

## بهترین روش آموزش غذا خوردن به کودکان

هنگام صرف غذا کتاب، روزنامه یا مجله مطالعه نکنید، تلویزیون تماشا نکنید، با تلفن حرف نزنید و کارهای دیگر غیر از غذا خوردن را کنار بگذارید.



هنگام صرف غذا کتاب، روزنامه یا مجله مطالعه نکنید، تلویزیون تماشا نکنید، با تلفن حرف نزنید و کارهای دیگر غیر از غذا خوردن را کنار بگذارید. غیر مستقیم به او بیاموزید بهترین روش پشت میز نشستن و صرف غذا این است که به دیگر اعضای خانواده احترام بگذارید.

این آموزش را از کجا باید آغاز کرد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ ابتدا باید او را به این باور برسانید زمان صرف غذا یکی از لذت بخش ترین لحظه ها در هر خانه ای است و رفتار مناسب و مودبانه هنگام صرف غذا، این فرایند را زیباتر و خوشایندتر نیز می کند. به فرزند پیش دبستانی خود بیاموزید پشت میز یا سر سفره باید مودب باشد. حرف زشت نگوید و غذایش را مرتب بخورد و باعث به هم ریختگی میز نشود. البته باید انتظار واقع گرایانه از او داشته باشید و این روش تربیتی را تا زمانی ادامه دهید که بالاخره کودک به آن عادت کند.

به کودکی در این سن چه می توان آموخت؟

کودک در این سن هنوز برای آشنایی با انواع وسایل صرف غذا آمادگی لازم را ندارد. نمی تواند تشخیص دهد کدام چنگال برای چه غذایی است، مگر اینکه به سن مهد کودک رسیده باشد. مسایلی که باید در مورد صرف غذا و آداب پشت میز نشستن به کودک زیر 6 سال بیاموزید شامل موارد زیر هستند:

- پیش از غذا خوردن دست های خود را بشوید
- اسباب بازی های خود را سرمیز غذا نیاورد
- نباید غذا یا وسایل را روی میز پرت کند
- نباید به ظرف ها ضربه بزند و صدای ناهنجار با آنها تولید کند
- نباید غذا را از دهان خود بیرون تف کند
- هنگامی که دیگران در حال صرف غذا هستند اطراف اتاق یا میز شروع به دویدن و سروصدا نکند
- از واژه های «لطفا» و «ممنون» استفاده کند
- به جای دست، از قاشق و چنگال استفاده کند
- وقتی غذایش تمام شد برای بلند شدن از سر میز اجازه بگیرد

• ظرف غذای خود را به آشپزخانه ببرد یا روی کانتر آشپزخانه بگذارد

برخی از کودکان که سن بالاتری دارند (تا پیش از دبستان) می توانند موارد بیشتری از این آموزه ها را رعایت کنند. آنها حتی می توانند تشخیص دهند باید از دستمال کاغذی برای پاک کردن اطراف دهان خود استفاده کنند؛ می دانند باید لقمه های کوچک در دهان بگذارند تا راحت تر جویده شوند و می دانند باید با دهان بسته، غذای خود را بجوند. در این سن می توان به کودک آموخت نوشیدنی خود را هورت نکشد و ملچ ملوچ نکند.

در این سن کودک یاد می گیرد باید صبر کند تا بزرگ ترها غذای خود را آغاز کنند و برای غذایی که از آن لذت برده است تشکر و از آن تعریف کند. حتی برای افزایش حس اعتماد به نفس و تقویت روحیه اجتماعی کودک می توانید هنگام صرف غذا او را در مکالمات خود سهیم کنید.

بهترین روش آموزش این آداب چیست؟

فرزند شما دوست دارد موجب خوشحالی شما شود و شما بیشتر دوستش داشته باشید، او می خواهد شما را دوست داشته باشد. بنابراین، از این مساله برای آموزش استفاده کنید. همیشه با جمله های مهربانانه حرف بزنید، داد نزنید، دعوا یا او را تنبیه نکنید. با حوصله و آرامش و غیر مستقیم آداب لازم را به او بیاموزید. مثلا خودتان هنگامی که چیزی می خواهید از واژه «لطفا» استفاده کنید. هنگامی که مثلا نمکدان را به شما داد از او «تشکر» کنید.

هنگام صرف غذا کتاب، روزنامه یا مجله مطالعه نکنید، تلویزیون تماشا نکنید، با تلفن حرف نزنید و کارهای دیگر غیر از غذا خوردن را کنار بگذارید. غیر مستقیم به او بیاموزید بهترین روش پشت میز نشستن و صرف غذا این است که به دیگر اعضای خانواده احترام بگذارید. البته برای اینکه کودک بتواند این رفتارها را تشخیص دهد، آنها را برایش به زبان ساده توضیح هم بدهید. مثلا وقتی می خواهد با دست پنیر بردارد، چنگال را به دستش بدهید. یا وقتی لیوان آب را برایش پر می کنید بخواهید که تشکر کند.

وقتی کودک سرمیز غذا بدرفتاری می کند، چه باید کرد؟

شما دو راه در پیش دارید. برخی از والدین سعی می کنند رفتارهای زشت کودک را نادیده بگیرند. دلیل آن نیز این است که کودک اصولا کاری که واکنشی در پی ندارد و باعث جلب توجه اطرافیان نمی شود را کنار می گذارد. برخی دیگر از والدین نیز بسیار اصرار دارند تا رفتارهای زشت و بی ادبانه فرزند خود را از بین ببرند.

اگر کودک هرگز از واژه «لطفا» برای درخواست هایش استفاده نمی کند، دیگر برای او کاری انجام ندهید تا متوجه شود باید خواهش کند. برخی از والدین، هنگامی که کودک کار زشتی انجام میدهد، او را از پشت میز بلند می کنند و به او توضیح می دهند رفتارش به هیچ عنوان قابل قبول و مناسب نیست.

اما باید بدانید هر چه زمان غذا خوردن برای کودک آرام تر باشد، بیشتر دوست دارد رفتارهای بهتری داشته باشد. توصیه ما این است که با او صحبت کنید تا متوجه شود نباید این کارها را سرمیز انجام داد.

آیا قانون خاصی برای این نوع آموزش وجود دارد؟

هر خانواده ای روش تربیتی خاص خود را دارد. نمی توان یک یا چند قانون مشخص برای آموزش آداب غذا خوردن به کودک تعیین کرد. برخی از خانواده ها برایشان مهم نیست با چه لباسی سرسفره بنشینند، برخی دوست ندارند کسی آرنج خود را روی میز قرار دهد و ... نمی توان تعیین کرد چه روشی درست و کدام غلط است.

تنها چیزی که میان همه عمومیت دارد این است که والدین باید به فرزند خود مودب بودن را بیاموزند. هر چه سن کودک بالاتر می رود، می توانید آداب بیشتری به او بیاموزید. ابتدا از تشکر کردن و مرتب سر میز نشستن آغاز کنید و بعدها، آداب قاشق و چنگال در دست گرفتن و استفاده از آنها را به او بیاموزید.

همین که کودک ساده ترین آداب غذا خوردن را بیاموزد، شما ماموریت خود را به خوبی به اجرا رسانده اید. شاید در سن زیر 5 یا شش سال نتوانید کودک را مجبور کنید تا انتهای غذای همه سرمیز بماند. او در این سن فعال و پر انرژی است و بیکار پشت میز نشستن برایش کمی خسته کننده است. به او یاد بدهید از بزرگ ترها اجازه بگیرد و پس از صرف غذا، از پشت میز بلند

شود.

چطور به کودک خود آداب غذاخوردن در رستوران را بیاموزیم؟

اگر بتوانید آداب درست صرف غذا و نشستن پشت میز را در خانه به درستی به کودک بیاموزید، بیرون از خانه مشکلی نخواهید داشت. فقط کافی است پیش از خروج از خانه، موارد لازم را به او یادآوری کنید. به او بگویید در رستوران آدم‌های دیگری هم هستند که برای لذت بردن از غذا به آنجا رفته‌اند و دوست ندارند موضوعی باعث دلخوریشان شود. بنابراین، او باید با صدای پایین حرف بزند و هنگام صرف غذا، سروصدا ایجاد نکند.

البته شما هم بهتر است رستورانی انتخاب کنید که خیلی شلوغ یا لوکس نیست. پیش از رفتن به رستوران از استراحت کامل کودک خود مطمئن شوید. یعنی اجازه دهید درست و حسابی بخوابد تا بهانه‌گیری نکند. اگر کار اشتباهی در جمع انجام داد، هرگز در مقابل دیگران او را توبیخ نکنید. اگر رفتارهای او بیشتر شد، رستوران را ترک کنید و به او بگویید نمی‌توانید آنجا بمانید زیرا رفتار او بسیار زشت و آزاردهنده است. برای اینکه با خیال راحت با کودک خود به رستوران بروید، می‌توانید در خانه محیطی شبیه رستوران ایجاد کنید و رفتار درست را به او بیاموزد.