

بد غذایی کودکان



امتناع از غذا خوردن یا علاقه به بعضی از مواد غذایی مانند تنقلات در سنین کودکی شایع است تا جایی که در بعضی از موارد تصحیح تغذیه کودک و وادار کردن او به خوردن غذاهای مناسب مشکل ساز می شود.

امتناع از غذا خوردن یا علاقه به بعضی از مواد غذایی مانند تنقلات در سنین کودکی شایع است تا جایی که در بعضی از موارد تصحیح تغذیه کودک و وادار کردن او به خوردن غذاهای مناسب مشکل ساز می شود. در این موارد پیشنهاد می شود در هر موقعیت با استفاده از مواد غذایی، جایگزین با تغیب شکا، ماده غذای، آن، یا دای، که دک قانا، استفاده کنند. خوردن میان وعده هایی که حاوی شیرینی و شکلات و تنقلات کم ارزش است موجب فساد دندان و سوء تغذیه یا چاقی کودک می شود.

عادت دادن کودک به مصرف میان وعده مانند میوه بسیار خوب است، اگر کودک تمایلی به خوردن غذای جدید از خود نشان نداد باید به او اجازه دهیم تا غذای جدید را بو و لمس کند. این امر پذیرش کودک را بیشتر می کند.

بهتر است غذا در زمانی که کودک کاملاً گرسنه است به او داده شود، امر و نهی کردن در حین غذا خوردن باعث آزار کودک می شود، همچنین بی تحرکی و خواب ناکافی باعث بی اشتها می شود.

برای تشویق کودک به غذا خوردن بهتر است از بشقاب و فنجان ثابت استفاده شده و غذا به تکه های کوچک تقسیم شود، باید به کودک اجازه داد اگر غذای بیشتری می خواهد ابراز کند، با توجه به اجازه به کودک برای استقلال بیشتر، ریخت و پاش بیشتر می شود، ولی باید تحمل کرد.

همچنین صحبت کردن آرام با کودک خردسال علاقه او را به غذا خوردن بیشتر خواهد کرد. ساعت غذا خوردن زمان خوبی برای ابراز رفتارهای صحیح است، در صورتی که کودکی غذا را دستکاری کرد واکنش منفی نشان ندهید.

برای کودکی که سخت غذا می خورد فراهم کردن فرصت هایی که با همسالان خود غذا بخورد به بهبود وضع تغذیه او کمک خواهد کرد.

نباید نوشابه ها، آب نبات، شربت، مرکبات، چیپس، خامه، شکلات و بستنی به میزان زیاد به کودکان داده شود. تنها ماده غذایی که در صورت تهیه در منزل با استفاده از میوه تازه برای افزایش وزن پیشنهاد می شود، بستنی است.

از دادن شیر زیاد به کودک اجتناب کنید و در صورتی که گوشت نمی خورد آن را به شکل تابه ای یا چرخ کرده و در ماکارونی بریزید و از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید.

اگر از خوردن سبزی و میوه اجتناب می کند به جای سبزی به او میوه بدهید و سبزی ها را به نحوی طبخ کنید که بیش از حد پخته نشوند و آنها را بخارپز کرده و اجازه دهید آن را با دست خود برداشته و بخورد. از ماست یا سس های تهیه شده خانگی همراه سبزی استفاده کنید و سبزی را در سوپ ریخته و میوه را به شکل های متنوع به صورت تازه پخته، آبمیوه و... به کودک بدهید.

دکتر فریبا شیروانی - متخصص اطفال و فوق تخصص عفونی اطفال