

چگونه غذا خوردن درست را به کودکان یاد دهیم؟



یک روانشناس کودک معتقد است: نظم و انضباط کودک در غذا خوردن اهمیتی ندارد و مهمترین مسئله پیش از رعایت نظم و انضباط، یاد گرفتن شیوه درست غذا خوردن توسط کودک است.

یک روانشناس کودک معتقد است: نظم و انضباط کودک در غذا خوردن اهمیتی ندارد و مهمترین مسئله پیش از رعایت نظم و انضباط، یاد گرفتن شیوه درست غذا خوردن توسط کودک است.

عظیم عظیمی در گفت و گو با (ایسنا)، گفت: استقلال در غذا خوردن کودک از زمانی آغاز می‌شود که او توان گرفتن اشیا را داشته باشد که در این زمان باید اشیاء خوردنی نرم که خطرناک نیست مثل بیسکویت را در اختیار او قرار داد تا در زمان گرسنگی آن را در دست گرفته و بخورد.

به گفته عظیمی، در این زمان نباید برای خوردن خوراکی به کودک فشار آورد و از او انتظار داشت با رعایت نظم و انضباط و به دور از هر گونه ریخت و پاش غذا بخورد چرا که چیزی که در این زمان اهمیت دارد این است که باید کودک نحوه غذا خوردن درست را بیاموزد.

وی افزود: زمانی که کودک بزرگتر شد باید با مشارکت مادر و با استفاده از قاشق غذا خوردن را یاد بگیرد و در این هنگام مادر باید او را در پر کردن قاشق، تکه کردن نان و خوردن غذا کمک کند.

به گفته این روانشناس کودک، کودکان باید از سن حدود دو سالگی بتوانند قاشق را برداشته و به طور کامل غذا بخورند.

عظیمی ادامه داد: از سن سه سالگی قدرت حسی و حرکتی کودک کامل می‌شود و هماهنگی کامل بین چشم و دست او بوجود می‌آید و توان غذا خوردن او تقریباً کامل می‌شود، با این حال باید غذا خوردن او در حضور والدین باشد، چون احتمال پرت شدن غذا به گلو و خفگی کودک در این سن وجود دارد.

به گفته عظیمی غذا خوردن کودک تا سنین چهار یا پنج سالگی باید در حضور مادرش باشد، اما از سنین پنج سالگی به بالا که قدرت انتخاب کودک بالا می‌رود و استقلال بیشتری می‌یابد، می‌تواند به تنهایی غذا بخورد.

این روانشناس کودک در ادامه با بیان اینکه ظرفیت معده کودکان کم است و در عین سرعت رشد آنها بالا است، گفت: کودکان باید در دفعات بیشتری غذا بخورند و ممکن است چندین بار در روز غذا بخورند.

عظیمی افزود: در سنین دبستان می‌توان کودک را به نشستن سر سفره یا پشت میز عادت داد و کم کم به او یاد داد که همچون بزرگسالان در سه وعده غذایی غذا بخورد.