

علل بی‌اشتهایی کودکان



حتما براي شما هم پيش آمده که غذايي خوشمزه درست کرده‌ايد، سفره را چیده‌ايد و منتظر فرزندتان نشسته‌ايد تا با هم غذا بخوريد اما او بداخلاقي ظرف غذا را کنار مي‌زند و هيچ چيز نمي‌خورد.

جام جم آنلاین: حتما براي شما هم پيش آمده که غذايي خوشمزه درست کرده‌ايد، سفره را چیده‌ايد و منتظر فرزندتان نشسته‌ايد تا با هم غذا بخوريد اما او بداخلاقي ظرف غذا را کنار مي‌زند و هيچ چيز نمي‌خورد.

گاهی هم ممکن است با غذايش بازي کند و فقط چند لقمه‌اي از آن بخورد. اگر اين براي شما اتفاقي طبيعي است که هميشه تکرار مي‌شود، آیا به اين موضوع فکر کرده‌ايد که اين عادت را تغيير دهيد؟ به دنبال راه‌حلي بوده‌ايد که او را تشويق کنيد بهتر غذا بخورد؟ اگر فکر مي‌کنيد تغيير اين عادت ممکن نيست، بايد بدانيد به شيوه‌هاي مختلف مي‌توان عادات تغذيه‌اي کودک را بهبود بخشيد.

برليانت بزرگمهر، مسوول کميته آموزش همگاني انجمن تغذيه ايران در گفت‌وگو با «جام‌جم» درباره بي‌اشتهايي کودکان توضيح مي‌دهد: بي‌اشتهايي کودکان، مساله‌اي است که بسياري از مادرها از آن شکايت دارند؛ به خصوص درباره بچه‌هاي زير سن مدرسه يا حتي در سنين مدرسه، اما بايد توجه داشته باشيد که بي‌اشتهايي کودکان دلایل مختلفی دارد که يکي از مهم‌ترين آنها دلایل رواني است.

وي با اشاره به عوامل رواني بي‌اشتهايي بچه‌ها مي‌گويد: گاهي بچه‌ها نسبت به بعضي مواد غذايي شرطي مي‌شوند.

به عنوان مثال اگر کودک روز خوبي در مدرسه نداشته و نمره خوبي نگرفته باشد، ممکن است نسبت به غذايي که آن روز جلويش مي‌گذارند، حس بد ي پيدا کند.

بزرگمهر با تاکيد بر اين که بي‌اشتهايي به هر علتی ايجاد شود، مي‌تواند به سلامت کودک لطمه بزند، مي‌افزايد: گاهي بچه‌ها از بوي غذايي خاص (مثلا ماهي) خوششان نمي‌آيد و نسبت به آن حساس هستند. گاهي نيز مصرف ميان وعده‌ها در ساعات نزديک به وعده غذاي اصلي مي‌تواند باعث شود کودک تمايلي به غذا خوردن نداشته باشد؛ بخصوص ميان وعده‌هاي چرب مانند چيبس و پفک يا ميان وعده‌هاي شور و شيرين.

به گفته وي، هيچان زياد کودک هنگام غذا خوردن يا در ساعات نزديک به صرف غذا نيز از ديگر عوامل بي‌اشتهايي است. البته تفاوتی ندارد که اين هيچان مثبت باشد يا منفي، چون در هر صورت مي‌تواند سبب بي‌اشتهايي کودک شود.

بازي با اسباب‌بازي جديد، تماشا ي کارتون يا بازي با دوستان هنگام صرف غذا يا قبل از آن، همه از جمله مواردی است که مي‌تواند سبب ايجاد هيچان و در نتيجه بي‌اشتهايي کودک شود.

چه کار بايد کرد؟

اگر فرزند شما هم تمايلي به غذا خوردن ندارد، بيکار ننشينيد. از همين حالا دست به کار شويد و تا دير نشده است عادت‌هاي غذايي او را تغيير دهيد. البته حواستان باشد اشتباه نکنيد؛ اصرار زياد و مجبور کردن کودک، تشبیه کردن و مورد تمسخر قرار دادن او، دردي را درمان نمي‌کند.

به جاي اين کارها غذاهايي متفاوت و آنچه او دوست دارد، براي او آماده کنيد. اگر کودک طعم و عطر غذا را دوست داشته باشد، حتما با ميل و اشتياق بيشتري آن را مي‌خورد.

برليانت بزرگمهر در اين زمينه يادآور مي‌شود: يکي از عوامل مهم براي برطرف کردن بي‌اشتهايي کودک، آماده کردن غذايي خوش رنگ و بوست. اگر او غذايي خاص را دوست ندارد، مي‌توانيد رنگ و بوي غذا را با استفاده از ادويه‌هاي مختلف يا آب ليموترش تازه تغيير دهيد؛ البته دقت داشته باشيد مصرف زياد ادويه براي کودک مناسب نيست و فقط بايد از مقدار کمی ادويه کمک بگيريد.

وي درباره مواد غذايي خاصي که کودک، طعم آنها را دوست ندارد، مي‌گويد: اگر کودک مواد غذايي خاصي مانند گوشت يا تخم‌مرغ را دوست ندارد، مي‌توانيد بتدريج او را به اين طعم عادت دهيد. براي اين کار بايد مقدار خيلي کمی از اين مواد را چرخ کنيد و طوري که

کودک متوجه نشود، با غذایی که دوست دارد مخلوط کنید.

به گفته بزرگمهر، زمانی که ذائقه کودک به طعم غذایی خاص عادت کند، اگر مقدار آن بتدریج افزایش یابد، دیگر کودک را آزار نخواهد داد.

همانطور که گفته شد، کودک نباید نزدیک به زمان صرف غذا، به کاری که هیجان دارد مشغول شود. به همین دلیل بهتر است هنگام صرف غذا تلویزیون را خاموش و بحث‌ها را هم به بعد از این زمان موکول کنید. همچنین میان وعده‌ها را نباید در ساعت‌های نزدیک به وعده غذایی اصلی به کودک بدهید.

مسوول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران با تاکید بر این که پدر و مادر همیشه باید الگوی خوبی برای فرزندان باشند، می‌گوید: پدر و مادر باید از ابتدا جلوی کودک از مواد غذایی مفید استفاده کنند تا او ببیند و به مصرف این مواد عادت کند. همچنین آنها باید از خرید و نگهداری مواد غذایی مضر مانند چیپس و نوشابه‌های گازدار خودداری کنند.

به گفته وی، آگاهی کودک بسیار مهم است و به همین دلیل باید به زبان کودکانه، او را با خواص مواد غذایی آشنا کنید.

غذا بله، دارو خیر!

خیلی از پدر و مادرها به محض این که فرزندشان غذا نمی‌خورد، خیلی راحت چند بسته قرص یا داروهای دیگر تهیه می‌کنند و می‌خواهند با خوراندن این داروها به کودک مشکل را برطرف کنند.

بزرگمهر با تاکید بر این نکته که دارو به هیچ وجه نمی‌تواند جایگزین غذا شود، توضیح می‌دهد: بهتر است کودک را به خوردن غذا عادت دهید. چون داروها و مکمل‌ها سبب ایجاد عوارض جانبی می‌شود. همچنین دارو فاقد فیبر است و در نتیجه می‌تواند سبب بروز مشکلاتی برای سلامت کودک شود.

وی درباره دیگر مشکلات مصرف داروها می‌گوید: در چنین شرایطی، بدن به مصرف مقدار زیاد مواد غذایی عادت می‌کند. در نتیجه اگر روزی این داروها استفاده نشود و فرد به مقدار عادی غذا مصرف کند، نیازهای او تامین نشده و دچار سوءتغذیه می‌شود.

مشکلات روحی؛ مهم‌ترین علت بی‌اشتهایی بچه‌ها

بزرگمهر با اشاره به این که مشکلات جسمی هم می‌تواند سبب بی‌اشتهایی کودک شود، توضیح می‌دهد: کم‌خونی، شکاف سقف دهان، بیماری‌های عفونی و تبار نیز می‌تواند باعث بی‌اشتهایی کودک شود. در این موارد برای برطرف شدن بی‌اشتهایی باید بیماری‌های جسمی را درمان کرد؛ اما در اغلب موارد، مشکلات روحی دلیل بی‌اشتهایی کودک است.

وی درباره بچه‌هایی که با تولد نوزادی جدید در خانواده روبه‌رو می‌شوند، توضیح می‌دهد: در این شرایط، معمولاً بچه‌ها بی‌اشتهایی می‌شوند؛ این بی‌اشتهایی یا آگاهانه است و با این کار کودک می‌خواهد با پدر و مادر لجبازی کند یا این که غیرارادی است، یعنی کودک افسرده می‌شود و نمی‌تواند غذا بخورد.

به گفته بزرگمهر، بچه‌هایی که پدر و مادرشان از هم جدا می‌شوند یا یکی از والدین فوت می‌کند، بچه‌هایی که زیاد مورد سرزنش قرار می‌گیرند و تنبیه می‌شوند، بچه‌هایی که دائم با دیگران مقایسه می‌شوند و در کل بچه‌هایی که خیلی مورد توجه خانواده نیستند، آگاهانه یا غیرارادی بی‌اشتهایی می‌شوند.

مسوول کمیته آموزش همگانی تغذیه به والدین توصیه می‌کند باید مراقب رفتارشان در مقابل بچه‌ها باشند. بچه‌هایی که خیلی لوس هستند و بچه‌هایی که مورد بی‌مهری خانواده قرار می‌گیرند، هر دو در برابر غذا خوردن مقاومت می‌کنند بنابراین پدر و مادرها و حتی خواهر و برادرهای بزرگ‌تر باید رفتاری طبیعی و منطقی با بچه داشته باشند.

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت