



## راه حل هایی برای کودکان بد غذا

بسیاری از کودکان وقتی از آنها خواسته می شود که سبزیجات را خودشان انتخاب کنند، ارتباط خوبی با سبزیجات برقرار می کنند.

بسیاری از کودکان وقتی از آنها خواسته می شود که سبزیجات را خودشان انتخاب کنند، ارتباط خوبی با سبزیجات برقرار می کنند.

مشکل: کودک تنها یک نوع غذای خاص را می خواهد

به گزارش سلامت نیوز، زهرا جمشیدی؛ کارشناس تغذیه در زندگی آنلاین نوشت: ممکن است کودک شما برخی غذاها را با میل بخورد ولی بقیه آنها را روی زمین بریزد. آیا این وضعیت گذرا است و چه مدت طول خواهد کشید؟ شما در این بین چه باید بکنید: آیا باید هرآنچه می خواهد به او بدهید، یا در برابر خواسته اش مقاومت کنید؟

راه حل: با او نجنگید

وعده اصلی غذایی را به میدان مبارزه میان خواسته ها تبدیل نکنید. در عین حال همچنان انواع مختلفی از مواد غذایی خوب و سالم را به او پیشنهاد کنید، حتی اگر کودک در ابتدا آنها را رد کند. در بسیاری از کودکان زمان لازم است تا تصمیم بگیرند غذای جدیدی را دوست دارند، پس به تلاش خود ادامه دهید. میوه، سبزیجات، و مواد غذایی مناسب رشد را به آنها پیشنهاد دهید اما بدون فشار آوردن. مطمئن باشید کودک شما را با غذاهای مورد علاقه اش غافلگیر خواهد کرد.

مشکل: کودک سبزیجات نمی خورد

آیا کودک اظهار می کند که از مارچوبه یا بروکلی متنفر است، اگرچه هنوز آنها را امتحان هم نکرده باشد؟ این مشکل زیاد اتفاق می افتد. بسیاری از سبزیجات بو و طعم قوی دارند، به ویژه وقتی پخته می شوند. صبور باشید. او ممکن است بخواهد قبل از تست کردن آن را ببیند و بو کند، و حتی پس از دیدن و بو کردن آنها کنار بگذارد. یک نفس عمیق بکشید و مجدداً یک روز دیگر تلاش کنید.

راه حل: به او حق انتخاب بدهید

بسیاری از کودکان وقتی از آنها خواسته می شود که در مغازه یا سر میز غذا سبزیجات را خودشان انتخاب کنند، ارتباط خوبی با سبزیجات برقرار می کنند و این می تواند یک دست گرمی برای شروع خوردن سبزیجات باشد. چنانچه با سبزیجات سبز رنگ ارتباط برقرار نمی کند، سبزیجات نارنجی یا قرمز را امتحان کنید و یا سبزیجات را به شکل خام در کنار غذای مورد علاقه اش ارائه دهید.

اگرچه پنهان کردن سبزیجات به شکل پوره در غذاهایی مانند برخی نان ها و کیک ها و یا سس پاستا می تواند یک راه حل کوتاه مدت باشد ولی به کودک یاد نمی دهد که سبزیجات را به شکل واقعی و آن طور که دیده می شوند دوست داشته باشد.

مشکل: کودک کالری مورد نیازش را از طریق مایعات دریافت می کند

آیا کودک مقدار زیادی شیر یا آبمیوه در طول روز می نوشد و به همین دلیل در هنگام وعده اصلی احساس گرسنگی نمی کند؟ این می تواند یک مشکل باشد اگرچه دریافت مقدار زیادی از مایعات کالری دار منجر به حذف وعده های اصلی غذایی کودک شود.

راه حل: نوشیدنی های کالری دار را محدود کنید

برای کودکان 1 تا 6 سال، دریافت آب میوه ها را به میزان 4 تا 6 انس در روز حفظ کنید. از آب میوه حاوی شکر اجتناب کنید.

نوشیدنی کودک را با آب رقیق کنید تا به تدریج آب ساده دریافت کند و یا سعی کنید شیر یا آب میوه را در وعده اصلی بگنجانید و در باقی روز آب دریافت شود. کودک شما باید روزانه 2 تا 5/2 لیوان شیر دریافت کند. به یاد داشته باشید که کودکان بالای 2 سال بایستی شیر 1 درصد یا شیر کم چرب استفاده کنند.

مشکل: ریزه‌خواری

بسیاری از کودکان تنقلات زیاد استفاده می‌کنند و بدین ترتیب در وعده‌های اصلی غذایی گرسنه نیستند. کودکان به دریافت 6 وعده در طی روز نیاز دارند، از جمله 3 وعده اصلی و دو یا سه میان وعده. حال چطور می‌توان کودک را تمام مدت روز سیر و خوشحال نگه داشت و در عین حال مطمئن بود جای کافی برای یک شام کافی و سالم دارد؟

راه حل: برنامه‌ریزی کنید

سعی کنید برای کودک خود برنامه‌ریزی کرده و در واقع برنامه‌ای با تعیین یک چهارچوب زمانی روزانه برای وعده‌ها و میان وعده‌هایش داشته باشید. ممکن است گاهی کودک یک وعده غذایی را حذف کند اما اگر برنامه وجود داشته باشد می‌داند که چه موقع باید منتظر وعده بعدی باشد. چنانچه کودک تقاضای یک میان وعده در وقتی دیگر دارد، نمونه‌هایی مانند میوه، سبزیجات، ماست، کره بادام زمینی، غلات صبحانه و یا نصف ساندویچ خانگی پیشنهادهای مناسبی هستند.

مشکل: دریافت مقادیر زیاد شکر

آیا کودک به شیرینی‌جات علاقه‌مند است و از آنها جدا نمی‌شود؟ آیا او اصرار به دریافت غلات صبحانه شیرین و حاوی شکر دارد؟ شما در ظرف غذای ناهار او را باز می‌کنید و همیشه می‌بینید چیزی جز کیک و کلوچه خورده نشده است و ناهارش دست نخورده باقی مانده است. آیا در وعده شام بلافاصله پس از صرف غذا دسر می‌کند؟

راه حل: همه چیز در حد تعادل

راهکارهای زیر می‌توانند در کاهش دریافت شیرینی توسط کودک کمک کننده باشند

اسنک‌ها و میان وعده‌هایی را ارائه دهید که به صورت طبیعی شیرین باشند (ماست میوه‌ای کم چرب، میوه، موز یا حبه‌های یخ زده انگور، برش‌های سیب همراه با کره بادام زمینی).

در منزل شیرینی نگهداری نکنید. چنانچه شیرینی در دسترس نباشد کودک و خود شما نیز وسوسه نخواهید شد.

از شیرینی به عنوان جایزه یا پاداش استفاده نکنید. شیرینی را به عنوان بخش کوچکی از رژیم غذایی متعادل در نظر بگیرید و درواقع نباید پاداش یا جایزه‌ای برای تمام کردن بشقاب غذای کودک باشد.