



چطور با کودکانی که تازه غذا می‌خورند، رفتار کنیم؟

زهره بانی: یکی از مراحل که در رشد کودک عموماً دردسر زیادی برای والدین ایجاد می‌کند، زمانی است که کودک باید کم کم از شیر گرفته شود و در جمع دیگر اعضای خانواده از غذای خانواده تغذیه کند ...

همشهری آنلاین - زهره بانی: یکی از مراحل که در رشد کودک عموماً دردسر زیادی برای والدین ایجاد می‌کند، زمانی است که کودک باید کم کم از شیر گرفته شود و در جمع دیگر اعضای خانواده از غذای خانواده تغذیه کند .

کودک شما تازه به غذا خوردن افتاده است؟ به نظر می‌رسد برخی کودکان چندان میل و رغبتی به خوردن غذا از خود نشان نمی‌دهند. برخی هم اصلاً میلی به امتحان کردن غذاهای تازه ندارند و اصرار دارند همیشه همان غذاهای قبل را بخورند.

اگر کودک شما هم یکی از کودکان نو غذا است، نگران نباشید چون تنها نیستید. این مشکل شایع است و والدین زیادی درگیر آن هستند. خوشبختانه، راههایی وجود دارد که می‌توان کودکان را به کمک آنها ترغیب به خوردن بیشتر یا امتحان کردن غذاهای تازه کرد.

- آرامش داشته باشید

در این مورد کودکان از حسی بسیار قوی برخوردارند که قابل مقایسه با درک حسی سگ‌ها است یعنی می‌توانند حال و هوای شما را به خوبی درک کنند. به علاوه، کودکان اغلب به همان خلق و خوی والدین خود پرورش می‌یابند. بنا بر این اگر شما هنگام صرف غذا، مضطرب و نگرانی باشید این نگرانی را مستقیماً به فرزند خود منتقل می‌کنید و همین امر موجب می‌شود که او کمتر با شما همکاری کند. پس سعی کنید زمان غذا دادن به کودک آرامش کافی داشته باشید.

وقتی به کودک خود غذا می‌دهید طوری رفتار نکنید که گویی در حال انجام معامله‌ای بزرگ هستید، بلکه غذا را روی میز کودک و در دسترس او قرار دهید و با صبوری منتظر بمانید ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

- روتین عمل کنید

خردسالان به کارهای روتین تمایل بیشتری دارند. دانستن اینکه کودک در چه زمانی چه کاری را دوست دارد بسیار مهم است و باعث ایجاد احساس امنیت و آرامش در وی می‌شود. به همین دلیل بهتر است که آماده کردن غذا یا کمک غذا هر روز در یک ساعت معین انجام شود. چون کودکان به این نظم نیاز دارند.

ضمن اینکه ازاراییه یک غذای کاملاً ناآشنا برای کودک، به تنهایی، حتماً اجتناب کنید و اگر می‌خواهید کودک شما غذایی جدید را امتحان کند آن را در کنار غذاهایی که برایش آشناست سرو کنید. مثلاً اگر برای اولین بار می‌خواهید به کودک هویج بدهید و می‌دانید که کودک تان مرغ و پوره سیب زمینی را دوست دارد، باید هویج را در ترکیبی با این دو غذای مورد علاقه‌اش به او معرفی کنید.

- از میان وعده‌های شیرین و دسرهای محرک اجتناب کنید

اگر کودک از خوردن غذا اجتناب کرد، هرگز از شکر برای ترغیب وی به خوردن غذا استفاده نکنید. زیرا با این کار او هیچگاه به غذاهای مفید و مغذی خو نخواهد گرفت.

برخی والدین از دسرها به عنوان عامل ایجاد انگیزه در کودک برای خوردن غذای اصلی استفاده می‌کنند. اگر شما هم این کار را انجام می‌دهید بهتر است بدانید که این شیوه باعث می‌شود کودک میل کمتری به خوردن غذای اصلی از خود نشان دهد. والدینی هم هستند که از دسرها به عنوان پاداش خوردن غذا برای کودکان خود استفاده می‌کنند که این شیوه نیز اشتباه است زیرا این تصور را در ذهن کودک تثبیت می‌کند و به او می‌آموزد که دسر بهترین بخش غذا است.

به خاطر داشته باشید اگر کودک شما این عادت‌های غذایی نادرست را در همان سال‌های اولیه زندگی بیاموزد، در آینده احتمال ابتلای وی به دیابت یا دیگر امراضی که با چاقی ارتباط دارند، افزایش می‌یابد.

- به مقدار غذای هرپرس توجه کنید

بسیاری از بزرگسالان هم با دیدن پرس‌های غذایی که خیلی زیاد است و نمی‌توانند بخورند، دست پاچه می‌شوند یا حتی اشتهای خود را از دست می‌دهند. این موضوع در مورد کودکان هم تفاوتی نمی‌کند.

وقتی برای کودک خود غذا آماده می‌کنید به میزان آن توجه داشته باشید. معده خردسالان کوچک است. اگر مقدار غذای زیادی برای کودکان بریزید ممکن است از خوردن حجم زیاد غذا عقب نشینی کنند.

توجه داشته باشید اگر کودک پس از خوردن غذا باز هم گرسنه بود امکان خوردن دوباره غذا برایش وجود دارد. بنا بر این ضرورتی ندارد که مقدار زیادی غذا در بشقاب او بریزید.

- حواس پرت نباشید

تهیه غذا یک کار توأم با عشق و توجه است. بنا بر این زمان غذا نباید حواس پرت باشید بلکه باید موقع غذا با تمام توجه و حضور این کار را انجام دهید.

به کودک خود هم اجازه ندهید اسباب بازی یا کتاب‌هایش را سر میز غذا بیاورد. هنگام غذا خوردن تلویزیون را خاموش کنید.

اجازه ندهید زمان غذا خوردن خواهر یا برادر بزرگ تر کودک، وی را در آغوش بگیرند. زیرا اگر حواس کودک به کارهای دیگر جلب شود قطعاً وی بازی را به خوردن غذا ترجیح خواهد داد.

- خوراندن غذا را به زور انجام ندهید

وقتی کودک از خوردن غذا یا امتحان کردن یک چیز جدید اجتناب می‌کند، هرگز او را مجبور به این کار نکنید زیرا زور باعث سماجت و لجابت بیشتر کودک می‌شود.

شما باید بیشتر کودک را با شکل و رنگ غذا تشویق به خوردن آن بکنید. و خوب است بدون در نظر گرفتن این که او غذای تازه را می‌خورد یا نه، آن را چند بار در ظرف غذای کودک بگذارید. با انجام این کار، این غذای تازه را برای کودک به غذایی آشنا تبدیل می‌کنید و با آشنا شدن وی با این غذا احتمال خوردن و امتحان کردن غذا را افزایش می‌دهید.

- مواد دریافتی کودک را پایش کنید

گاهی اوقات با بدقلقی کودکان، والدین نگران می‌شوند که فرزندشان با این شکل غذا خوردن به میزان کافی مواد مغذی، ویتامین و مواد معدنی مورد نیازش را دریافت نکند. اگر نگران تغذیه کودک خود هستید، باید تمام چیزهایی را که او در طول یک هفته می‌خورد به دقت پایش کنید و اگر با این کار به این نتیجه رسیدید که کودک شما به اندازه نیازی که دارد مواد مغذی، مواد معدنی و ویتامین‌های لازم را از غذایی که می‌خورد دریافت نکرده است، می‌توانید با مولتی ویتامین آن را جبران کنید.

- والدین الگوی رفتار کودک هستند

کودکان اصولاً رفتارها و کارهای والدین خویش را تقلید می‌کنند. بنا بر این والدینی که در مورد غذا سخت گیر هستند نمی‌توانند توقع داشته باشند کودک‌شان در مورد غذا ماجراجویانه و راحت برخورد کند.

اگر والدینی می‌خواهند کودک‌شان در مورد غذا شجاعانه برخورد کند و از غذاهای تازه فراری نباشد، باید این رفتار را خود نشان بدهند. امتحان کردن غذاهای تازه بهترین شیوه برای نشان دادن این انعطاف به کودک است.

- ذائقه بچگانه کودک خود را در نظر بگیرید

آیا خود شما اکنون دوست دارید غذاهایی را بخورید که در زمان کودکی برایتان ناخوشایند بوده‌اند؟ این اتفاق به این دلیل است که آن غذاهای به خصوص نتوانسته‌اند ذائقه شما را شکوفا کنند.

پیاز، برخی انواع پنیرها، ادویه جات تند اغلب از مواد غذایی هستند که بر ذائقه کودکان فشار می‌آورند زیرا ذائقه بچگانه بسیار حساس است پس زمانی که برای کودکان غذا آماده می‌کنید به این حساسیت‌های ذائقه کودکان توجه داشته باشید.

- غذای جداگانه نپزید

گاهی اوقات بدقلقی کودک در مورد غذا شما را به سمتی سوق می‌دهد که برای او غذای جداگانه بپزید. اما بدانید که طبخ غذای جداگانه برای او هرگز ایده خوبی نیست زیرا این کار باعث می‌شود آشپزی به یک کاری پیچیده و استرس‌زا تبدیل شود. ضمن اینکه شما پدر یا مادر هستید نه یک سرآشپز رستوران. توجه کنید که با این روش کودک شما می‌آموزد هر وقت چیزی را که بقیه اعضای خانواده می‌خورند، نخواست، می‌تواند غذایی مجزا داشته باشد. به عبارت دیگر، خود این شیوه کودک شما را تبدیل به موجودی مشکل‌پسند در عادت‌های غذایی می‌کند.