

مشکل صبحانه نخوردن دانش‌آموزان

فرزانه، هم‌مدرسه‌ای من بود. صبح‌ها با هم سوار سرویس می‌شدیم. خوب یادم است که اغلب وقتی به هم می‌رسیدیم دهانش می‌جنبید.



فرزانه، هم‌مدرسه‌ای من بود. صبح‌ها با هم سوار سرویس می‌شدیم. خوب یادم است که اغلب وقتی به هم می‌رسیدیم دهانش می‌جنبید. اولین باری که متوجه شدم این جویدن‌ها از کجا آب می‌خورد، بسیار تعجب کردم. او کله سحر، با شکم خالی آدماس می‌جوید.

جام جم سرا: توجیهش این بود که چون میلی به خوردن صبحانه ندارد، برای جلوگیری از بوی بد دهان و معده خالی این راه‌حل را کشف کرده است و جر و بحث درباره این موضوع با پدر و مادرش تمامی نداشت.

از کارشناسان تغذیه بارها شنیده‌ایم که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و بر بازدهی و هوشیاری ساعات بعدی اثر مستقیم دارد. اما اگر بچه‌ها از خوردن صبحانه طفره برونند باید چه کار کرد؟ آیا لازم است به هر قیمتی به خوردن وادار شوند؟ منطقی به نظر می‌رسد که در درجه اول دریابید این بی‌میلی از کجا نشأت می‌گیرد. شاید شما همه راه‌ها را امتحان نکرده باشید.

دیروقت و سنگین شام خوردن می‌تواند سبب بی‌اشتهایی در صبح روز بعد شود. شما می‌توانید رویه خود را تغییر داده و به مدت چند روز وعده‌ای سبک برای شام تهیه کرده و در اول شب میل کنید، به این ترتیب صبح روز بعد زودتر از همیشه گرسنه خواهید شد. البته بروز این علائم ممکن است در افراد گوناگون متفاوت باشد. بنابراین استفاده از غذاهایی نظیر سوپ، ساندویچ‌های کوچک و... که حجم و کالری کمتری دارند، آن هم در اوایل شب با اختلاف چندساعته تا زمان خواب فرزندان می‌تواند روی افزایش میل او به صبحانه در روز بعد مؤثر باشد.

اضطراب دیر رسیدن به مدرسه مساله دیگری است که ممکن است ذهن فرزند شما را اشغال کرده و او را از خوردن صبحانه با خیال راحت منصرف کند. بهتر است تهیه و صرف وعده صبحانه آنقدرها هم زمانبر نباشد. خوردن یک کاسه کوچک شامل سرپال و شیر نسبت به نیمرو زمان کمتری می‌طلبد.

ناشتا بودن در صبح، از حجم خوردنی‌ها می‌کاهد. درست مانند وقتی که بعد از یک روز روزه‌داری، در وعده افطار با خوردن چند دانه خرما و یک فنجان چای یا شیر گرم، ممکن است شدت احساس سیری کنیم. چنانچه فرزند خود را مجبور به زیاده‌روی کنید، ممکن است میل او را به کل از بین ببرید. پرخوری به معنای تأمین مواد مغذی بدن نیست!

ذائقه و سلیقه فرزند خود را شناسایی کنید. ممکن است احساس کردن حجم مواد غذایی در زیر دندان (مانند دانه‌های له نشده گندم و حبوبات در حلیم و آش) برای فرزند شما ناخوشایند باشد. می‌توانید صبحانه را نوشیدنی کنید. کار دشواری نیست کافی است ترکیباتی را که برای سلامتی او لازم است با استفاده از مخلوط‌کن کاملاً به هم آمیخته و یک مایع یکنواخت و خوشمزه درست کنید. خوردن ترکیباتی نظیر شیرموز، شیر خرما و... با برشی از کیک با بیسکویت هم خوشمزه است و هم زمان کمتری می‌خواهد.

با رعایت شرایط سنی او گهگاهی برنامه‌ای ترتیب دهید که شب قبل، وعده صبحانه را خودش آماده کند. مثلاً درست کردن یک قرص پنکیک (کیک تابه‌ای) آن هم با پودرهای آماده‌ای که امروزه در بیشتر فروشگاه‌های مواد غذایی یافت می‌شود کار لذت‌بخشی است. تهیه ساندویچ‌های کوچک نان و پنیر و گردو و... ساده‌تر به نظر می‌رسد. در صورتی که از تکراری بودن صبحانه شکایت می‌کند، می‌توانید با استفاده از این ترفند، متنوع کردن این وعده را به‌عهده خودش بگذارید.

مواد ضروری در تغذیه دانش‌آموزان

داشتن برنامه‌ای مناسب برای تغذیه و ورزش دانش‌آموزان اهمیت ویژه‌ای دارد. غذایی که ارزش تغذیه‌ای چندانی ندارد

نمی‌تواند سبب ارتقای کیفیت زندگی بچه‌ها و نیز افزایش پتانسیل آنها در یادگیری و بازدهی بیشتر شود. ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را می‌توان از میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت و لبنیات کم‌چرب به‌صورت شیر و پنیر و ماست، تامین کرد که بهره‌مندی بهینه از آنها می‌تواند از بروز مشکلاتی نظیر اضافه‌وزن، پوکی استخوان و دیابت جلوگیری کند.

کیفیت و کمیت برنامه غذایی بچه‌ها به این بستگی دارد که چه جنسیت و پیشینه ژنتیکی دارند و قد و وزنشان چقدر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تغذیه تاثیر مهمی بر قدرت تفکر و حل مساله ایشان دارد، پس لازم است از عوامل ضروری برای بهترین شرایط سلامت آگاه شویم:

انرژی

دوره‌های رشد با میزان اشتها بچه‌ها ارتباط مستقیم دارد، به این ترتیب در اوج دوران رشد تمایل بیشتری به خوردن دارند. تامین‌کننده‌های انرژی لازم برای رشد و فعالیت‌های جسمانی شامل کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها هستند. همچنین مغز برای آن که بخوبی فعالیت کند به انرژی احتیاج داشته و از این‌رو تامین گلوکز، امری ضروری محسوب می‌شود.

پروتئین

بدن برای تولید، نگهداری و بازسازی بافت‌های خود به پروتئین احتیاج دارد. تشویق بچه‌ها به مصرف مواد پروتئینی طی دو یا سه وعده در روز در قالب گوشت، ماهی، مرغ و لبنیات تاثیر مثبتی بر فرآیند رشد آنها دارد.

اسیدهای چرب

کمبود اسیدهای چرب در برنامه غذایی کودکان سبب افت عملکرد مغز شده و ممکن است به صورت اختلال در زمینه تلفظ، نوشتن و روحوانی بروز پیدا کند. امگا3 و امگا6 دو اسید چرب معروفی هستند که برای سلامت انسان ضروری شناخته شده و در این مواد غذایی یافت می‌شوند: ماهی، صدف دریایی، دانه کتان، شاهدانه، روغن سویا و کانولا، دانه‌ها، کدو تنبل، تخمه آفتابگردان، سبزیجات برگ‌دار و البته گردو.

کلسیم

برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های قوی و سالم‌تر بدن به کلسیم نیاز دارد. شیر و محصولات لبنی سرشار از این ماده هستند. اگر به هر دلیلی فرزند شما از خوردن شیر ساده سر باز می‌زند، می‌توانید شیوه‌های مختلف را امتحان کنید: استفاده از شیر داغ به جای شیر سرد، شیرهای طعم‌دار نظیر شیر کاکائو، شیر عسل، شیر موز و ...

آهن

در فرآیند رشد بدن به افزایش خون احتیاج دارد، بنابراین تامین آهن بسیار ضروری است. گوشت، ماهی، مرغ و نان‌های غنی شده و سریش‌ها بهترین منابع تامین آهن در رژیم غذایی هستند.

بچه‌ها در خوردن و خوراک از دیگران تاثیر می‌پذیرند

بسیاری از والدین کیف فرزند خود را از لقمه‌ها، ساندویچ‌ها، میوه‌ها و... پر می‌کنند، ولی بعد از مدرسه، با کمال تعجب مشاهده می‌کنند که این خوراکی‌ها دست نخورده باقی مانده است. زمانی که این ماجرا تکرار می‌شود با او برخورد می‌کنند. او هم راه‌های متفاوتی برای مقاومت به کار می‌گیرد، مثلا ممکن است خوراکی‌ها را به هم‌کلاسی‌هایش بدهد. شاید هم آنها را دور بریزد، ولی در هر صورت از خوردن امتناع می‌کند. باید به خاطر داشته باشیم که بچه‌ها با بزرگ‌تر شدن، قدرت انتخاب پیدا می‌کنند. آنها دیگر نوزادانی چند ماهه نیستند که شیر مادر تنها راه تغذیه‌شان باشد. تغییر فیزیولوژیکی آنها مانند تکامل دندان‌ها و... گویای این مدعاست. آنها می‌توانند و دوست دارند که در خوردن غذاها انتخابگر باشند، اما چه چیزی روی عادات و گزینش‌های آنها تاثیر می‌گذارد؟ ذائقه و سلیقه خانوادگی، دست‌پخت مادر یا هر کسی که وظیفه پخت و پز در منزل با اوست، نظر دوستان و هم‌مدرسه‌ای‌ها و بالاخره تبلیغات رسانه‌ای، بخصوص از نوع تلویزیونی که با پخش تصاویر پررنگ و لعاب می‌توانند براحتی کودک را مطیع خود کنند و آنچه می‌تواند به سلامتی فرزند شما کمک کند، عبارت است از:

- اصلاح یک رفتار غذایی در خانواده به مرور زمان: گاهی خوردن صبحانه یا استفاده از میوه و سبزیجات و... اصولا جزو سبک

زندگی برخی از خانواده‌ها نیست. البته یک‌شبه هم نمی‌شود متحول شد. پس لازم است با در نظر گرفتن دلخواهی‌ها به سمت برنامه غذایی سالم‌تر حرکت کنید.

– به کار بردن خلاقیت در تهیه و تزئین غذا: صرف کنار هم قرار دادن تعدادی مواد مغذی، آن‌قدرها اشتهابرانگیز نیست. تغییر در نحوه برش، تزئین و حتی انتخاب ظرف مناسب برای غذا هم اهمیت دارد.

– بیان جاذبه‌ها و دافعه‌ها: لازم است درباره فواید خوراکی‌های سالم و تاثیر آن بر فرآیند رشد و یادگیری به فرزند خود آگاهی بدهید و از سوی دیگر او را نسبت به مضرات خوراکی‌هایی که هزینه تبلیغاتشان صرف به خطر افتادن سلامت فرزندتان می‌شود، مطلع کرده و استفاده از آنها را محدودتر کنید. (ضمیمه چاردیواری)

فاطمه عمانی

منبع: