

کوچولوهای بد غذا



این روزها همه والدین به فکر این هستند که کوچولوهای خانه از چه غذایی خوششان می‌آید و آنها که لاغرتر هستند بیش از دیگران در معرض وسواس والدین قرار می‌گیرند و هرچه والدین اصرار بیشتری در خوردن غذا به کودکان داشته باشند، بچه‌ها سخت‌تر غذا را می‌پذیرند.

سلامت نیوز: این روزها همه والدین به فکر این هستند که کوچولوهای خانه از چه غذایی خوششان می‌آید و آنها که لاغرتر هستند بیش از دیگران در معرض وسواس والدین قرار می‌گیرند و هرچه والدین اصرار بیشتری در خوردن غذا به کودکان داشته باشند، بچه‌ها سخت‌تر غذا را می‌پذیرند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ مهم‌ترین دلیل بدغذایی در کودکان، ترس و نگرانی از دعواکردن، اصرار پدر و مادر برای خوردن غذایی خاص و نگرانی از خرابکاری در حین غذا خوردن است. بدغذایی یکی از مشکلاتی است که در بین کودکان دو تا پنج سال بیشتر دیده می‌شود.

در سال‌های اول زندگی، با توجه به رشد سریع، میزان نیاز به انرژی بیشتر است، بنابراین مصرف مواد غذایی توسط کودک افزایش می‌یابد. با افزایش سن و با توجه به کاهش سرعت رشد، نیاز کودک به انرژی کم می‌شود و پدر و مادر نباید همان انتظار قبلی از غذا خوردن فرزندانشان را داشته باشند. کودک باید سه وعده غذایی اصلی و سه میان وعده داشته باشد تا نیاز بدنش در شبانه‌روز تامین شود. برای اصلاح عادات بد غذایی در کودکان ضروری است که در یک محیط آرام، شاد و بدون تنش تغذیه شوند.

کودکانی که شاهد رژیم‌های غذایی سختگیرانه والدین خود هستند از آنها تقلید می‌کنند و برخی مواد غذایی را نمی‌خورند. بنابراین اگر رژیم هم دارید جلوی بچه‌ها چیزی در مورد آن نگویید. در صورتی که کودک تمایل به خوردن ندارد باید انتخاب را به عهده او گذاشت. اجازه دهید کودک هر وقت گرسنه شد، سراغ غذا برود.

زمان و مکان تغذیه کودک را به طور منظم رعایت کنید و از دادن میان وعده‌های چرب و شیرین به کودک قبل از وعده اصلی خودداری کنید. سعی کنید غذای کودک را با سبزیجات یا مواد غذایی مفیدی که عموماً از خوردن آن امتناع می‌کند، آغاز کنید. تنوع غذایی را قربانی خواست کودک نکنید. از پایان دو سالگی به کودک اجازه دهید به صورت مستقل اما همراه با خانواده غذا بخورد و گاهی به او کمک کنید.