت به روش‌های خود در مواجهه با غذا خوردن کودکانشان، گزارش‌هایی را به متخصصان ارائه دادند. دکتر واردل و همکارانش از این بررسی‌ها به رابطه بین فشارهای اعمال شده از سوی مادر برای خوردن غذای سالم و میزان وسواسی شدن کودک نسبت به غذا پی بردند. به علاوه معلوم شد: هر چه این مادران خوردن را برای کودکانشان بیشتر محدود کنند، تمایل به پرخوری در کودک تشدید می‌شود. این یافته در مجله [#171;انجمن رژیم غذایی آمریکا' منتشر شده است.](#)