

## به کودکان شکلات جایزه ندهید

امروزه اکثریت والدین نسبت به تحصیل فرزندان خود حساسیت زیادی نشان می‌دهند...



امروزه اکثریت والدین نسبت به تحصیل فرزندان خود حساسیت زیادی نشان می‌دهند و برخی از آنها با فراهم کردن امکانات بیشتر تحصیلی اعم از خرید انواع کتاب، گرفتن معلم خصوصی و دادن پول توجیبی بیش از حد نیاز به دانش‌آموز، تصور می‌کنند شرایط ارتقای تحصیلی را برای فرزند خود مهیا ساخته‌اند، اما هرچند که داشتن امکانات در امر تحصیل بی‌تاثیر نیست، ولی کافی هم نیست. نکته قابل توجه آن است که والدین بیش از هر چیز باید نسبت به تغذیه فرزندان خود در این دوران حساس باشند. متأسفانه برخی از کودکان در سنین مدرسه از خوردن مواد غذایی که برای بدن آنها بسیار لازم و ضروری است، امتناع می‌کنند و در عوض تمایل زیادی به مصرف مواد غذایی فاقد ارزش و پرکالری نظیر چیپس، پفک، نوشابه و انواع ساندویچ‌های سوسیس و کالباس دارند.

هرچند هم که والدین آنها را در مصرف این قبیل خوراکی‌ها کنترل کنند، متأسفانه در فصل مدارس به دور از نظر والدین از طریق بوفه مدارس یا به هنگام خروج از مدرسه اقدام به خرید و مصرف این نوع خوراکی‌ها می‌کنند.

چه باید کرد؟

اگر کودک شما تازه به کلاس اول می‌رود چند نوع از خوراکی‌های مناسب را به او معرفی کنید و ترجیحاً خودتان آنها را آماده کرده و در کیف او بگذارید.

آمیوه‌های طبیعی، کیک‌های خانگی، نان و پنیر و گردو و ساندویچ کوکو سبزی همگی خوراکی‌های مناسبی در زنگ تفریح برای کودک شماست، ضمناً تنوع غذایی فراموش نشود چرا که کودک از یکنواخت بودن مواد غذایی خیلی زود خسته شده و نسبت به مصرف آن بی‌میل می‌شود.

بسیاری از کودکان تحت‌تاثیر دوستان خود در مدرسه غذایی را که از منزل آورده‌اند کنار می‌گذارند و با پول توجیبی خود از بوفه خرید می‌کنند.

در حقیقت بیشتر بچه‌ها ترجیح می‌دهند اصلاً از خانه غذایی نیاورند و همه میان‌وعده‌های خود را از طریق خوراکی‌های بوفه تامین کنند. از این‌رو، باید پول توجیبی فرزندان را کنترل کنید.

در برخی مواقع والدین به دلیل عدم وقت کافی به محض رسیدن کودک به خانه تا آماده شدن ناهار تنقلاتی را به منظور سیر شدن موقتی به او می‌دهند، در این صورت تمایل کودک به مصرف ناهار کم خواهد شد.

امتناع والدین از خوردن برخی از غذاها موجب می‌شود که کودکان نیز این غذاها را هر چند که دارای ارزش غذایی بالایی باشند نخورند، بنابراین توصیه می‌شود والدین مواد غذایی مناسب را انتخاب کرده تا الگوی غذایی مناسبی برای کودکان خود باشند. از دادن شکلات، آب نبات، پفک و... به عنوان جایزه به کودکان خود خودداری کنید و بیشتر آنها را به مصرف تنقلات مفید نظیر: نخودچی، کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم برشته، برنجک، میوه‌های خشک و انواع برگه‌ها تشویق کنید.

فاخره بهبهانی

جام جم