



توصیه هایی برای افزایش رغبت کودکان به غذا خوردن

کاربرد اقداماتی از قبیل التماس، انحراف فکر، پاداش، تهدید، اجبار و تن در دادن به کودک سالاری، هیچ گونه اثر مثبتی در بهبود وضعیت تغذیه کودکان نداشته و وضع موجود را بدتر می سازد.

- سلامت نیوز: کاربرد اقداماتی از قبیل التماس، انحراف فکر، پاداش، تهدید، اجبار و تن در دادن به کودک سالاری، هیچ گونه اثر مثبتی در بهبود وضعیت تغذیه کودکان نداشته و وضع موجود را بدتر می سازد.
- به گزارش سلامت نیوز دکتر سید ضیاءالدین مظهري متخصص تغذیه و رژیم درمانی و رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران توصیه هایی برای افزایش اشتها و رغبت کودکان به غذا خوردن مطرح نموده که در زیر می آید :
- 1- ایجاد محیط شاد و لذت بخش هنگام صرف غذا
 - 2- به کارگیری رنگ های گرم مثل قرمز و نارنجی و حذف وسایلی که دارای رنگ های آبی و سبز می باشند به عنوان سفره و ظروف صرف غذا و لیوان
 - 3- صرف غذا به همراه خانواده در یک محیط پرنور و روشن
 - 4- رعایت تنوع در تهیه غذا و استفاده حتمی از چهار گروه اصلی مثل نان و غلات، سبزی ها و میوه جات، شیر و لبنیات، انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ و حبوبات و دانه ها و مغزها در طول وعده های غذایی روزانه
 - 5- کاهش مقدار نمک اضافی و به کارگیری نمک یددار
 - 6- عدم استفاده از بستنی، شیرینی و تنقلات به عنوان جایزه
 - 7- توجه کامل به خواب زود هنگام شبانه و استفاده حتمی از صبحانه و ترتیب دادن زمان فعالیت و بازی و ورزش های سن کودکان در فضاهای باز و فاقد آلودگی
 - 8- افزایش میان وعده های نیمروز، عصرانه و قبل از خواب به وعده های صبحانه، ناهار و شام
 - 9- عدم حذف فوری غذاهایی که کودک رغبتی به خوردن آنها نشان نمی دهد و تکرار ارائه همین غذا در فرصتهای دیگر در کنار غذاهای مورد علاقه کودک
 - 10- کاربرد اقداماتی از قبیل التماس، انحراف فکر، پاداش، تهدید، اجبار و تن در دادن به کودک سالاری، هیچ گونه اثر مثبتی در بهبود وضعیت تغذیه کودکان نداشته و وضع موجود را بدتر می سازد.