



آشنایی با شیوه‌هایی ترغیب کودکان به خوردن غذاهای سالم

گرایش بچه‌ها به خوردن غذاهای آماده، مشکلات بسیاری از جمله چاقی مفرط را برای نسل امروز به ارمغان آورده است

گرایش بچه‌ها به خوردن غذاهای آماده، مشکلات بسیاری از جمله چاقی مفرط را برای نسل امروز به ارمغان آورده است .

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های والدین ترغیب و عادت دادن کودکان به استفاده از غذاهای سالم و در عین حال لذت بردن از آنها است. در واقع این روزها، بچه‌ها با هجوم بی‌پایان آگهی‌های انواع شیرینی‌ها، فست فودها، شکلات‌ها و دیگر خوراکی‌های ناسالم مواجه هستند که این غذاها به شدت موجب چاقی آنها نیز می‌شود. از این نکته نیز نباید غفلت کرد که هدف اصلی اینگونه تبلیغات هم بچه‌ها هستند.

به هر حال تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی وجود دارد که می‌توان با به کار بستن آنها بچه‌ها از خوردن انواع غذاهای سالم لذت ببرند و به مرور بتوان عادات صحیح خوردن غذاهای سالم را در آنها نهادینه کرد.

1 - وقت بگذارید و غذاهای خانگی درست کنید

در این عصر و دنیای مدرن، اغلب ما مشغله زیادی داریم، بسیاری از ما عنوان می‌کنیم که در پایان روز، وقت و انرژی کافی برای آشپزی و درست کردن غذای خانگی نداریم.

به هر حال چنین رفتارهایی تاثیر بسزایی روی کودکان دارد. توجه داشته باشید که عادات‌های غذایی بچه‌ها تا قبل از 12 سالگی شکل می‌گیرد.

شواهد علمی نشان می‌دهد که اگر والدینی عادات تغذیه‌ای درستی نداشته باشند و دارای اضافه وزن هم باشند، شانس اینکه فرزندان آنها هم دچار این مشکلات باشند، افزایش می‌یابد.

به منظور مقابله با این تهدید، اختصاص زمان و طبخ غذاهای خانگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، حتی اگر این اتفاق در هفته، دو یا سه روز بیفتد. حتما نباید غذایی که داخل منزل تهیه می‌شود غذایی سخت و پر از مخلفات باشد بلکه می‌تواند فقط مقداری گوشت کبابی یا سبزیجات یا مخلوطی از سبزیجات پخته باشد. اما دقت داشته باشید که عادت‌های آشپزی شما، تاثیری بیش از آنچه فکر می‌کنید بر عادت‌های غذایی کودک‌تان دارد.

2 - کودکان را درگیر کار آشپزی کنید

یکی از بهترین راههایی که می‌توان کودکان را به خوردن غذاهای سالم عادت داد، پیدا کردن علاقمندی‌های غذایی او و شیوه‌های طبخی است که بیشتر می‌پسندد.

فرزندان خود را درگیرپروسه آشپزی از ابتدا تا انتها کنید یعنی از مرحله‌ای که لیست خرید تهیه می‌کنید، خرید مایحتاج آشپزی، و البته پخت غذا. در کلیه مراحل از مشارکت بچه‌ها استفاده کنید. بچه‌های کوچک‌تر را در آماده‌سازی غذاهای ساده‌تر به یاری بگیرید و به بچه‌های بزرگ‌تر اجازه دهید در تهیه غذاهای سخت‌تر و حتی تزیین غذا کسب تجربه کنند.

3 - میوه‌ها شیرینی طبیعی هستند

عموما بچه‌ها میوه‌هایی مثل سیب، انگور، پرتقال و .. را دوست دارند پس از همین علاقه کودکان برای رسیدن به منظور خود استفاده کنید. به جای اینکه یک بسته چیپس، پفک، بیسکویت یا انواع آبمیوه‌های بسته بندی را برای میان وعده فرزندان‌تان بگذارید، برای آنها انواع میوه‌های تازه و پوست کنده را آماده کنید. اگر فکر می‌کنید بچه‌ها برای خوردن این میوه‌ها تیز به انگیزه دارند، میوه‌ها را

داخل کارامل یا شکلات مایع غوطه‌ور کنید سپس در اختیار کودکان قرار دهید.

سعی کنید همیشه میوه پوست‌کنده و آماده در دسترس کودک باشد تا ترغیب به خوردن آن شود.

4 - نگذارید غذاهای ناسالم، غذای اصلی و دایم بچه‌ها شوند

منطقی است که اجازه دهید فرزندتان بعد از مثلا یک هفته خوردن غذاهای سلامتی یک بار هم غذاهایی مثل فست‌فودها را بخورد اما باید دقت داشته باشید که مقدار آن زیاد نباشد و این نوع غذاها غذای اصلی او نشوند.

مثلا یک تکه شکلات یا کمی شیرینی کافی است و هرگز نگذارید به مقدار زیاد از این نوع خوراکی‌ها آن هم در تمام روزهای هفته بخورند. به بچه‌ها تفهیم کنید که این نوع خوراکی‌ها جنبه تفریحی داشته و هرزگاهی باید مورد استفاده قرار گیرند.

5 - از شیوه امتیازدهی استفاده کنید

بچه‌ها جایزه گرفتن را دوست دارند پس می‌توان برای خوردن غذاهای سالم یک امتیاز ویژه در نظر گرفت.

مثلا کودک با خوردن غذاهای سالم، بالاترین امتیاز (10 امتیاز)، تنقلات سالم، امتیاز متوسط (5 امتیاز)، میان وعده‌های ناسالم، امتیاز منفی (5- امتیاز) و با خوردن غذای ناسالم، بدترین نمره منفی (10- امتیاز) می‌گیرد.

مقرر کنید جمع این امتیازات در پایان هفته، جایزه خاص خود را دارد. مثلا برای دریافت یک بسته متوسط شیرینی باید 150 امتیاز کسب کرده باشد و یک بسته کوچک شیرینی نیازمند کسب 100 امتیاز است و حتی مثلا گرفتن اجازه برای دیر خوابیدن نیاز به 75 امتیاز دارد و ساعت بیشتر برای تماشای تلویزیون، 50 امتیاز می‌خواهد.

اگر چه زمان زیادی می‌برد تا عادت تغذیه‌ای بچه‌ها اصلاح شود و تمایل به خوردن غذاهای سالم پیدا کنند، اما جای تردید نیست که با این روش علاوه بر اینکه حتما به غذاهای سالم روی می‌آورند، می‌توانند از عمر طولانی و در سلامت نیز بهره‌مند شوند.