

10 توصیه برای درمان بد غذایی کودکان

بد غذایی کودکان مشکل بسیاری از مادران است. اگر کودک شما بد غذاست و میلی به خوردن نشان نمی دهد، بهتر است این مطالب را بخوانید.



سلامت نیوز : بد غذایی کودکان مشکل بسیاری از مادران است. اگر کودک شما بد غذاست و میلی به خوردن نشان نمی دهد، بهتر است این مطالب را بخوانید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان ؛ در درمان بد غذایی کودکان بهتر است اول ریشه مشکل را پیدا کنید. معمولا کمتر کودک سالمی پیدا می شود که در طول روز میلی به خوردن نداشته باشد. قبل از آنکه قضاوت کنید، به این سوال ها جواب دهید؛ آیا همیشه و در تمام ساعت های روز به خوردن بی میل است؟ چه مواد غذایی ای را می پسندد؟ فقط گوشت و سبزیجات نمی خورد یا اهل خوردن بیسکویت و اسنک هم نیست؟

- چرا برخی بچه ها بد غذا هستند؟

اگر فرزند شما کلا به خوردن بی میل است یا فقط برخی مواد غذایی خاص را نمی خورد، ممکن است دچار مشکلات گوارشی یا عدم تحمل بعضی از مواد غذایی باشد.

به نمودار رشد او نگاهی بیندازید؛ اگر رشد خوبی دارد یعنی بی دلیل نگران هستید و به اندازه می خورد اما اگر در عین سالم بودن، میلی به خوردن غذا و مخصوصا غذاهای اصلی نشان نمی دهد، شاید شما بد او را بار آورده اید و باید عادت های غذایی اش را تصحیح کنید. شاید هم بیش از حد از او توقع دارید.

میزان اشتهای کودکان با هم متفاوت است. برخی کودکان بسیار فعال اند و انرژی زیادی می سوزانند و به کالری بیشتری در روز نیاز دارند و برخی دیگر آرامش بیشتری دارند و کم غذا ترند. به هر حال باید به اشتهای کودکان توجه کرد و آنها را به خوردن مجبور نکرد.

- چه کنیم؟

اگر کودک اشتهایی به خوردن غذا ندارد، برای سیر نگه داشتنش، هر چیزی به او ندهید. شیرینی و بیسکویت در اختیارش نگذارید و اجازه بدهید از همان 4 و 3 سالگی آرام آرام عادت های غذایی خوب در او شکل بگیرد.

ترتیب های غذایی را به او یاد بدهید. از پیش غذاها شروع کنید. اگر نخورد، اشکالی ندارد؛ چند لحظه صبر کنید بعد بشقاب را از جلوی او بردارید. همین کار را در مورد غذای اصلی انجام دهید.

اگر پیش غذا و غذای اصلی را نخورد، دسرش را 2 برابر نکنید تا حداقل سیر شود. حتی اگر دسر را نخورد، نگوئید اگر غذا بخورد برایش اسباب بازی می خرید یا او را به گردش می برید. اجازه بدهید خوب گرسنه شود. وقتی میلش کشید، به او غذا بدهید.

خیلی نگران نباشید، اگر فکر می کنید ممکن است دچار کم وزنی شود به متخصص اطفال مراجعه کنید. می توانید از چند کودکی که میل و اشتهای زیادی به خوردن دارند نیز کمک بگیرید تا بلکه فرزندتان سر شوق بیاید. اگر باز هم غذا نخورد، به 10 توصیه زیر عمل کنید؛ امیدواریم موفق شوید!

10 فرمان به والدین

- اگر فرزندتان بد غذاست، برای درمان او می توانید از توصیه های زیر کمک بگیرید:

1. در مورد محتویات غذاها برایش حرف بزنید: منظور ما صحبت در مورد ویتامین ها و خواص آنها نیست. یک کودک 3 یا 5 ساله نمی تواند این موضوع را درک کند و بی فایده است به کودکی که کمتر از 9 سال سن دارد، بگویید سبزی بخور چون برای سلامت تو مفید است.

آنچه می توان در رابطه با غذا به کودکان زیر 9 سال فهماند، در مورد رنگ، بو یا مزه غذاست. مثلا اگر کودک شما «#خامه» دوست دارد، سعی کنید به او نشان دهید که دلیل رنگ، بو یا مزه غذایی که برایش آورده اید، خامه ای است که در آن ریخته اید و خامه را به او نشان دهید.

2. غذاها را به اشکال و طعم های مختلف درست کنید: فرزندتان از خوردن سیب زمینی به شکل پوره بیزار است؟ آن را به روش دیگری طبخ کنید. شیوه طبخ غذا (بخارپز، کبابی، سرخ شده...) و طعم دهنده هایی که استفاده می کنید، در بو، رنگ و مزه غذا موثرند.

سعی کنید هر بار شکل تازه ای از همان ماده غذایی را جلوی فرزندتان بگذارید. اگر سری به رستوران چینی بزنید، می بینید که یک نوع ماهی را به اشکال و با رنگ ها و مزه های مختلف برایتان سرو می کنند و شما دوست دارید از هرکدام مقداری بخورید.

3. ظاهر غذا را باب میل کودکان کنید: بچه ها سبزیجات نمی خورند چون سبزیجات نه مزه خاصی دارد نه ته دلشان را می گیرد! اگر می خواهید مثلا فرزندتان سبزی بخورد، آن را در کنار مواد غذایی سیر کننده سرو کنید.

سعی کنید بشقاب غذا را آنگونه که دوست دارد، تزئین کنید. مثلا اگر فرزندتان گوجه فرنگی را در سالاد کنار می گذارد، آن را رنده یا پوره کنید و به سس سالاد بیفزایید.

4. به زمان گرسنگی او توجه کنید: فرزندتان بهتر از شما می داند گرسنه است یا نه. اگر او را مجبور به خوردن کنید، تنظیم اشتهاهای درونی او به هم می ریزد. اگر فقط چند قاشق غذا می خورد و بعد دلش دسر می خواهد، به او سخت نگیرید. اجازه دهید لذت خوردن در او شکل بگیرد.

5. دوباره به او غذا بدهید: «#نمی خواهم، دوست ندارم... چند بار تا به حال کودکتان چنین حرفی زده با این حال شما او را مجبور به خوردن کرده اید؟ حتما او هم با غذا مدتی بازی کرده، مقداری از آن را در دهان گذاشته و نگه داشته و بعد بیرون ریخته است.

بین 2 تا 10 سالگی فقط یک چهارم کودکان دوست دارند غذاهای تازه بخورند و ترجیح می دهند همان چیزی که دوست دارند، مرتب بخورند ولی شما باید غذاهای جدید یا آنچه آنها می گویند «#نمی خوریم» هم به آنها بدهید.

تحقیقات نشان داده اگر کودکی غذایی را چند بار بچشد، احتمال آنکه به مرور به خوردن آن علاقه مند شود، زیاد است. تا 5 بار یک ماده غذایی را به یک شیوه طبخ کنید و عکس العمل فرزندتان را ببینید. اگر نخورد، نحوه طبخ و رنگ و بوی آن را تغییر دهید و دوباره امتحان کنید.

برخی کودکان بسیار فعال اند و انرژی زیادی می سوزانند و به کالری بیشتری در روز نیاز دارند و برخی دیگر آرامش بیشتری دارند و کم غذا می خورند. به هر حال باید به اشتهاها کودکان توجه کرد و آنها را به خوردن مجبور نکرد.

6. فرزندتان را در آشپزی دخالت دهید: بچه ها مواد غذایی آشنا را راحت تر می خورند. هنگام طبخ غذا اجازه دهید فرزندتان هم بر کار شما نظارت کند و ببیند مواد غذایی خام چطور می پزند.

حتی می توانید او را در آشپزی دخالت دهید. مثلا هویج ها را بدهید تا بشوید یا تخم مرغ ها را بشکنند. کودکان آنچه خودشان پخته اند، با رغبت بیشتری می خورند.

7. دور هم غذا بخورید: غذا خوردن فقط برای سیر شدن و جذب کالری نیست. غذا خوردن سر میز غذا همراه با خانواده اهمیت بیشتری دارد. جز در شرایط استثنایی، به کودک جداگانه غذا ندهید. معمولا میل به خوردن در کنار اعضای خانواده بیشتر می شود.

8. برای او الگو باشید: تحقیقات نشان داده است وقتی مادر یا پدری قبل از دادن غذا به فرزندشان از همان غذا می‌خورند، 80 درصد کودکان رغبت بیشتری به خوردن نشان می‌دهند. اگر خود شما از خوردن سبزی‌ها، خودداری می‌کنید، مسلماً فرزندتان میلی به خوردن از خود نشان نمی‌دهد.

9. برای فرزندتان چند پیشنهاد داشته باشید: منظور این نیست که منوی باز غذایی جلوی فرزندتان بگذارید. این کار نه مقدور است و نه درست!

در هر گروه غذایی 2 انتخاب به فرزندتان بدهید؛ مثلاً بپرسید هویج می‌خورد یا نخود فرنگی، ترجیح می‌دهد غذایی با گوشت قرمز بخورد یا گوشت مرغ؟ دوست دارد غذایش کبابی باشد یا سرخ شده؟

10. به زمان‌های گرسنگی او توجه کنید: ما انسان‌ها به مرور یاد می‌گیریم نه تنها برای فرو نشانیدن گرسنگی، بلکه برای کنترل احساساتمان غذا بخوریم. این عادت بد را از همان بچگی در فرزندتان پرورش ندهید مثلاً چون بهانه گیر است، دستش بستنی ندهید.

اگر از شما دلگیر شده، برایش آبنبات نخرید. اگر به او بگویید هویجت را بخور تا برایت شیرینی بخرم، فکر می‌کند هر بار به عنوان هدیه باید ماده غذایی شیرین دریافت کند. این کار اشتباه است. نباید هیجان و احساس را با گرسنگی که یک نیاز غذایی است آمیخت.