

## از تحمیل سلیقه در انتخاب غذای کودکان پرهیز کنید

یک فوق تخصص کودکان گفت: والدین باید از تحمیل سلیقه خود در انتخاب غذا برای کودک خودداری کنند و به کودک اجازه دهند از بین غذاهای متنوع، غذای مورد علاقه خود را انتخاب کند...

یک فوق تخصص کودکان گفت: والدین باید از تحمیل سلیقه خود در انتخاب غذا برای کودک خودداری کنند و به کودک اجازه دهند از بین غذاهای متنوع، غذای مورد علاقه خود را انتخاب کند به این نکات باید توجه کرد که

والدین باید از تغذیه اجباری کودک پرهیزند و کودک را هنگام غذا خوردن آزاد بگذارند، این عمل باعث می‌شود احساس استقلال کودک رشد کرده و با احساس رضایت از تغذیه، از آن لذت ببرد.

: یک برنامه غذایی متعادل علاوه بر رفع گرسنگی، باید عناصر غذایی و مواد مغذی لازم برای تندرستی کامل را داشته باشد. استفاده از چهار گروه اصلی غذایی مهمترین راه برای اطمینان از تامین نیازمندی‌های تغذیه‌ای کودک محسوب می‌شود برای تشویق کودک به غذا خوردن بهتر است غذای دلخواه او را تهیه کرد و اگر به عللی کودک میل به خوردن غذا ندارد، از اسباب بازی مورد علاقه‌اش برای تشویق به غذا خوردن استفاده شود

مواد غذایی مقوی و مورد نیاز کودک را باید با احتیاط به غذای او اضافه کرد تا کودک بتدریج به غذای جدید علاقه‌مند شود، گفت: برای کم کردن حساسیت کودک به غذا، او را در تهیه غذا و یا دادن غذا به عروسک و یا حیوانات دخالت داد و به کنترل فاصله زمانی بین وعده‌های غذایی کودک اشاره کرد و افزود: کودک گرسنه نسبت به کودکی که در فواصل وعده‌های غذا با خوردن تنقلات سیر شده است، برای خوردن غذای جدید تمایل بیشتری نشان می‌دهد بهتر است ساعت صرف غذای کودک را همزمان با افراد خانواده تنظیم کرد، زیرا کودک با مشاهده غذا خوردن اعضای خانواده به خوردن غذا تشویق می‌شود

مادران هنگام بی‌اشتهایی کودک، به رشد او حساس شده و درمورد نقش مادری خود احساس ناتوانی می‌کنند، در نتیجه سطح اضطراب آنان بالا رفته و قادر به تعبیر درست علایم بی‌اشتهایی در کودکان نمی‌شوند. امتناع کودک از غذا خوردن، حساسیت بیش از حد به غذاها و موفق نبودن آنها در دادن غذا به کودک را از نگرانی‌های مادران تا سن سه سالگی کودک برشمرد

در بیشتر مواقع به علت آگاه نبودن والدین از روش‌های صحیح و اصولی تغذیه، محیط خانه هنگام غذا خوردن به میدان جنگ تبدیل می‌شود که از یک سو والدین با هر روشی مثل گول زدن، چانه زدن، انحراف توجه و بالاخره با زور وارد میدان می‌شوند که در بیشتر وقت‌ها درمبارزه با فرزندان بازنده می‌شوند این کودکان به علت پاسخ‌های نامتعادل والدین، قادر به جدا کردن احساسات جسمی مانند سیری و گرسنگی از هیجانات عاطفی، خشم و احساس ناکامی نیستند.

دکتر رهنما بیان کرد: گنجی بین وضعیت جسمی و احساسات روانشناختی کودک، غذا خوردن را بجای اینکه براساس نیازهای جسمی (احساس سیری و گرسنگی) تنظیم کند، براساس احساسش (مثل خشم) نسبت به والدین کنترل می‌کند