

کودک بد غذای من

کودک را به غذاهای کم نمک عادت دهید. خوردن سالاد، سبزیها و ماست را در برنامه او بگذارید و اجازه دهید با تنوع غذاها و چگونگی مصرف آنها آشنا شود.



کودک را به غذاهای کم نمک عادت دهید. خوردن سالاد، سبزیها و ماست را در برنامه او بگذارید و اجازه دهید با تنوع غذاها و چگونگی مصرف آنها آشنا شود.

والدین و به خصوص مادران گاهی از وضعیت تغذیه کودکشان در رنج و عذاب اند. آنها گله می کنند که این بچه لج می کند، غذا نمی خورد، در موقع غذا خوردن بازی در می آورد، گریه می کند، غذا را پرت می کند و یا آن را تف می کند. راستی، چرا کودک این چنین رفتارهایی را دارد؟ آیا شما هم با این مشکل مواجه اید؟

رفتارهایی نامناسب هنگام غذا خوردن مادر را کلافه می کند. گاهی صحنه غذا دادن به کودک بی شباهت به صحنه جنگ مادر و کودک نیست. گاهی مادر متوسل به زور می شود و گاهی با التماس و خواهش سعی می کند لقمه ای غذا در دهان بچه بگذارد و حتی برای خوردن غذا جایزه تعیین می کند. در بعضی از خانواده ها همگی بسیج می شوند. یکی شکلک و ادا در می آورد، یکی کودک را سواری می دهد و بازی های دیگری مثل اینکه قاشق، هواپیما و یا ماشین است و می خواهد برود در جایگاه و بالاخره این کودک لجباز همه را بازی می دهد و عاقبت غذای کافی هم نمی خورد. در حقیقت این، مادر است که در این جنگ اغلب شکست می خورد و کودک به لجبازی هایش ادامه می دهد.

کدام کودک، کدام تغذیه؟

روان شناسان، کودکان را به سه دسته تقسیم می کنند:

- کودکان بدخلق: به طور معمول ۱۰ درصد کودکان در این دسته قرار می گیرند.

- کودکان راحت: خوشبختانه حدود ۴۰ درصد کودکان در این دسته هستند.

- کودکان دیگر: به طور معمول ترکیبی از شخصیت دو دسته دیگر دارند.

والدین کودکان بدخلق به طور معمول احساس خوبی از این مجادله همیشگی ندارند و احساس می کنند در اداره کودک خود ناتوان اند و از این مساله در رنج هستند.

هزار و یک پرسش

آیا کودک شما جزو این دسته است و شما نگران سلامت او هستید؟ آیا احساس عجز و ناتوانی می کنید، به طوری که تصمیم گرفته اید به یک متخصص تغذیه یا روان شناس کودک مراجعه کنید؟

البته توصیه هایی که در این مقاله به آنها می پردازم، تا حدی به شما کمک می کند چون ممکن است واقعا رفتارهایی شما باعث به وجود آمدن این مشکل شده باشد.

رابطه میان شما و کودک تان تا دو سه ماه اول زندگی چگونه بوده است؟ آیا توانسته اید با ارتباطی موثر الگوی خواب و بیداری، گرسنگی و سیری و حالات فیزیولوژیک کودک تان را درک کنید؟ آیا علایم او را شناخته اید؟ اگر خودتان به دلایل افسردگی یا هر اختلال دیگری توانایی درک این علایم را نداشته اید و نتوانسته اید نیازهای او را که نمی توانسته بیان کند، درست تعبیر کنید، آیا زمینه ای برای این جدایی فراهم نکرده اید؟

اگر این مشکلات درک شده باشند و زود به فکر چاره افتاده باشید، می توانید با تامل بیشتر و مشاوره با روان شناسان تا حدود زیادی از ادامه این کنش و واکنش جلوگیری کنید. گاهی علت اصلی چیز دیگری است.

من نیازهای دیگری دارم

کودک تا شش ماهگی ارتباط موثرتری با مادر برقرار می کند. او را می شناسد و به او دلبسته و وابسته است. حال اگر مادر در دسترس نباشد و یا وقتی که هست به دلیل خستگی و سایر کارهایی که انجام آنها را ضروری می داند به کودک توجه نشان ندهد و خلاصه این

رابطه عاطفی مخدوش شود، کودک درست تغذیه نمی‌شود. کودک دلبسته به مادر، به رابطه‌ای گرم و صمیمانه نیاز دارد. این دلبستگی دو طرفه است. برای برقراری همین ارتباط و دلبستگی است که تماس پوست مادر با نوزاد را در ساعت اولیه پس از زایمان ضروری می‌دانند. چون این عمل روند دلبستگی را سرعت می‌دهد. مادر در همان لحظه که نوزادش را درست بعد از زایمان روی سینه‌اش قرار می‌دهد، احساس می‌کند موجودی بسیار نزدیک و عزیز مال اوست، از جنس او، از بدن او، از جان او تغذیه شده و عشق و نزدیکی بسیار عمیقی را حس می‌کند. رفتارهای مناسب مانند در آغوش گرفتن او در هنگام گریه، موجب قطع گریه کودک می‌شود چون موجب اعتماد به نفس کودک است. اگر مادری مضطرب و افسرده و نسبت به کودک خود بی‌تفاوت باشد، این حالات روی کودک اثر می‌گذارد و او را نیز مضطرب می‌کند. بعضی مادران می‌پرسند که با وجودی که به کودک خود عشق می‌ورزند، همیشه در موقع غذا دادن مشکل دارند. شاید کودک با غذا نخوردن در واقع پیامی را به مادر می‌رساند. او می‌خواهد از بی‌تفاوتی‌های، مادر در زمان‌هایی که او احساس نیاز به مادر می‌کرده، انتقام بگیرد چون احساس می‌کند و به تدریج دریافته است که تنها غذا دادن به او از نظر مادر مهم است. او به این وسیله پیامی را به مادر می‌رساند. او در این پیام می‌گوید که فقط غذا دادن مهم نیست. او می‌گوید من نیازهای دیگری هم دارم. در حقیقت او توجه بیشتری می‌طلبد، از مادر، از پدر، از سایر اولیا. گاهی کودک در صحنه جنگ غذا می‌خواهد از مادر به دلیل بی‌توجهی‌های گذشته‌اش انتقام بگیرد چون می‌داند که می‌تواند به این وسیله مادر را عصبی و ناراحت کند چون مادرش به سایر نیازهای او بی‌توجه بوده است.

خودتان را جای کودک بگذارید که چنین انتظار توجهی دارد. مادر زمانی که در منزل است، به خصوص اگر شاغل باشد، در فرصت کم می‌خواهد به بسیاری از کارهای خانه برسد. کودک به دنبال اوست. او می‌خواهد مادر در بازی‌های او مشارکت کند یا با او حرف بزند، به سراغ مادر می‌رود ولی اغلب با بی‌توجهی و گاهی فریاد مادر مواجه می‌شود که او را به شدت از خود می‌رانند. ممکن است بعضی جملات مادر را که «مردم از دست تو بچه‌ها را بکنم»؛ «برو بگذار کارهایم را بکنم»؛ و «از دست خسته شدم»؛ نفهمد ولی احساس تلخی آن را درک می‌کند. جملات خشن او را به دنیای تنهایی خودش می‌کشاند و از مادر دلگیر می‌شود. تنها زمانی که این دلگیری‌ها را پای مادر می‌نویسد و از او انتقام می‌گیرد، زمانی است که مادر به سوی او می‌آید و آن هم موقع غذا دادن به اوست. کودک می‌داند چقدر برای مادرش مهم است که او غذا بخورد. کودک گرسنه است ولی ترجیح می‌دهد گرسنه بماند با نخوردن، با پرت کردن غذا، با تف کردن و یا فرار از صحنه غذا، بر مادر فایق آید و به اصطلاح بچه‌های امروز، مادر را سرکار بگذارد!

مادرانی که شغل خارج از منزل دارند گاهی بیشتر در معرض این رفتارها قرار می‌گیرند و نمی‌دانند چه کنند. برای این مادران باید گفت که در ابتدا مراقب کودک را درست انتخاب کنند. مراقب اگر در منزل و یا در مهد کودک باشد بتواند به نیازهای کودک پاسخ دهد، اگرچه جای مادر را نمی‌گیرد ولی دنیای تنهایی کودک را پر می‌کند و مادر نیز باید در کنار او با عشق و علاقه به کودک رسیدگی کند. در تمام مدتی که در کنار کودک هستیم باید به‌عنوان یک موجود که در حال ضبط تمام گفتگوها، عکس‌العمل‌ها، رفتارها و نگرش او نسبت به مسایلی اجتماعی ارتباطی است، بیندیشیم. او به سرعت در حال دریافت تمام این رفتارها و یادگیری و نتیجه‌گیری است. او از والدین خود الگو می‌سازد و چون والدین زمان بیشتری با کودک هستند، نقش مهمی در رفتارها و آینده او دارند. فراموش نکنیم که غذا دادن یکی از مهم‌ترین عوامل موثر و تقویت‌کننده‌های رفتاری است، بنابراین باید غذا زمانی باشد که کودک از نظر عاطفی-روانی و جسمی آماده غذا خوردن باشد.

رفتارهای مهم تغذیه‌ای کودک

برای کودک فضای دلنشین و جای راحتی را انتخاب کنید. غذا باید به او دور نباشد تا تحت فشار قرار گیرد. بشقاب را نزدیک به او بگذارید.

همیشه وقت معینی را به غذا خوردن اختصاص دهید چون این کار اشتها را تحریک می‌کند. رنگ مواد غذایی بسیار مهم است. کودکان رنگ‌های متنوع را دوست دارند. سبزی‌هایی مانند هویج پخته و سبزی‌های سبز در کنار هم می‌تواند برای او جذاب باشد.

باید حوصله و وقت کافی برای این کار در نظر گرفت و با آرامش به او غذا داد.

بهتر است بشقاب، قاشق و سایر وسایل غذاخوری کودک از جنس نشکن باشد.

لیوان کودک را کوچک انتخاب کنید که بتواند با دو دست آن را بردارد.

آب میوه طبیعی بهتر از هر نوشیدنی دیگری است.

اگر کودک یک ماده غذایی را نمی‌پذیرد و آن را نمی‌خورد، نسبت به سلیقه او با احترام برخورد کنید. آن ماده را کنار بگذارید ولی در روزهای بعد امتحان کنید.

اگر کودک خسته است، به او غذا ندهید و بگذارید استراحت کند. هرگز نباید زمان غذا خوردن برای او تبدیل به یک خاطره ناخوشایند شود.

محیط اطراف کودک در زمان غذا دادن باید آرام باشد. صدا حواس او را متوجه اطراف کرده و توجه او را از غذا خوردن سلب می‌کند.

یک نوع غذا در وعده‌های متوالی، کودک را از آن غذا رو گردان می‌کند. تنوع را در وعده‌های غذایی او رعایت کنید.

درباره رفتارهای کودک عکس العملها نباید متفاوت باشد. به طور مثال اگر غذا را پرت کرد، نباید گاهی خندید و گاهی او را تنبیه کرد. همیشه در زمینه رفتارهای نامناسب کودک نشان دهید که کار خوبی انجام نداده است.

اگر کودکتان یک تا سه سال دارد

رنگ و ظاهر غذا، توجه کودک را جلب می‌کند.

در این سن او مایل است با دست غذا بخورد. بگذارید احساس استقلال کند.

یک قاشق به دست کودک دهید و خودتان با قاشق دیگر به او غذا بدهید. احساس در دست گرفتن قاشق به او احساس استقلال می‌دهد.

صدای اطراف محیط را کم کنید. تلویزیون و رادیو را خاموش کنید.

همیشه از بشقاب و وسایل غذاخوری خاص کودک استفاده کنید.

اگر روزی اشتها یا کم است خیلی اصرار نکنید که باید حتما بشقابش را تمام کند.

کودکان نوپا نشستن طولانی را تحمل نمی‌کنند. صبور باشید. ممکن است سفره را ترک کند و باز برگردد.

غذا نباید داغ یا سرد باشد.

کودک دوست دارد با غذا بازی کند و ریخت و پاش کند. او را برای این‌گونه کارها تنبیه نکنید.

اگر کودکتان سه تا پنج سال دارد

کودک را با غذاهای گوناگون آشنا کنید. در زمانی که با هم غذا می‌خورید، افراد خانواده الگوی کودک هستند. هرگز نگویید غذایی را دوست ندارید چون کودک از شما تقلید می‌کند.

اگر غذایی جدیدی سرفه است، ابتدا بزرگ‌ترها باید آن را بخورند تا کودک تقلید کند.

میان وعده‌های کودک نباید از مواد قندی و کم‌ارزش و یا پرکالری باشد چون علاوه بر اینکه اشتها را کم می‌کند، موجب فساد دندان، لاغری یا چاقی او می‌شود.

اصول ارزشی خانواده و نگرش آنها به غذا خوردن بسیار مهم است و باید با مهر و محبت آنها را به کودک یاد داد.

هنگام غذا خوردن، محیط باید آرام و دوستانه باشد. امر و نهی و اعمال روش‌هایی تربیتی هنگام غذا خوردن مناسب نیست.

کودک باید طی روز تحرک کافی و خواب کافی داشته باشد. بی‌تحرکی و کم‌خوابی روی اشتها یا اثر می‌گذارد.

بشقاب و لوازم غذا خوری کودک باید مخصوص باشد و همیشه از آنها برای غذا دادن به او استفاده کنید.

اگر غذا به گونه‌ای است که کودک برای خوردن احتیاج به کمک دارد، برایش انجام دهید. به طور مثال غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا بتواند به راحتی آن را بخورد.

کودک ممکن است غذاهای جدید را اول دستکاری کرده و بعد بخورد. این رفتار طبیعی است.

اگر غذایی جدید را دوست نداشت، از او بخواهید که آن را بو کند، لمس کند و کمی از آن را بچشد ولی اصرار به خوردن آن نکنید.

غذای جدید را زمانی که کودک خیلی گرسنه است، به او بدهید.

اگر غذایی جدید را دوست ندارد، در هفته‌های بعد امتحان کنید و به انتخاب کودک احترام بگذارید.

کودک را به غذاهای کم‌نمک عادت دهید. خوردن سالاد، سبزی‌ها و ماست را در برنامه او بگذارید و اجازه دهید با تنوع غذاها و چگونگی مصرف آنها آشنا شود.