

## راهکارهای درمان بی‌اشتهایی کودکان

بی‌اشتهایی کودکان در دنیای امروز یکی از دغدغه‌های اصلی بسیاری از والدین محسوب می‌شود که نگران سوءتغذیه فرزندشان هستند.



جام جم آنلاین: بی‌اشتهایی کودکان در دنیای امروز یکی از دغدغه‌های اصلی بسیاری از والدین محسوب می‌شود که نگران سوءتغذیه فرزندشان هستند. بهبود وضعیت تغذیه، گسترش و در دسترس بودن انواع خوراکی‌ها و البته تولید انبوه تنقلات متنوع اشتها ناچیز معده‌های کوچک را به سرعت اشباع می‌کند و هنگامی که والدین مشاهده می‌کنند فرزندشان سر سفره غذا از خوردن امتناع دارد نگران و حیران می‌مانند که چگونه او را به خوردن تشویق کنند.

گاه اصرار والدین و امتناع کودک کار را به جایی باریک می‌کشاند و بی‌اشتهایی به یک مساله بفرنج در روابط آنان تبدیل می‌شود؛ غافل از این‌که بی‌اشتهایی دلیلی دارد که باید در پی رفع آن بود.

### بی‌اشتهایی یا لجبازی؟!

گاهی غذا نخوردن از بی‌اشتهایی نیست، بلکه از لجبازی کودک ناشی می‌شود. کودکان بویژه در سه تا شش سالگی از توجه والدین نسبت به تغذیه خود آگاهند و گاه آن را به ابزاری برای لجبازی، مقاومت و گرفتن امتیاز تبدیل می‌کنند.

این کار اگر به عادت دائمی تبدیل نشود برای کودکان، مشکل سوءتغذیه ایجاد نخواهد کرد، چون بالاخره امتناع کودک حدی دارد و اشتهايش بر لجبازی می‌چربد.

### تغذیه سالم

عادات غذایی کودکان از هشت ماهگی شکل می‌گیرد و پس از آن غذا خوردن با خلق و خو، روابط و رفتارهای کودک پیوند می‌خورد. به این معنا که از آنها تاثیر می‌پذیرد و برای مثال ممکن است به دلیل لجبازی یک غذا یا خوراکی خاص را نخورد.

بالطبع رفتارهای والدین بویژه مادران در اوایل دوره شکل‌گیری عادات تغذیه‌ای کودک در نحوه تغذیه وی در سال‌های بعد موثر است.

برخی کودکان تا نوجوانی یاد نمی‌گیرند که سر میز یا سفره بنشینند و غذا بخورند و معلوم است که مانند تمام ناهنجاری‌های رفتاری کودکان در این‌باره هم باید والدین را مقصر دانست!

متخصصان تغذیه معتقدند: کودکان نباید تا پیش از 2 سالگی طعم نمک را بچشند. پس از آن نیز باید همواره غذاهای کم‌نمک بخورند. عادت کردن به نمک و مصرف آن علاوه بر تغییر ذائقه کودک، مشکلات جسمی و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی نظیر فشار خون را در آنها (در آینده) افزایش می‌دهد.

پس از نمک انواع تنقلات متهم ردیف بعدی هستند. تنقلات شور، ترش و شیرین، چرب و پرادویه و افزودنی‌های مجاز و غیرمجاز نظیر ذرت بو داده، پفک، چیپس، بستنی، بیسکویت، شکلات، کاکائو و... نه تنها سلامت کودک را به خطر می‌اندازد، بلکه اشتهايش وي را به قول معروف کور می‌کند.

کودکان هنگام گرسنگی برای مصرف تنقلات تمایل شدید نشان می‌دهند و اگر این خوراکی‌ها در دسترس باشند یا والدین در مقابل اصرار آنها بالاخره تسلیم شوند تنقلات را با اشتها می‌خورند و از وعده غذایی اصلی بازمی‌مانند.

انواع تنقلات برخلاف تصور برخی والدین ارزش تغذیه‌ای خاص ندارند و در تقابل به دلیل استفاده از مواد شیمیایی، نگهدارنده‌ها، طعم‌دهنده‌های مصنوعی و ... مضرند.

بدتر این که برخی والدین تنقلات بویژه بیسکویت و کیک و کلوچه را جایگزین وعده اصلی غذایی می‌پندارند و از این طریق خود را از طبخ غذا برای کودک یا خوراندن غذا به وی معاف می‌کنند.

بسیاری نیز در برابر اصرارهای کودک برای مصرف تنقلات هیچ تفاوتی نشان نمی‌دهند یا شاید چون کودک‌شان را دوست دارند نمی‌خواهند او را از آنچه دوست دارد و قابل خریداری است محروم بکنند.

گروهی از والدین هم هستند که مصرف تنقلات برای فرزندشان را مایه پزدادن می‌دانند و دوست ندارند پسر همسایه پفک بخورد و فرزندشان به دست او نگاه کند و حسرت بخورد!

#### نکات مهم

بی‌اشتهایی دائمی کودکان و امتناع از خوردن وعده‌های اصلی غذایی با مشکلات رفتاری والدین نسبت به کودک ارتباط مستقیم دارند.

مهم‌ترین توصیه‌های متخصصان علوم تربیتی به والدین برای مقابله با بی‌اشتهایی و عادات تغذیه‌ای نادرست کودکان عبارتند از:

– ماست کم‌چرب، سبزیجات تازه، میوه‌ها و انواع سالاد به افزایش اشتهای کودک کمک می‌کند. در مقابل انواع سس‌ها، نوشابه‌های گازدار، خوراکی‌های چرب و تنقلات از اشتهای کودک می‌کاهد.

– از خوراندن انواع تنقلات به کودکان حداقل یک ساعت پیش از وعده غذایی اصلی خودداری کنید.

– کودک را عادت ندهید یک نوع غذایی مخصوص به خود را در وعده اصلی بخورد. از همان غذایی که برای اعضای خانواده پخته‌اید به او بخورانید مگر این که از غذایی واقعا بدش بیاید.

– اجازه ندهید کودکان انواع فست‌فودها را به عنوان وعده غذایی اصلی بخورند. مصرف ساندویچ، پیتزا، همبرگر و... باید به یک یا دو وعده در هفته محدود شود.

– به سلیقه کودک در غذا خوردن توجه کنید. اگر غذایی را دوست دارد و با لذت می‌خورد در وعده‌های بیشتری برایش بپزید. قاشق، چنگال، بشقاب و حتی وسایل مرتبط با سفره یا میز غذا را با سلیقه وی تهیه کنید.

– اگر بی‌دلیل از خوردن غذا امتناع می‌کند یا لج کرده است زیاد اصرار نکنید که غذایی را بخورد. فقط کافی است به او بگویید هر وقت گرسنه شد می‌تواند غذایی را بخورد.

– کودکان بهانه‌گیر را در تهیه مواد اولیه غذا و پخت آن مشارکت دهید. اگر کودک در پخت غذا مشارکت داشته باشد برای خوردن آن انگیزه و تمایل بیشتری خواهد داشت. چیدن میز یا سفره نیز گزینه خوبی است.

– طوری رفتار نکنید که انگار غذا خوردن یا نخوردن کودک برای شما امری حیاتی است.

– هنگام غذا خوردن محیط آرامی فراهم کنید که عاری از تنش، دعوا و بدگویی باشد.

– آداب غذا خوردن برای مثال شستن دست‌ها، نشستن کنار سایر اعضای خانواده و... را به کودک تذکر بدهید تا بداند موظف است این آداب را رعایت کند. کودکان از این آداب استقبال می‌کنند و آن را به مثابه یک بازی محبت‌آمیز با اعضای خانواده و نشانه صمیمیت و همبستگی با کسانی تلقی می‌کنند که دوستشان دارند.

– ساعات مشخصی برای تناول ناهار و شام خانواده در نظر بگیرید تا کودک بداند وقت غذا خوردن چه زمانی است.

– کودک را مجبور نکنید بیش از اندازه‌ای که میل دارد غذا بخورد. احساس بدی که از پر بودن بیش از حد معده ناشی می‌شود می‌تواند برای وی نوعی مقاومت روانی در مقابل غذا خوردن بویژه در حضور والدین ایجاد کند.

– لازم نیست کودک زیاد غذا بخورد. اگر از نیازهای تغذیه‌ای کودک آگاهی داشته باشید می‌توانید با مقدار کمتر غذاها، پروتئین، کلسیم، آهن و سایر املاح و ویتامین‌ها را به بدن وی برسانید.

