

روش برخورد با بچه‌های بدغذا



«من غذای قرمز دوست ندارم»، «وای این بوی پیاز می‌دهد»، «من ماهی دوست ندارم»، «بازم خورشت؟!»، «من نون و پنیر و سبزی نمی‌برم مدرسه به جاش از بوفه ساندویچ می‌خرم»... این جمله‌ها برای بیشتر خانواده‌ها آشناست و شاید شما هم آنها را از زبان کودکان شنیده باشید.

«من غذای قرمز دوست ندارم»، «وای این بوی پیاز می‌دهد»، «من ماهی دوست ندارم»، «بازم خورشت?!»، «من نون و پنیر و سبزی نمی‌برم مدرسه به جاش از بوفه ساندویچ می‌خرم»... این جمله‌ها برای بیشتر خانواده‌ها آشناست و شاید شما هم آنها را از زبان کودکان شنیده باشید.

جام جم سرا: در چنین شرایطی والدین دو راه بیشتر ندارند یا با خواسته فرزندشان کنار بیایند که در این صورت باید مدام با مشکل بدغذایی کودک دست و پنجه نرم کنند یا این‌که با سختگیری منطقی و صبوری و تنوع غذایی به نتیجه دلخواهشان برسند.

ذائقه بچه‌ها به دوران جنینی آنها و زمانی که در رحم مادر هستند، برمی‌گردد. پس اگر می‌خواهید کودکان همه گروه‌های غذایی را بخورد، بهتر است در طول دوره بارداری همه گروه‌های غذایی را مصرف کنید. بسیاری از متخصصان معتقدند طعم و بوی غذاهایی که مادر می‌خورد، در خون او جریان می‌یابد و از طریق جفت به بدن جنین می‌رسد و ذائقه او را شکل می‌دهد. البته این مراحل ابتدایی تشکیل ذائقه است و با به دنیا آمدن کودک ذائقه اصلی او شکل می‌گیرد و این وظیفه مادر است که تغذیه مناسب را به نوزادش بیاموزد.

دکتر ناصر کلانتری، متخصص تغذیه کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: غذای انحصاری کودک تا شش ماهگی فقط شیر مادر است، اما مزه این شیر نیز اهمیت زیادی دارد. به این معنا که اگر مادر در دوران شیردهی همه گروه‌های غذایی را مصرف کند و اجازه دهد تا شیر طعم همه نوع مواد غذایی را بگیرد، محکم‌ترین قدم را برای شکل‌گیری مناسب ذائقه کودک خود برداشته است. وقتی سن کودک بیشتر می‌شود، ذائقه غذایی او هم بهتر شکل می‌گیرد و در حقیقت پایدار می‌شود.

اما نکته مهم این است که همه مادران هنگام تهیه غذاهای کمکی هم باید طبق توصیه پزشک عمل کنند. مثلاً ما به مادر می‌گوییم برای کودک سوپ سبزیجات بپزد، زیرا می‌خواهیم ذائقه کودک را به سمت مصرف سبزیجات ببریم تا در آینده هم مصرف سبزیجات به یک عادت روزانه تبدیل شود، اما مادر با توجه به ذائقه خود از سبزیجات کم می‌کند و گوشت بیشتری در سوپ می‌ریزد تا به اصطلاح فرزندش قوت بگیرد. چنین کاری صددرصد اشتباه است چون کودک در سنین بالاتر تمایلی به مصرف میوه و سبزی نخواهد داشت و به جای آن به مصرف غذاهای گوشتی مثل سوسیس، کالباس و... گرایش دارد.

غذای کودک را نچسبید

به گفته دکتر کلانتری، مادران هنگام پختن غذاهای کمکی به هیچ عنوان نباید مزه غذا را بچسند، چون اگر تشخیص بدهند غذا کم نمک است به آن نمک می‌زنند و به این ترتیب مادر ناخواسته کودک را به سمت غذاهای شور ترغیب می‌کند و باعث می‌شود کودک در دوران بزرگسالی علاقه بیشتری به مصرف نمک داشته باشد. حتی توصیه ما این است که خانواده‌ها از همان دوران کودکی فرزندشان از آوردن نمکدان سر سفره خودداری کنند. از طرفی در دو سال اول زندگی کودک، کلیه‌ها به طور کامل کار نمی‌کنند و با مصرف نمک زیاد، شاهد تجمع آب و نمک در بدن کودک و متاسفانه اختلالات کلیوی، قلبی و ریوی خواهیم بود که سلامتشان را به خطر می‌اندازند. باید بدانید تا یک‌سالگی اضافه کردن نمک و شکر در غذاهای کودک ممنوع است، اما از یک‌سالگی به بعد، مادر باید حداکثر سه انگشت خود (مثلاً انگشت شست، نشانه و میانه) را به صورت فشرده در ظرف نمک فرو ببرد و بعد از کمی فشار آرام دستش را از ظرف خارج کند. دانه‌های نمکی که بین انگشتان او باقی می‌ماند، مقدار نمک مجازی است که باید در غذای کودک آن هم بعد از سن مجاز، ریخته شود.

اولین روش برخورد با بچه‌های بدغذا

گاهی اوقات والدین با به کار گرفتن همه توصیه‌های گفته شده باز هم دچار مشکل می‌شوند و کودکشان از خوردن بعضی از خوراکی‌ها مثل شیر، میوه و سبزی، ماهی و... امتناع می‌کند. در چنین شرایطی اولین توصیه ما این است که به هیچ عنوان نباید بچه را به زور وادار کرد که فلان ماده غذایی را بخورد، بلکه تشویق کودکان به مصرف غذاهای سالم باید غیرمستقیم باشد. از طرفی خانواده‌ای می‌تواند توقع مصرف غذاهای سالم را از کودک داشته باشد که تک‌تک اعضای خانواده همه نوع مواد غذایی را بخورند و ذائقه غذاهای خاصی نداشته باشند. به بیان دیگر نمی‌توانیم غذای سرخ کرده درست کنیم و از کودک بخواهیم غذای بخارپز بخورد، در عین حال، اغلب کودکان در دو تا چهار سالگی معمولاً یکی از والدین خود را به صورت ناخودآگاه الگو قرار می‌دهند و همه رفتارهای او را تقلید می‌کنند. (در بسیاری از موارد دخترها از پدر و پسرها رفتار مادر را تقلید می‌کنند) بنابراین

توصیه ما به والدین این است که در حضور بچه همه نوع مواد غذایی را مصرف کنند. در این صورت بعد از گذشت سه تا چهار هفته کودک سعی می‌کند همان غذاها را اگر هم قبلا دوست نداشته، امتحان کند و در بسیاری از مواقع نیز به سمت این غذاها تمایل پیدا می‌کند و چه بهتر که این غذاها سالم و بارزش بالا باشند، اما اگر ذائقه کودک تغییری نکرد و باز هم از خوردن سبزی، شیر و... خودداری کرد باید امیدوار باشیم که در مهدکودک شرایط بهتر شود. معمولا مربیان حرفه‌ای مهدکودک بچه‌های به اصطلاح خوش خوراک را در مرکز توجه قرار می‌دهند و از بچه‌های دیگر می‌خواهند مانند او رفتار کنند و همه مواد غذایی را بخورند. مثلا اگر بچه‌ای شیر دوست ندارد و ببیند دوستش در مهدکودک شیر می‌خورد و مربیان او را تشویق می‌کنند، به صورت غیرارادی به سمت خوردن شیر رغبت پیدا می‌کند. بنابراین تاثیر گروه همسالان و اهمیت رفتن بچه‌ها به مهد را نمی‌توان نادیده گرفت.

با لجبازی بچه‌های بدغذا چه کنیم؟

دکتر آسیه فخری‌زاده، روان‌شناس کودک و نوجوان نیز در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: بسیاری از والدین بویژه مادرها سعی می‌کنند هنگام غذا دادن به کودک حواسش را پرت کنند، با او بازی کنند یا این‌که با تهدید مجبورش کنند، غذا بخورد. این یکی از روش‌های نادرست تربیتی است چون کودک به مرور زمان از غذا خوردن زده می‌شود و بنای ناسازگاری می‌گذارد. بهترین توصیه این است که تعداد وعده‌های غذایی زیاد و حجم آن کم باشد. اگر کودک بی‌اشتها باشد و غذای زیادی به او بدهیم از خوردن کناره‌گیری می‌کند. همچنین باید به فرزندتان اجازه دهید خودش غذا بخورد و نگران کثیف شدن لباس و... نباشید چون این کار برایش لذت‌بخش است و معمولا به غذایی نه نمی‌گوید. حتی قرار دادن کودک (بعد از سه سالگی) در جمع کودکان دیگر در بهتر غذا خوردن او موثر است. همچنین به مرور زمان کودک باید متوجه شود که نمی‌تواند به هر قیمتی که خواست بازی کند و سپس غذا بخورد، بلکه غذا خوردن زمان مشخصی دارد. حتی کودک نباید حس کند مادرش بابت غذا نخوردنش نگران می‌شود چون در این حالت دست به انتخاب می‌زند و هر چیزی را نمی‌خورد.

نگرانی بیش از حد ممنوع

در بسیاری از مواقع کودک به دنبال بهانه‌گیری است و فهرست غذاهایی که نمی‌خورد بتدریج زیاد می‌شود. در واقع کودک بهانه‌گیر سعی دارد از غذا به عنوان ابزاری برای تسلط بر والدین استفاده کند. پس اگر فرزندتان علاقه‌اش را به غذایی از دست می‌دهد و از خوردن آن امتناع می‌کند به این موضوع توجهی نکنید و اجازه دهید آنچه دوست دارد بخورد و آنچه را نمی‌خواهد نخورد و پس از اتمام زمان غذا خوردن، ظرف غذا را بدون هیچ اشاره‌ای بردارید. وقتی هم کودک به خوبی غذا می‌خورد از او تعریف و تمجید کنید. از طرفی تا حد امکان، برای اعضای خانواده یک نوع غذا بپزید و هیچ وقت چند نوع خوراکی را به کودک پیشنهاد ندهید تا از میان آنها یکی را انتخاب کند چون این کار برایتان دردسرساز شده و ممکن است کودکتان بدغذا شود. اگر هم فرزندتان غذا را نمی‌خورد، او را تا اتمام غذا سرسفره یا میز نشانید و با او سازش کنید. مثلا بگویید: «اگه فقط چهار قاشق دیگه بخوری میتونی از سر میز بلندشی!» فراموش نکنید نگرانی بیش از حد فقط اعصابتان را به هم می‌ریزد چون فرزندتان با یک وعده غذا نخوردن از گرسنگی نمی‌میرد و سوءتغذیه نمی‌گیرد، پس باقیمانده غذا را نخورید یا به او جایزه‌ای مثل شکلات و بیسکویت ندهید چون باید بداند که اگر غذا را نخورد چیز دیگری به جای غذا به او داده نخواهد شد.

پریسا اصولی / جام‌جم