

رفتارهای تغذیه ای کودکان 1 تا 5 ساله



رفتار، برآیند تبادلات فرد و محیط اطرافش است. صرفنظر از رفتارهای غریزی، سایر رفتارها از کودکی در فرد شکل می گیرد....

رفتار، برآیند تبادلات فرد و محیط اطرافش است. صرفنظر از رفتارهای غریزی، سایر رفتارها از کودکی در فرد شکل می گیرد. شیرخوار در 2 تا 3 ماه اول زندگی الگوی خواب، بیداری، گرسنگی، سیری و اعمال دفعی خویش را تنظیم می کند. رفتارهای مربوط به نیازهای تغذیه ای کودک در تعامل مستمر کودک و مادر (به عنوان نخستین مراقب او) پایه گذاری می شود. بنا نهادن رفتارهای مناسب تغذیه ای از آنجایی حائز اهمیت است که در آینده به عادات غذایی تبدیل می شوند. به عبارتی کودکان با عادات تغذیه ای بد متولد نمی شوند بلکه ما آن ها را چنین بار می آوریم. آموزش رفتارهای مناسب تغذیه ای به مادران مبنای پیشگیری از بیماری هایی است که در نتیجه الگوی تغذیه ای نامناسب در سال های بعد ظاهر می شوند. تبادل مادر و کودک جریان متقابل پیچیده ای است که در آن عکس العمل هر یک در دیگری تأثیر دارد و بدون شناخت این تأثیر متقابل و در نظر گرفتن هردو طرف تبادل، نمی توان به تأثیرات مثبت این ارتباط جهت بخشید.

در بررسی رفتارهای کودک حین غذا دو نوع رفتار ممکن است مشاهده شود:

رفتارهای مناسب شامل: خوردن غذا با دست، خوردن غذا با قاشق، نشستن آرام در کنار سفره، پذیرفتن بسیاری از انواع غذاها، دادن پاسخ به درخواست های مادر

رفتارهای نامناسب شامل: بحث کردن، شکایت کردن، گریه کردن، زدن به در و دیوار، همکاری نکردن، راه رفتن بی هدف، اذیت کردن، داد زدن، لب و لوچه آویزان کردن، ناله کردن، پاسخ سر بالا دادن، پرت کردن ابزار غذا، تف کردن، اوغ زدن و رد کردن غذا آشنایی مادر با این عکس العمل ها او را در تقویت رفتارهای مناسب و تضعیف رفتارهای نامناسب کمک خواهد کرد. تکامل توانایی و مهارت های تغذیه ای کودک:

چنانچه اشاره شد غذا مهمترین عامل تقویت کننده رفتار است. بنابراین غذا دادن به کودک باید با مداخلات خاص و براساس تکامل توانایی و مهارت های کودک انجام شود بطوری که کودک از نظر جسمی، عاطفی و روانی آماده ی خوردن غذا باشد. نوزاد تا 10 روز اول بعد از تولد دارای رفلکس جستجو و مکیدن است و از قرار دادن دست یا انگشت شست در دهان لذت می برد. بین 2 هفته تا 2 ماه شرایط تغذیه را تشخیص داده و هنگام قرار گرفتن در وضعیت مناسب شروع به مکیدن می کند. بین 3 تا 4 ماهگی در صورت قرار گرفتن ماده جامد در دهان آن را با زبان بیرون می اندازد (رفلکس بیرون اندازی). کودک ماده ی جامد را در این سن نمی پذیرد. الگوی جویدن و شروع رفلکس مهم گرفتن سبب می شود که اشیاء را به طرف دهان آورده و آنها را گاز بگیرد. در سن 5 تا 7 ماهگی شیرخوار یاد می گیرد مواد جامد را از قاشق دریافت کند. بین 6 تا 9 ماهگی هنگام مکیدن، فک او کمتر حرکت می کند. گرفتن با نوک انگشتان (گازانبری) و خوردن از فنجان را شروع می کند. بین 9 تا 12 ماهگی می تواند غذا را گاز بگیرد و حرکت چرخشی جویدن قابل مشاهده است در این سن قاشق رانیز می گیرد. بین 12 تا 15 ماهگی برای استفاده از فنجان تلاش های زیادی می کند. بین 15 تا 24 ماهگی برای در دست گرفتن فنجان و خوردن با قاشق مهارت بیشتری پیدا می کند.

تمایلات غذایی را ابراز می کند. گازگرفتن غذا را با دندان تجربه می کند بین 9 تا 18 ماهگی مرحله ی شروع استقلال است که می تواند مادر را خوشحال یا ناراحت کند. اگر مادر درک کند جستجوی هرچیز جدیدی برای شیرخوار ضرورت دارد این موقعیت را فراهم می کند. باید انتظار داشت که کودک پیش از گذاشتن هرچیزی در دهان، آن را لمس کند.

نویسنده: زیبا کاوه یی