

با کودک بد غذا چه باید کرد؟

یک کارشناس تغذیه گفت: نحوه نادرست قطع شیردهی به کودک می‌تواند موجب مقاومت کودک نسبت به غذا شود.



سلامت نیوز: یک کارشناس تغذیه گفت: نحوه نادرست قطع شیردهی به کودک می‌تواند موجب مقاومت کودک نسبت به غذا شود.

عبدالصاحب باقری در گفت‌وگو با (ایسنا) اظهار کرد: صفت بد غذایی از زمانی به کودک اطلاق می‌شود که مادر قصد اضافه کردن وعده کمکی را به غذای کودک دارد و در این هنگام بعضی کودکان به دلیل عادت به شیر مادر و یا نحوه نادرست شروع تغذیه با غذای کمکی، نسبت به آن مقاومت نشان می‌دهند.

وی ادامه داد: به مادران توصیه می‌شود با استفاده از غذاهای نیمه‌جامد مانند فرنی یا حریره بادام به عنوان غذای کمکی، حساسیت‌های کودک را شناسایی کرده و غذای جدید را به صورت هفتگی وارد برنامه غذایی کنند؛ یعنی اگر کودک نسبت به غذایی علاقه نشان داد، برای نوبت بعد غذای جدیدی تهیه نشود بلکه حداقل یک هفته برای خوردن غذای جدید به کودک مهلت داده شود.

این کارشناس تغذیه، برخی بیماری‌های زمینه‌ای مانند اسهال، گوش درد و یا آغاز رویش دندان را از عوامل بد غذایی کودکان ذکر کرد و توضیح داد: باید توجه داشت که کودک مانند افراد بزرگسال علاقه‌ای به نشستن بر سر سفره نداشته و ممکن است بخواهد در میان یک وعده غذایی، وقفه‌های چند دقیقه‌ای برای فعالیت فیزیکی داشته باشد که در این موارد مادران باید حوصله به خرج داده و غذا را آرام آرام به کودک بخوراند.

وی افزود: در هنگام رویش دندان، به دلیل ملتهب شدن لثه‌ها استفاده از عصاره قلم، شیر مادر و مواردی نظیر آن برای تغذیه کودک مناسب است.

باقری تصریح کرد: سن 2 سالگی که سن گرفتن کودک از شیر مادر است، از سنینی است که ممکن است با قطع شیردهی ناگهانی، با بد غذایی کودک همراه شود. روش صحیح قطع شیردهی در وعده اول صبح و در آخر، قطع شیردهی شبانه است.

وی درباره تغذیه کودکان 3 تا 5 ساله، اظهار کرد: از آنجایی که در سنین 3 تا 5 سال، کودک بسیار تقلیدپذیر است باید از بدگویی از غذا بر سر سفره اجتناب کرد و استفاده از سس‌ها، شکر و نمک را تا حد امکان به منظور ذائقه‌سازی درست در کودک محدود کرد. همچنین استفاده از ظروف کودکانه با طرح و نقش مناسب و یا افزودن مواد غذایی به رنگ‌های زرد، نارنجی و سبز که در ذرت و هویج وجود دارد، در اشتهازایی کودک مؤثر هستند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به مضرات تنقلاتی مانند چیپس و پفک، والدین را از امکان خرید مستقیم این اقلام توسط پول توجیبی کودک نهی کرد و گفت: با شروع سن مدرسه رفتن بسیاری از کودکان در معرض دسترس دست‌فروشان با مواد غذایی آلوده قرار

می‌گیرند که مانع از استفاده کودک از غذاهایی با ارزش غذایی در منزل می‌شود، بدین منظور استفاده از صبحانه و میان وعده‌ها و لقمه‌های خانگی برای ساعات مدرسه توصیه می‌شود.

وی بر لزوم مصرف صبحانه تاکید کرد و گفت: غذاهای گرم در وعده صبحانه مانند حلیم می‌تواند در اشتهازایی موثر باشد چرا که دستگاه گوارش در اول صبح آمادگی کافی برای دریافت غذا را ندارد و دلیل بسیاری از کودکان که از مصرف صبحانه سر باز می‌زنند این است که میل به خوردن صبحانه سرد ندارند.

باقری‌زاده اضافه کرد: ممکن است کودک در سنین مدرسه به مصرف بعضی غذاها مانند گوشت علاقه نشان ندهد که این دلیل خاصی نداشته و به شرایط فیزیولوژیکی بدن وی بستگی پیدا می‌کند، اما سعی والدین باید این باشد که تمایل استفاده از لبنیات به خصوص شیر را به وسیله شیرکاکائو و شیرموز در کودک ایجاد کنند.