

ترفندهایی برای صبحانه خوردن کودکان

آیا کودک شما ترجیح می دهد که صبحانه نخورد؟ آیا هر روز صبح سر این مساله که کودک شما قبل از رفتن به مدرسه یا بازی، غذای کافی بخورد ...



سلامت نیوز: آیا کودک شما ترجیح می دهد که صبحانه نخورد؟ آیا هر روز صبح سر این مساله که کودک شما قبل از رفتن به مدرسه یا بازی، غذای کافی بخورد، درگیری دارید؟ نگاه دقیقی به عادت های صبحانه خود بیندازید، زیرا الگو بهترین معلم است. اگر هر روز سر میز می نشینید تا صبحانه لذیذی را صرف کنید، بدون شک فرزند شما نیز چنین خواهد کرد. سعی کنید همگی با هم به شکلی خوشایند و بدون عجله غذا را صرف کنید. سعی کنید از صبحانه لذت ببرید و نشان دهید که واقعا خوشحالید. اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب، هنوز کودک از خوردن صبحانه امتناع می ورزد، آن را تبدیل به یک درگیری شدید بین خودتان نکنید. به جای آن می توانید از راه حلهای زیر استفاده کنید:

1- صبحانه را جالب کنید

سعی کنید زمان کافی را برای یک صبحانه مفرح در نظر بگیرید. کوشش کنید که آن را لذت بخش کنید؛ صبحانه نباید صرفا موقعیتی باشد که مواد غذایی را به زور فرو دهید. به عنوان مثال کودکان خردسال از این که لیوان و فنجان مخصوص به خودشان را داشته باشند، لذت می برند. آنها از این که با تزیین قسمتی از نان با مقداری پنیر و درست کردن یک شکل خنده دار در آراستن سفره شرکت کنند، سرگرم می شوند. به یک صبحانه گرم اضافه کنید و با شکلات، روی آن شکل های جالبی را بکشید تا کودکان از خوردن آن لذت ببرند.

2- به کودک اجازه دهید که در برنامه ریزی صبحانه کمک کند

اگر به کودک خود اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند و یا این که هنگام خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی کند، با علاقه بیشتری سر میز صبحانه حاضر خواهد شد. ما فرض را بر این گذاشته ایم که شما مسائل تغذیه ای را در نظر گرفته اید.

3- مرگ بر رسم و رسوم

اگر کودک شما غذاهای معمول را نمی خورد، غذای دیگری را امتحان کنید. شیر برای کودک تهیه کنید و به او اجازه دهید که فقط غذای مایع بخورد. مقداری کره روی قطعات سیب بمالید و یا اینکه یک برش پیترزا یا سیب زمینی سرخ شده با پنیر را با یک لیوان شیر به او بدهید. وقتی کودک از نظر تغذیه ای تامین شود، شکل غذای داده شده چه اهمیتی دارد؟ حال اینکه کودک خود نیز به همان نتیجه ای که شما می خواهید می رسد و رفته رفته می داند که پیترزا و سرخ کردن برای صبحانه صحیح نیست.

4- صبحانه را مختصر کنید

اگر کودک شما ناهار را به صبحانه ترجیح می دهد، به او یک صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدهید. این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی کند.

5- غذاهای مختلفی را تهیه کنید

غذاهای جدید را هر چند وقت یکبار به برنامه غذایی صبحانه اضافه کنید تا از یکنواختی جلوگیری شود. اگر کودک ناگهان از خوردن غذایی که قبلا دوست داشت امتناع می کند، به زور آن را به او ندهید. برای مدتی آن را کنار بگذارید و سپس به تدریج و با ظرافت، مجددا آن را به برنامه غذایی او اضافه کنید. برای صبحانه روی غذاهای مشخصی تعصب نداشته باشید.

6- موقع صرف صبحانه با کودک همراه باشید

کودکان خردسال نباید هنگام صبحانه تنها رها شوند؛ حتی کودکان بزرگ تر نیز دوست دارند همراهی داشته باشند. اگر نمی توانید هنگامی که کودک صبحانه می خورد، با او سر میز بنشینید، در اتاق بمانید و به او یک (همراه صبحانه خوردن) بدهید تا سر میز با

او بنشیند. معمولا یک عروسک برای این کار مناسب است ، ولی حتی وسائل جالبی نظیر رادیو ، تلویزیون یا کتاب مصور نیز ممکن است همین تاثیر را داشته باشد. اگر گهگاه کودک زیر نظر شما هنگام صرف صبحانه تلویزیون تماشا کند ، اشکالی ندارد. با این حال ، باید مراقب باشید که این کار به صورت یک عادت در نیاید.

7- دانه های خوراکی را بسته بندی کنید

یک دانه ی خوراکی (مثل ذرت بو داده) را با کمک کودک خود انتخاب کنید و سپس آن را به اندازه های مناسب در داخل کیسه های پلاستیکی تمیز بریزید. در هر بسته ، یک جایزه مانند عکس برگردان ، بلیط رفتن به یک مکان دیدنی (مثلا باغ وحش) و یا موزه بگذارید. کودک هنگامی جایزه را می برد که تمام غذا یا مقدار معینی از آن را که قبلا روی آن توافق شده است ، بخورد.

8- با کودک ساختمان بازی کنید

در ازای هر لقمه ای از صبحانه که کودک شما می خورد ، به او یک تکه ساختمان اسباب بازی بدهید. هنگامی که کودک صبحانه اش را خورد ، می تواند از این تکه ها برای ساختن یک قلعه استفاده کند. یا این که اگر کودک دوست دارد اجازه دهید موقع صرف صبحانه تکه تکه ، قلعه را بسازد ، بدانید تمام این کارها برای عادت کردن کودک به خوردن صبحانه است.

7- زمان بگیریید

برای اینکه به کودکانی که کند غذا می خورند انگیزه بدهید ، ساعت را روی زمانی که کودک باید صبحانه اش را تمام کند تنظیم کنید و او را برانگیزید که قبل از به صدا در آمدن زنگ ، صبحانه اش را تمام کند. سپس بتدریج زمان را کوتاهتر کنید و برای این منظور هر روز یک تا دو دقیقه زمان را کوتاهتر کنید تا اینکه به یک زمان پذیرفتنی برای تمام کردن صبحانه دست پیدا کنید.

8- خورشید بکشید

به کودک اجازه دهید هر بار که یک لقمه غذا می خورد ، با ماژیک روی یک تکه کاغذ خورشید بکشد. او را تشویق کنید که در حالی که غذایش را می خورد یک منظره را تمام کند. روی یک تکیه کاغذ ، منظره خورشید را بکشید و با هر لقمه ، یک شعاع نورانی به خورشید اضافه کنید. اگر این عمل را به صورت پیوسته انجام دهید ، می توانید هر روز شعاع های بیشتری به خورشید اضافه کنید و هنگامی که خورشید بسیار تابان شد ، کودک شما یک جایزه مانند رفتن به پارک را خواهد برد.

دکتر شاهین خزعلی