

## عادات غذایی کودکان را تغییر دهیم



«من شیر دوست ندارم»، «بوی ماهی بده»، «این میوه‌ها را نمی‌خورم»، «تخم‌مرغ بدمزه است»، «خجالت می‌کشم نون، پنیر و سبزی بدمزه است» و... اگر شما هم فرزندی دارید، حتماً این جمله‌ها را بارها از زبان او شنیده‌اید یا روزی بالاخره خواهید شنید. ذائقه افراد در کودکی و به طور کلی در سنین زیر پنج سال شکل می‌گیرد.

جام جم آنلاین: #171؛ من شیر دوست ندارم؛ #171؛ بوی ماهی بده؛ #171؛ این میوه‌ها را نمی‌خورم؛ #171؛ تخم‌مرغ بدمزه است؛ #171؛ خجالت می‌کشم نون، پنیر و سبزی بدمزه است؛ و... اگر شما هم فرزندی دارید، حتماً این جمله‌ها را بارها از زبان او شنیده‌اید یا روزی بالاخره خواهید شنید. ذائقه افراد در کودکی و به طور کلی در سنین زیر پنج سال شکل می‌گیرد.

اما حواستان باشد به خاطر خود و فرزندتان زود تسلیم خواسته‌هایش نشوید و اگر به سلامت او اهمیت می‌دهید، از همان سال‌های کودکی عادتش دهید مواد غذایی مفید و سالم را انتخاب و مصرف کند البته نگران هزینه هم نباشید؛ در اغلب مواقع فست فودها و چیپس و پفک، هزینه بیشتری از لقمه‌ها و خوراکی‌های سالم دارد.

گیتی بهدادی‌پور، کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با #171؛ جام‌جم؛ ضمن اشاره به این که بخش مهمی از ذائقه افراد در دوران کودکی شکل می‌گیرد، توضیح می‌دهد: ذائقه سازی در کودکان از جمله کارهایی است که والدین باید به آن توجه کافی داشته باشند؛ چون کودک به تدریج با طعم مواد غذایی مختلفی که در اختیار او قرار می‌گیرد، انس گرفته و به آنها عادت می‌کند.

به گفته این کارشناس تغذیه، ذائقه افراد در کودکی و به طور کلی در سنین زیر پنج سال شکل می‌گیرد.

زیر یک سال، نمک ممنوع!

چرا برخی از کودکان غذاهای مفید و پرخاصیت را با میل و علاقه مصرف می‌کنند و گروهی دیگر فقط به دنبال غذاهای مضر ولی به ظاهر خوشمزه هستند؟ اگر شما هم تصور می‌کنید طبیعت کودکان این گونه است و آنها به خوردن غذاهای مضر تمایل دارند، باید بدانید اشتباه فکر می‌کنید و این وظیفه پدر و مادر است که تغذیه صحیح را به فرزند خود یاد بدهند.

بهدادی‌پور با بیان این که مصرف نمک برای بچه‌های زیر یک سال ممنوع است، یادآور می‌شود: به هیچ وجه نباید به غذای کودکان زیر یک سال نمک اضافه کرد. همچنین جالب است بدانید مطالعات نشان داده کودکانی که مقدار زیادی نمک به غذایشان افزوده می‌شود، ذائقه آنان در بزرگسالی به شوری عادت می‌کند و در نتیجه بیشتر به فشار خون مبتلا می‌شوند.

به گفته وی شکر نیز باید به مقدار بسیار کم به غذای کودکان زیر یک سال اضافه شود و در نتیجه مصرف شیرینی هم محدود می‌شود. البته باید دقت داشته باشید در این سنین حتی ادویه هم نباید به غذای بچه‌ها افزوده شود. در سنین بالای یک سال هم بهتر است غذای کودکان کم نمک و کم ادویه باشد.

این کارشناس تغذیه با اشاره به کودکانی که در سنین مدرسه در خوردن برخی مواد غذایی مقاومت می‌کنند، می‌گوید: کودکانی که در دوران بچگی غذایی را نخورند، در سال‌های بعد هم آن را مصرف نخواهند کرد. یعنی اگر مادر از همان دوران کودکی عادت خوردن مواد غذایی مفید مانند شیر را در فرزندش به وجود نیاورد، در بزرگسالی هم نمی‌تواند این روش تغذیه را تغییر دهد.

به گفته وی مادرها باید کودکان را در سنین زیر پنج سال به شیر خوردن و مصرف مواد غذایی مفید عادت دهند. به عنوان مثال اگر کودک طعم شیر را دوست ندارد، می‌توانید آن را با میوه‌های مختلف طعم‌دار کنید، مثلاً اغلب بچه‌ها شیر موز را دوست دارند. اما اگر این کار را نکنید و پس از چند سال بخواهید او را به مصرف شیر عادت دهید، مطمئن باشید براحتی موفق نخواهید شد.

بهدادی‌پور درباره مصرف غذاهایی مانند سوسیس، کالباس و فست‌فودها می‌گوید: با این که بیشتر بچه‌ها مصرف این گونه مواد غذایی را دوست دارند، اما درست نیست بگوییم نمی‌توان کاری در این مورد انجام داد. هستند بچه‌هایی که علاقه‌ای خاص و افراطی به این گروه از مواد غذایی ندارند، چون پدر و مادر از دوران کودکی به آنها آموزش داده‌اند که خوردن این مواد برای سلامت آنها مضر است.

وی می‌افزاید: متأسفانه برخی از پدر و مادرها از این نوع غذاها به عنوان راهکاری برای آرام کردن کودک یا تشویق او برای غذا خوردن استفاده می‌کنند.

اما والدین باید بدانند اگر از ابتدا با این شیوه برخورد نکنند و با گریه و بهانه کودک براحتی این خوراکی‌ها را به او ندهند، کودک بتدریج می‌فهمد سلامتش از هر چیز مهم‌تر است و پدر و مادر به همین دلیل این گونه مواد را در اختیارش نمی‌گذارند.

با تدبیر عمل کنید

خیلی از پدر و مادرها می‌دانند کودک باید مواد غذایی مفید و سالم را مصرف کند، اما گاهی شیوه‌های آنها موثر نیست و باز هم کودک مصرف غذاهای مضر را ترجیح می‌دهد.

بهدادی‌پور با بیان این‌که به هیچ وجه نباید کودک را مجبور به خوردن غذایی خاص کرد، می‌گوید: بچه‌ها لجبازی را دوست دارند و به همین دلیل اگر بخواهید به اجبار به آنها غذا بدهید، باید منتظر نتیجه معکوس باشید. بنابراین در چنین شرایطی پدر و مادر باید بی‌تفاوت باشند و با تدبیر عمل کنند.

به گفته وی پدر و مادر باید به جای اصرار و اجبار، با تدبیر کودک را به خوردن غذاهای مناسب تشویق کنند. به عنوان مثال می‌توان مواد غذایی مورد نظر را با ظاهر یا طعمی متفاوت به کودک داد یا این‌که پدر و مادر مقابل کودک بنشینند و غذا را با لذت بخورند.

بچه‌ها در جمع بهتر غذا می‌خورند

خیلی از بچه‌ها ساعتی از روز را در مهدکودک می‌گذرانند و به همین دلیل والدین و مسوولان مهدکودک باید توجه کافی نسبت به تغذیه بچه‌ها داشته باشند.

بهدادی‌پور در این باره می‌گوید: بچه‌ها زمانی که در جمع همسالان خود هستند، خیلی بهتر از مواقع تنهایی غذا می‌خورند. به عنوان مثال بچه‌ای که در خانه غذا نمی‌خورد، اگر با دوستانش همراه شود، بهتر و راحت‌تر غذایش را خواهد خورد.

به گفته این کارشناس تغذیه، خانواده‌ها با کمک مربیان می‌توانند از این موضوع به نفع خودشان و کودک استفاده کنند و زمانی که کودک در مهد حضور دارد، عادت مصرف مواد غذایی مفید را ایجاد نمایند.

بهترین میان‌وعده‌ها برای کودکان

برای میان‌وعده فرزندان چه نوع خوراکی را انتخاب می‌کنید؛ چیپس؟ پفک؟ ساندویچ؟ شکلات؟ اگر انتخاب شما به این دلیل است که فرزندان این مواد را دوست دارد و فقط آنها را با میل می‌خورد، باید هر چه زودتر شیوه‌تان را تغییر دهید.

بهدادی‌پور با بیان این‌که والدین باید با تزئین غذای کودک، او را تشویق به خوردن کنند، می‌گوید: به عنوان مثال نان، پنیر، خیار و گوجه انتخابی مناسب برای میان‌وعده کودکان است که اگر والدین با دقت و حوصله بیشتری این لقمه‌ها را آماده کنند، کودک نیز بهتر و با اشتها بیشتر آنها را می‌خورد. هر فردی با توجه به سلیقه فرزندش می‌تواند شیوه‌ای را انتخاب کند؛ مثلاً می‌توان با قطعات خیار و گوجه گل درست کرد یا آنها را شبیه حیوانات مختلف برش داد و مانند یک بازی از کودک خواست هر کدام را بیشتر دوست دارد، زودتر بخورد.

به گفته این کارشناس تغذیه، استفاده از ظرف‌های مناسب و زیبا، تزئین غذا و تشویق کودک با بازی‌هایی مانند آن چه در بالا بیان شد، از جمله شیوه‌هایی است که می‌تواند در بهتر غذا خوردن کودکان موثر باشد.

بهدادی‌پور درباره انتخاب بهترین میان‌وعده برای کودکانی که تحرک کافی دارند، می‌گوید: مصرف چیپس و پفک به عنوان میان‌وعده به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و کیک‌های غنی شده و بیسکویت‌های سبوس‌دار انتخاب بهتری است؛ ولی بهترین میان‌وعده برای کودکان موادی مانند قیسی است که هم طعم و ظاهر خوبی دارد و هم باعث چاقی و اضافه وزن آنها نمی‌شود.

علاوه بر این قیسی ویتامین‌های مورد نیاز را نیز دارد. یکی دیگر از تنقلات سالم و مفید کشک است؛ 50 درصد کشک پروتئین است و کلسیم خوبی نیز به کودک می‌رساند؛ البته این هم از آن مواردی است که باید به تدریج در ذائقه کودک شکل گیرد.

به گفته وی انواع مغزها مانند پسته، بادام و فندق نیز منبع خوبی از روی هستند و چون کمبود روی موجب کوتاهی قد بچه‌ها می‌شود، اگر بتوان خوراکی‌های حاوی این ماده را به رژیم غذایی کودک اضافه کرد، مشکل کوتاهی قد و کم‌اشتهایی آنها نیز جبران

می‌شود.

در میان مغزها، گردو علاوه بر روی منبع خوبی از امگا 3 نیز به حساب می‌آید، پس از مصرف آن هم غافل نشویم و جیب بچه‌ها را با این نوع خوراکی‌های سالم، مفید و خوشمزه پر کنیم.

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت