



## سختگیری والدین در مورد غذای کودکان ممکن است نتیجه معکوس بدهد

سختگیری والدین بر روی کودکان برای اینکه بشقاب غذایشان را تمام کنند، ممکن است باعث شود کودک ایرادگیر و بدغذا شود و کنترل شدید بر روی چیزهایی که کودک می‌خورد، ممکن است به پرخورشدن او بینجامد.

سختگیری والدین بر روی کودکان برای اینکه بشقاب غذایشان را تمام کنند، ممکن است باعث شود کودک ایرادگیر و بدغذا شود و کنترل شدید بر روی چیزهایی که کودک می‌خورد، ممکن است به پرخورشدن او بینجامد. به گزارش رویترز گرچه شماری از بررسی‌ها نشان داده‌اند که هنگامی که والدین کنترل شدیدی بر چیزهایی که کودکان‌شان می‌خورند، اعمال می‌کنند- یا مانع شدن از خوردن همه غذاهای ناسالم یا فشار آوردن به آنها بر این که گزینه‌های غذایی‌شان را گسترش دهند- ممکن است باعث کودکان‌شان با احتمال کمتری عادات غذایی مطلوب را کسب کنند. اما تا به حال روشن نشده است که آیا شیوه برخورد والدین علت عادات غذایی کودکان‌شان است یا واکنشی نسبت به این عادات غذایی است.

در بررسی که نتایج آن در شماره اخیر ژورنال انجمن رژیم غذایی آمریکا منتشر شده است، جین واردل و همکارانش در یونیورسیتی کالج لندن 213 مادر کودکان 7 تا 9 ساله را مورد نظرخواهی قرار دادند. واردل می‌نویسد: "لذت بردن کودک از غذا با فشار کمتر مادر بر کودک برای غذا خوردن ارتباط داشت." اما او یادآور می‌شود که این نتایج لزوماً به معنای آن نیست که راهبردهای والدین در هنگام غذا خوردن کودک باعث می‌شود که کودکان‌شان پرخور شوند یا بدغذا شوند. در واقع اقدامات والدین ممکن است در پاسخ به عادات غذایی کودک انجام شود.

در این بررسی از مادران در مورد چگونگی واکنش کودکان‌شان سوالاتی پرسیده شد: اینکه آیا اگر به کودک اجازه داده شود، او به طور معمول پرخوری می‌کند، و همچنین اینکه آیا کودکان‌شان غذا را به زور می‌خورند یا معمولاً ته غذایشان را نیمه‌تمام می‌گذارند یا نه. مادرانی همچنین در مورد راهبردهای‌شان هنگام غذا خوردن گزارش دادند، از جمله اینکه آیا سعی می‌کنند کودکان‌شان را هنگامی که گرسنه نیستند، به غذا خوردن وادار کنند یا اینکه آیا به اعتقاد آنها کودکان‌شان در صورت عدم وجود محدودیت، به پرخوری می‌پردازند یا نه.

در مجموع، واردل و همکارانش نشان دادند که رابطه‌ای میان فشار مادران برای خوردن غذای سالم بوسیله کودکان و میزان ایرادگیری کودک نسبت به غذا وجود دارد. به علاوه هر چه مادران بیشتر میزان غذای کودکان‌شان را محدود می‌کردند، با احتمال بیشتری مادران گزارش می‌کردند که در صورت اجازه دادن به کودکان‌شان آنها به پرخوری می‌پردازند. این ارتباطها بدون توجه به اینکه وزن کودک چه مقداری بود، وجود داشتند.

اما این پژوهشگران همچنین گفتند که راهبردهای والدین ممکن است واکنشی به نحوه غذا خوردن کودکان باشد، به طوری که کودکان لاغر اغلب تحت فشار قرار می‌گیرند که بیشتر بخورند و کودکان چاق‌تر تحت محدودیت‌های غذایی بیشتر قرار می‌گیرند. واردل و همکارانش می‌نویسند: "با توجه به شواهد فزاینده اساس ژنتیکی رفتار غذا خوردن و نحوه مصرف غذا در کودکان، نتایج حاضر با این نظر موافقت دارد که شیوه غذا دادن مادران، تا حدودی، واکنشی به نوع گرایش قبلی کودکان‌شان نسبت به غذا است." اما آنها می‌افزایند که مهم است بدانیم که کودکان ممکن است هم بر مدیریت غذایی والدین‌شان تأثیر بگذارند و هم از آن تأثیر بپذیرند.