

## علت غذا نخوردن کودکان چیست؟

وقتی که کودک از غذا خوردن اجتناب می‌کند، والدین نگران می‌شوند که در ادامه راه حل‌های برای مقابله با این مشکل بیان می‌شود.



وقتی که کودک از غذا خوردن اجتناب می‌کند، والدین نگران می‌شوند که در ادامه راه حل‌های برای مقابله با این مشکل بیان می‌شود.

به گزارش نصر، وقتی که کودک از غذا خوردن اجتناب می‌کند، والدین نگران می‌شوند که در ادامه راه حل‌های برای مقابله با این مشکل بیان می‌شود.

همه متخصصان اطفال بر سر این موضوع متفق القول اند که بهترین راه حل، نشان دادن کمترین حد ممکن نگرانی است. با این حال، این کار آسان نیست. ۶ توصیه داریم که می‌توانند به شما کمک کنند.

باید بدانید که شرایط نقش بسیار مهمی بازی می‌کند

دلایل کاملاً منطقی متعددی وجود دارند که یک کودک به دفعات، از غذا خوردن امتناع کند:

وعدۀ قبلی غذایش خیلی حجیم بوده است.

در بین وعده‌های غذایی، چیزهای زیادی می‌خورد.

او خسته یا مضطرب است، مثلاً شب‌ها.

او در حال گذار از یک دوره‌ای است که کمتر رشد می‌کند، بنابراین نیاز کمتری به خوردن دارد.

قبل از این که بگویید فرزندان &ldquo;بد غذا است&rdquo; یا بدتر &ldquo;مشکل تغذیه‌ای دارد&rdquo;، تمام این موارد را بررسی کنید.

استفاده از تمام جایگزین‌ها

نگرانی عمده والدین این است که چون فرزندشان از خوردن غذا یا خوردن برخی مواد غذایی خودداری می‌کند، تمام مواد مغذی را که بدنش نیاز دارد، دریافت نکند. این نگرانی کاملاً بی‌مورد است، کودک نمی‌گذارد که از گرسنگی بمیرند؛ اما برای اینکه شما خاطر جمع شوید، چند پیشنهاد داریم که می‌توانید در صورت لزوم آنها را جایگزین غذای کودک تان بکنید:

سوپ، مواد خام یا پوره‌ها به جای سبزیجات پخته

کمپوت یا آب میوه‌ها به جای خود میوه

ماست، پنیر یا دیگر لبنیات به جای شیر

تخم مرغ، لبنیات یا حبوبات به جای گوشت.

کمی سرسخت بودن

اگر فرزندان مثلاً از خوردن سبزیجات امتناع می‌کند، در تمام وعده‌های غذایی این مواد را برایش آماده کنید اما بقیه غذا را تغییر دهید: برای مثال گراتین گل کلم و ماهی، یا به همراه گوشت یا سیب زمینی و &hellip; اغلب باید در بیش از ده مورد، یک ماده غذایی را به کودک بدهید، تا آن را قبول کند. اگر آن ماده غذایی را با خوراکی‌های دیگر همراه کنید، شانس خود را بالا برده‌اید.

جدا کردن یا مخلوط کردن؟

گوش به زنگ فرزندان باشید و سعی کنید او را بشناسید. بعضی بچه‌ها در برابر روش پوشش مقاومتی نشان نمی‌دهند، در این روش تکه‌های سبزیجات و غذاهایی را که دوست دارد را به چیزهایی که به طور عادی دوست ندارد، اضافه می‌کنید.

اما بعضی دیگر می‌خواهند چند لقمه از سبزیجات بخورند اما از خوردن چیزهای دیگری که با آن مخلوط شده، امتناع می‌کنند. تا قبل از اینکه منوی غذای خانوادگی تان مختل شود، سعی کنید آن را به دست بگیرید و جلوی خراب شدنش را بگیرید.

جلوی هرزه‌خوری فرزندان را بگیرید

بچه‌ها مثل همه بزرگترها نباید هرزه‌خوری کنند، اما نه به خاطر اینکه ممکن است مثل بزرگترها اضافه وزن پیدا کنند، به این علت که هرزه‌خوری ممکن است جلوی اشتهاى کودک را بگیرد. بنابراین از دادن خوراکی در بین وعده‌های غذایی به کودک خودداری کنید، خصوصاً برای تشویق کردن، آرام کردن یا دلداری دادنش.

شروع کردن با مهم‌ترین‌ها

فرزند شما یک سری الویت های غذایی دارد و دنبال خوراکی هایی می گردد که بیشتر ترجیح می دهد نسبت به آنهایی که کمتر دوست دارد، و این کاملاً طبیعی است. اما این وضعیت نباید تا آنجا پیش رود که کودک فقط از یک گروه غذایی، تغذیه کند. بنابراین سبزیجات (یا مواد غذایی دیگر را که کودک عموماً از خوردن آن خودداری می کند) را در اول وعده غذایی به او بدهید. گرسنگی اش بقیه جریان را پیش می برد!