

علل صبحانه‌گریزی کودکان

یک متخصص کودکان با تاکید بر اینکه مصرف صبحانه به کودکان کمک می‌کند تا فراگیری بهتر، توجه، فعالیت و تحرک بیشتری داشته باشند و این باعث نشاط در کودکان می‌شود، گفت: ۲۶ درصد کودکان به علت استرس برای رفتن به مدرسه، صبحانه نمی‌خورند.



همشهری آنلاین: یک متخصص کودکان با تاکید بر اینکه مصرف صبحانه به کودکان کمک می‌کند تا فراگیری بهتر، توجه، فعالیت و تحرک بیشتری داشته باشند و این باعث نشاط در کودکان می‌شود، گفت: ۲۶ درصد کودکان به علت استرس برای رفتن به مدرسه، صبحانه نمی‌خورند.

دکتر اکبر کوشانفر در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: آزمون‌های به عمل آمده از کودکان در سنین مختلف نشان می‌دهد آن دسته از کودکانی که صبحانه را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند در انجام تست‌ها خطای بیشتری دارند. همچنین میزان تحریک‌پذیری، شناخت، قدرت حافظه و یادآوری آنها نیز کاهش می‌یابد.

این متخصص کودکان یادآور شد: صبحانه‌گریزی در کودکان بویژه در سنین 4 تا 8 سال مساله شایعی است که نیازمند بررسی و علت‌یابی است. به علت اهمیت این موضوع مطالعه‌ای روی کودکان این محدوده سنی انجام شده است که هدف آن بررسی و یافتن علل صبحانه‌گریزی در کودکان و ارائه راه‌حل‌های عملی در جهت جلوگیری از این رفتار بوده است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افراد مورد بررسی در این مطالعه را کودکان 4 تا 8 ساله‌ای خواند که حداقل یک بار به بیمارستان مفید مراجعه کرده بودند. به این ترتیب عادت تغذیه‌ای در این افراد در مواقع سلامت کامل، در چهار فصل سال و همچنین در فصل شروع مدرسه مورد بررسی قرار گرفت.

وی گفت: نتایج این تحقیق نشان داد در مجموع اطفال بررسی شده 57 درصد صبحانه نمی‌خورند که از این میان 53 درصد پسر و 47 درصد دختر بودند و بیشتر در دو سن خاص 5 و 8 سالگی قرار داشتند.

این متخصص کودکان افزود: در بررسی علل ترک صبحانه نیز این نتایج به دست آمد که 32 درصد از کودکان به علت بازیگوشی، 26 درصد به علت [استرس](#) برای رفتن به مدرسه، 23 درصد به علت تنها بودن کودک در هنگام صرف صبحانه و 19 درصد به علل نامعلوم صبحانه نمی‌خورند.

کوشانفر گفت: با دقت در نتایج حاصل از این پژوهش و نیز گفت‌وگوی حضوری با خانواده‌های کودکان صبحانه‌گریز مشخص می‌شود که صبحانه‌گریزی قابل پیشگیری است و با تغییر در روش و رفتارها و تغییر در رژیم غذایی تصحیح می‌شود؛ چنانکه 33 درصد کودکان با تغییر در رژیم به مصرف صبحانه تمایل پیدا کردند.

وی خاطر نشان کرد: می‌توان با گنجاندن مواد غذایی متنوع جذاب و مورد علاقه کودکان در وعده صبحانه آنان را به صرف یک صبحانه کامل و سالم تشویق کرد.

کوشانفر با اشاره به کودکان مبتلا به مشکلات روانی و عاطفی، گفت: با مشاوره صحیح روانپزشکی و راه‌حل‌های کاربردی می‌توان این مشکل را از بین برد. شاغل بودن مادر و خروج زودهنگام از منزل تا حدودی روی میل به صبحانه در کودکان تاثیر دارد که باید با تغییر برنامه اصلاح شود.