

«غذا» ابزاری برای تشویق و تنبیه کودکان نیست



یک متخصص تغذیه با بیان اینکه اصرار کردن و فشار آوردن به کودک برای خوردن غذا موجب شرطی شدن او می‌شود، گفت: کودک باید یاد بگیرد غذا تنها برای رفع گرسنگی و نیاز بدن است و والدین باید بدانند غذا ابزاری برای تشویق و تنبیه کودک نیست.

یک متخصص تغذیه با بیان اینکه اصرار کردن و فشار آوردن به کودک برای خوردن غذا موجب شرطی شدن او می‌شود، گفت: کودک باید یاد بگیرد غذا تنها برای رفع گرسنگی و نیاز بدن است و والدین باید بدانند غذا ابزاری برای تشویق و تنبیه کودک نیست.

دکتر نسرین امیدوار، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: بد غذایی کودکان یکی از مهمترین مشکلاتی است که والدین با آن روبرو هستند، مسئله‌ای که در سنین پیش از دبستان بویژه کودکان 2 تا 5 ساله دیده می‌شود.

وی افزود: بد غذایی در این سن به ویژگی‌های شخصیتی و تکاملی کودکان باز می‌گردد که کودکان به تنهایی باعث بوجود آمدن آن نیستند بلکه در اثر تاثیرپذیری از عادات غلط غذایی والدین خود به این مشکل دچار می‌شوند.

این متخصص تغذیه گفت: اگر والدین از آغاز سن دو سالگی یعنی زمانی که کودک شروع به غذا خوردن می‌کند در کنار سفره و همراه با سایر اعضای خانواده به او غذا بدهند باعث می‌شود کودک با آداب غذا خوردن آشنا شود و اگر با عدم تمایل کودک به برخی غذاها و یا خوردن تعدادی خاص از آنها روبرو شدند والدین نباید اصرار بیش از حد برای خوردن داشته باشند یا مانع از خوردن کودک شوند. [سختگیری والدین در مورد غذای کودکان ممکن است نتیجه معکوس بدهد]

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: غذا را نباید وسیله‌ای برای تشویق و تنبیه بچه‌ها قرار داد و حتی نباید با تشویق بچه‌ها را وادار به غذا خوردن کرد، بلکه باید به کودکان آموزش داد که فقط برای رفع گرسنگی خود غذا بخورند و در کنار این والدین، برنامه غذایی خانواده را به گونه‌ای منظم کنند که کودک نیز همراه با سایر اعضای خانواده غذای خود را مصرف کند.

وی تصریح کرد: زمانی که کودک علاقه‌ای به استفاده از یک غذا ندارد والدین باید برای او حق انتخاب باقی بگذارند و در کنار این انتخاب‌ها غذایی که مورد علاقه کودک نیست را به او پیشنهاد بدهند قطعاً این کار پاسخ بهتری نسبت به فشار آوردن در پی خواهد داشت.

وی ادامه داد: کودکان باید در روز سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده داشته باشند تا نیاز بدن آنها در شبانه روز تامین شود. همچنین والدین باید در تهیه غذاها به شکل، رنگ غذا نیز توجه داشته باشند. به طور مثال نباید غذا را آن قدر مایع و رقیق درست کرد که کودک در هنگام خوردن آن دچار مشکل شود.

وی ادامه داد: اگر کودک زمانی تمایلی به غذا ندارد با باید انتخاب را به عهده خود آنها بگذاریم زیرا اصرار بیش از حد و یا مجبور کردن بچه‌ها به غذا خوردن باعث شرطی شدن آنها در غذا خوردن می‌شود و دیگر از روی میل به سراغ غذا نمی‌آیند. بلکه کودکان باید هر وقت پیام گرسنگی را دریافت کردند برای رفع گرسنگی به سراغ غذا بروند.

این متخصص تغذیه در پایان خاطر نشان کرد: والدین باید از دو سالگی به بعد یعنی زمانی که کودک توانست به راحتی غذا بخورد اجازه بدهند که کودک به طور مستقل غذا بخورد و مانع از حرکات هنگام غذا خوردن کودک نشوند این کار اشتیاق آنها را برای خوردن بیشتر خواهد کرد.