



غذا خوردن کودکان در ساعات معین اشتهای آنان را تحریک می کند

وی با اشاره به اینکه تغذیه دوران کودکی از اهمیت خاصی برخوردار است...

سلامت نیوز: 'شهزاد محمدیان' روز پنج شنبه در گفت و گو با ایرنا افزود: بی تحرکی، کم خوابی، خستگی و بیماری، کودک را بی اشتها می کند و لازم است والدین پس از استراحت به کودکان خود غذا بدهند.

وی با اشاره به اینکه تغذیه دوران کودکی از اهمیت خاصی برخوردار است، اظهار داشت: هنگام تغذیه کودکان باید وقت کافی برای غذا دادن در نظر گرفت و در غذا دادن به کودکان نبایستی عجله کرد. به گفته وی اگر غذای مورد علاقه کودک، پشت سرهم به او داده شود، کودک از خوردن آن، خودداری خواهد کرد.

محمدیان اضافه کرد: رنگ و شکل مواد غذایی، در اشتهای کودک و علاقه او به غذا اثر می گذارد. خوردن غذاهایی به رنگ سبز، زرد و نارنجی برای او جالب است. وی توصیه کرد: خانواده ها کودکان را با غذاهای جدید آشنا کنند و بزرگترها ابتدا غذاهای جدیدی بخورند تا الگویی برای کودک باشد هنگام غذا خوردن، با کودک بازی نکنند و حواس او را با تماشای تلویزیون پرت نکنند.

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی گفت: کودکان برای غذا خوردن شرایطی را در نظر می گیرند و ضروری است خانواده ها آن را بپذیرند و فراموش نکنند آنچه از نظر نامعقول است شاید برای کودکان در آن شرایط کاملا پذیرفتنی باشد و قبول آن باعث بهبود وضعیت روحی کودک می شود. وی یادآور شد: برخی کودکان با نخوردن غذا جلب توجه می کنند و این شرایط معمولا در خانواده های تک فرزندی دیده می شود که با تمام وجود در مرکز توجه والدین و اطرافیان قرار دارند.