



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

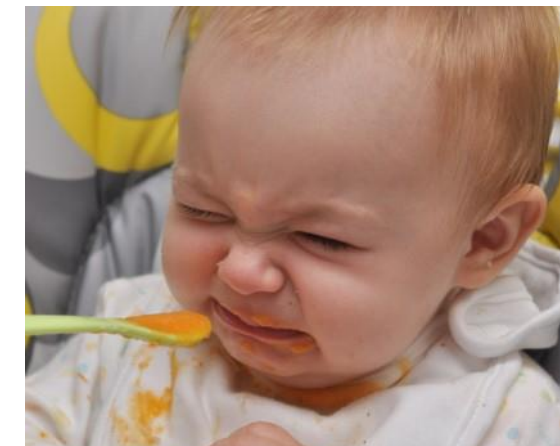
مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

دلایل بد غذایی

کودکان

تهیه : مریم مزیدی (روانشناس بالینی)
تنظیم : (زیتا بفضی زاده) (سوپروایزر آموزشی)
(آموزش به بیمار)

اسفند ۱۳۹۶



علت بد غذایی یا کم خوراکي کودک مربوط به رفتار و شیوه های فرزندپروری والدین می باشد . بیمار بودن کودک، می تواند بر تغذیه کودک تاثیر منفی بگذارد.

در ادامه، به ذکر چند نوع رفتارها، که گرایش به کم اشتهايي را در کودک افزایش می دهد، اشاره می کنیم:

۱- مادر یا مراقبین، کودک را تنبیه غذایی کند

مثلا: مجبور کردن کودک به خوردن غذایی که دوست ندارد موجب لجبازی کودک می شود.

۲- اهمیت ندادن به ساعات غذا خوردن.

رعایت دقیق ساعت غذا خوردن و داشتن برنامه غذایی.

۳- سخت گیری در غذا خوردن که حتما اصرار داشته باشد هر آنچه و به هرگونه که والدین می پسندند کودک نیز به همان طریق عمل کند.

۴- غذا خوردن در محیطی به دور از آرامش و همراه با کشمکش. زیرا وقت غذا خوردن، برای او همیشه یادآور دعوای والدین خواهد بود.

۵- برخی مادران بیش از حد نگران غذا خوردن کودک هستند.

برخی والدین با اظهار نگرانی معمولا با قاشق و ظرف غذا به دنبال کودکان راه می افتند اصرار بیش از حد به غذا خوردن بر عکس عمل می کند.

۶- اجازه دهید کودک خودش غذا بخورد.



توصیه هایی برای والدین

نکته مهم این است که اگر فرزند شما به راحتی غذایش را می خورد و در وزن و قد مشکلی ندارد، لازم نیست از روش های زیر استفاده کنید اما در صورتی که کودکی دارید که اگر او را رها کنید به اندازه کافی غذا نمی خورد این راه ها به کارتان خواهد آمد.

ابتدا از روش نادیده گرفتن استفاده کنید. اگر فرزندتان ناگهان از خوردن غذایی امتناع کرد، اجازه دهید آنچه دوست دارد بخورد و آنچه را نمی خواهد نخورد. اگر از غذایی بدش می آید، در حالی که قبلا آن را می خورده است، چند روز بعد دوباره آن غذا را درست کنید. احتمالا غذایش را می خورد چون می داند علاقه نداشتن او توجه کسی را جلب نکرده است.

بد غذایی را برای بچه ها تبدیل به سلاح نکنید. در حضور کودک با دیگران درباره بد غذایی او یا کودکان دیگر صحبت نکنید، با این کار او را در این مورد حساس خواهید کرد. سعی کنید هیچ وقت کار را به آنجا نرسانید که او حس کند شما برای غذا خوردن او باید دنبالش بدوید.

حس مشارکت کودک را در غذا خوردن تقویت کنید. در تهیه غذا از کودک مشورت بگیرید. برای کودک بشقاب، کاسه و لیوان مخصوص به خودش بخرید. در خرید اجازه دهید او هم انتخاب کند.

زمان غذا خوردن را مفرح کنید. برای ایجاد شادی و احساسات مثبت کودک در غذا خوردن می توان از روش های مختلفی استفاده کرد. برای مثال می توانید یکی دوتا از عروسک هاییش را کنار او بنشانید و به صورت نمایشی به او غذا دهید.

غذا خوردن کودک در جمع همسالان را تقویت کنید. وقتی بچه ها با هم هستند بهتر غذا می خورند. در این زمان شرایطی را فراهم کنید که فرزند شما با کودکی که اشتیاق خوبی دارد و خوب غذا می خورد، همراه شود. بچه ها معمولا از هم تقلید می کنند.

به ترجیحات غذایی کودکان خود اهمیت دهید اگر کودک به غذای خاصی علاقه ندارد و فقط احساس نامطلوب غذا در زبان و دهان است، شیوه تهیه را عوض کنید. برای مثال اغلب کودکان به هویج خام بیشتر از پخته علاقمندند. نوعی را که دوست دارد، برای او تهیه کنید.



در تهیه غذا سلیقه به خرج دهید

حتما در نحوه غذا دادن به کودک خود و نیز طعم و رنگ و ظاهرا غذا دقت کنید. برای مثال اگر غذای رنگی برایش جذابتر است، غذاهایی با رنگ های متنوع برای او تهیه کنید.

همچنین غذا را به نوعی شکل بدهید که او دوست دارد. مثلا دوست دارند غذا را در دست بگیرند و بخورند.

الگوی سالم تغذیه را مد نظر داشته باشید.

بهتر است تا حد امکان از خرید و نگهداری تنقلات خودداری کنید. بزرگترها بهترین الگو و راهنما برای کودکان هستند. فرزند شما غذاهایی را خواهد خورد که شما می خورید، نه آنهایی که به او می گوئید بهتر است بخورد. پس سعی کنید همیشه مواد غذایی مفید خریداری کنید و رژیم غذایی سالم و متناسبی داشته باشید.

در زمینه غذا خوردن هم قاطع باشید.

فرزند شما با یک وعده غذا نخوردن، سوء تغذیه نمی گیرد. پس باقیمانده غذایش را نخورید یا به او شکلات و بیسکویت ندهید، فقط در هنگام غذا خوردن به او چند گزینه پیشنهاد دهید، آن هم پیشنهاد های کم زحمت! یعنی اگر غذا سوپ بود و کودک شما دوست نداشت، می توانید خوردن نان و پنیر را به او پیشنهاد دهید.