

## **بد غذایی کودک سبب اختلال در رشد می شود**

بد غذایی کودک حتی اگر به دلایل غیر جسمی باشد می تواند در طولانی مدت سبب اختلال در رشد کودکان شود و اگر این مسئله رخ دهد باید او را به متخصص اطفال ارجاع داد.



سلامت نیوز: بد غذایی کودک حتی اگر به دلایل غیر جسمی باشد می تواند در طولانی مدت سبب اختلال در رشد کودکان شود و اگر این مسئله رخ دهد باید او را به متخصص اطفال ارجاع داد.

انجمن علمی تغذیه کودکان اعلام کرد: مصرف بیش از حد نوشیدنی ها به ویژه نوشیدنی های تهیه شده از مرکبات، سبب کاهش اشتها و کودک برای صرف غذاهای جامد و اصلی می شود.

بنابراین گزارش، تداوم مصرف غذاهای نیمه جامد در سال دوم زندگی از عوامل بروز بد غذایی در کودکان است زیرا ممکن است کودک در این صورت از خوردن غذاهای جامد با قوام سفت تر یا قطعات جامد مواد غذایی خودداری کند.

این گزارش می افزاید، برخی کودکان کم سن در انتخاب آن چه می خواهند بخورند بسیار سخت گیر هستند و ممکن است فقط طیف محدودی از غذاها را مصرف کنند و برای والدین نیز آسان تر است غذاهایی را که از پذیرش آنها توسط کودک اطمینان دارند به او عرضه کنند که این امر خود به بد غذایی کودکان کمک می کند.

بر اساس این گزارش، والدین بهتر است در غذای ارائه شده به کودکان تنوع و جذابیت را در نظر بگیرند. کودکان ممکن است بادیدن یک بشقاب خیلی بزرگ پر از غذا، سرخورده شوند بنابراین بهتر است وعده های غذایی به مقادیر کمتر و به صورت رنگارنگ و زیبا به کودک عرضه شوند.

این گزارش حاکیست، اضطراب والدین از مهمترین عوامل بد غذایی در کودکان است والدین نسبت به آنچه کودکان می خورند و یا نمی خورند بسیار حساس هستند و اکثرا تصویری غیر واقعی از آن چه کودک باید بخورد، دارند وقتی کودک از خوردن غذا به مقدار مورد انتظار آنان امتناع می کند این مسئله ممکن است در رفتار والدین اثر کرده و سبب اعمال فشار به کودک برای صرف غذا شود.