

## به نام خدا

### چطور کودک بد غذا را غذا خور کنیم؟

بیشتر والدین از بی میلی و کم غذا خوردن کودکان خود در رنج هستند. بی اشتها بی و یا بد غذایی کودک یکی از مشکلات تغذیه ای است که باید آن را جدی گرفت چرا که این معطل در نهایت می تواند منجر به سوء تغذیه شود. باید دانست فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می کشاند و یا فقط سیر بودن موجب دوری او از غذا نمی شود. بلکه عوامل گوناگونی مانند عاداتهای خانواده و آموزشهایی که کودک در خانواده گرفته است، بر اشتها بی کودک تاثیر گذار هستند. استقلال طلبی و رشد ذهنی یکی از شاخص های اصلی دوران کودکی است که با ایجاد تغییرات شخصیتی در این دوران نسبت به سنین پائین تر همراه است. این مسئله می تواند با ایجاد روحیه استقلال طلبی در کودکان موجب بی نظمی در عادات غذایی آنان شود. امروزه تغذیه کودک خیلی آسان نیست. به عنوان مثال ممکن است کودکان نوپا یا پیش دبستانی دوست داشته باشند یک غذا را سه روز پیاپی بخورند و روز چهارم از خوردن آن خودداری کنند و حتی حاضر به چشیدن آن نشوند. این مسئله نشان دهنده نداشتن یک الگوی غذایی مشخص در این کودکان است که به نوعی ناشی از حس استقلال طلبی آنان و میل به انتخاب غذا توسط خود آنان می باشد. با توجه به نقش رفتار مادر در عادات غذایی کودک، به منظور کاهش مشکل بد غذایی کودکان باید به نکات زیر توجه نمود:

### پیشنهاد غذاهای جدید:

بهترین راه پیشنهاد دادن غذای جدید این است که مادر غذا را درست کرده و به مقدار کمی در کنار بشقاب کودک بگذارد و اجازه دهد کودک غذا را بچشد و اگر دوست نداشت اجازه داده آن را از دهانش در آورده و در کنار بشقابش بگذارد. اگر کودک شما غذایی را که درست می کنید دوست داشت به عنوان جایزه یک نوع غذای مورد علاقه او را درست کنید. مدت زیادی طول می کشد که کودک یاد بگیرد غذای جدید را دوست داشته باشد. اگر کودک غذا بی را دوست نداشت غذا را برای چند روز بعد دوباره به او بدهید.

### استفاده از غذاهای متنوع:

غذاهایی که مادر برای کودک تهیه می کند باید از هر چهار گروه غذایی باشد. برای مثال دو یا سه نوع مختلف از میوه ها در طول روز به کودک داده شود. اجازه بدهید کودک انواع مختلف غذا ها را امتحان کند حتی اگر مادر آن غذا را دوست ندارد. کودک احتیاج به تصمیم گیری برای خودش دارد که آیا غذایی را دوست دارد یا ندارد. مادر انتظار نداشته باشد کودک غذاهای متنوع را دوست داشته باشد.

### زمان مناسب برای دادن غذا به کودک:

وقتی به کودکان نوپا و کودکان پیش دبستانی در طول روز، وعده اصلی و میان وعده غذایی در زمان منظم داده می شود، آنان بهتر می پذیرند مثلاً " وعده های اصلی و میان وعده در حدود 2 تا 3 ساعت فاصله زمانی داشته باشد و اجازه بدهید کودک شما در زمانهای معین غذا بخورد. برنامه غذایی کودک را طوری تنظیم کنید که با برنامه غذایی خانواده یکسان باشد. برای خوردن غذا به کودکان هیچ اصراری نکنید. غذا را روی میز یا سر سفره در یک جای مناسب گذاشته و پیشنهاد کنید غذا را بخورد. در موقع غذا خوردن تلویزیون را خاموش و وسایل بازی او را جمع کنید. اجازه بدهید کودک از راهی که دوست دارد غذا را بخورد، در هنگام غذا

خوردن در کنار کودک نشسته و در مورد غذا صحبت کنید و اینکه چه غذایی دوست دارد برای نهار یا شام روز بعد درست کنید صحبت کنید.

### **اقدامات والدین جهت کمک به کودکان بد غذا و کم اشتها:**

برای خوردن غذا نیاز به احساس گرسنگی می باشد (فعالیت پیش از غذا ، عدم مصرف شیرینی و شربت‌ها و مایعات شیرین در بین وعده های غذایی ، عدم خواب آلودگی در کودک)

در تغذیه کودکان از غذاهای مورد علاقه آنها استفاده شود.

در دادن غذا به کودک باید صبور بود.

باید هنگام غذا به کودک با او صحبت کرد و او را به خوردن غذا تشویق نمود.

زمان خوردن غذا را با ابراز محبت برای کودک لذت بخش کنند.

غذای کودک را رنگین و متنوع نمائید (تغییر در ترکیب غذاها، مزه ، بافت ، نحوه طبخ ، تزئین غذاها به شکل حیوانات ، گل ، عروسک ، استفاده از بشقابهای رنگین)

در صورت امتناع کودک از غذایی مناسب، می توانید آن را با غذای مورد علاقه اش مخلوط نمائید یا در فرصتی دیگر امتحان کنید.

سفره غذای کودک در محیطی تمیز ، آرام ، دوستانه ، راحت ، مطمئن و همراه با دیگران باشد.

ساعات برنامه غذایی کودک خیلی متغیر نباشد. میان وعده ها را 2 - 1/5 ساعت قبل از وعده اصلی غذا بدهید.

در زمان غذا خوردن کودک خیلی گرسنه یا خیلی خسته نباشد.

اجازه دهید کودک در مورد سیر شدنش خودش تصمیم بگیرد اگر در یک وعده مقدار کمتری غذا بخورد مسلماً" در وعده دیگر جبران خواهد کرد.

غذا ها را خیلی زود و بر اساس تمایل او عوض نکنید.

برای خوردن غذا جایزه در نظر نگیرید.

انتظار نداشته باشید کودک خیلی تمیز و مرتب مطابق با خواسته شما غذا بخورد. ریخت و پاش غذا و پرت کردن غذا را می توان با ملایمت و به تدریج محدود کرد.

## **اگر شیر نمی خورند:**

ماست را جانشین شیر کنید و دوغ و ماست را در وعده های غذای کودک بگنجانید.  
در بعضی از غذاها از شیر استفاده کنید مثلاً "آرد و کره و شیر را به سوپ اضافه کنید ، یابه کودک شیر برنج یا فرنی بدهید.  
با شیر و کره و پنیر و کمی آرد سس درست کنید روی ماکارانی یا روی سبزی های پخته شده بریزید.

## **اگر سبزی یا میوه نمی خورند:**

کودکان ممکن است در این سن یک نوع میوه یا سبزی را نخورند هر کدام را که بهتر می خورند بیشتر بدهید اما گهگاه آنهایی را که نمی خورند دوباره امتحان کنید و به کودک پیشنهاد نمایید.  
سبزیهایی مثل کرفس و هویج را بپزید ( له نشود بلکه کمی ترد باشد) و بگذارید کودک آن را با دست بردارد و بخورد.  
کمی ماست چکیده بر روی سبزیها ی پخته بریزید یا سبزی را با نان و پنیر به او بدهید.  
اگر میوه نمی خورد آن را رنده یا به تکه های کوچک تقسیم کنید و با کمی خامه و به او بدهید.

## **اگر شیرینی زیاد می خورند:**

خرید شیرینی و درست کردن غذاهای شیرین را کاهش دهید.  
در تهیه غذاهای شیرین شکر کمتری استفاده کنید.  
موادی مثل بستنی و شکلات را به عنوان جایزه یا هدیه به کودک ندهید.  
مراقب دندانهای کودک باشید و پس از مصرف مواد شیرین دندانها ی او را مسواک نمایید.

## **اگر گوشت تکه ای نمی خورند:**

بهتر است که گوشت را به قطعات بسیار کوچک و ریز تقسیم کنید که به خوبی پخته شود مثل حلیم گندم شود.  
قطعات بسیار ریز گوشت را مخلوط با حبوبات کاملاً" بپزید و نرم کنید و همراه با یک قاشق غذا خوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه به کودک بدهید.  
گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته قلقلی در آورید یا به صورت مخلوط با گوجه فرنگی به جای سس روی ماکارونی بریزید.  
کتلت (گوشت ، سیب زمینی ، تخم مرغ ) رابه شکل های کوچک و زیبا تهیه کنید یا به صورت مخلوط با آب گوجه فرنگی و لوبیا و برنج (لوبیاپلو) بپزید.  
از گوشت مرغ یا ماهی استفاده کنید.

اگر کودک هیچ یک از انواع گوشت را نمی خورد از جانشین های آن مثل تخم مرغ، عدس ، پنیر با بادام یا گردو ، لوبیا چیتی پخته ، شیر و ماست استفاده کنید.

برنج را با آب گوشت یا مرغی که می پزید به صورت کته نرم با انواع سبزی ها یا عدس بدهید.

### **اگر تخم مرغ سفت شده نمی خورند:**

تخم مرغ سفت شده را با کمی کره یا شیر نرم کنید.

زرده و سفید تخم مرغ را بزنید و داخل سوپ بریزید و بگذارید چند جوش بزند.

زرده و سفیده تخم مرغ را با کمی شیر ( 2ق.غ ) مخلوط کرده و در روغن بپزید. ( خاگینه )

سیب زمینی پخته شده و تخم مرغ سفت شده را رنده کنید و به آن کمی کره یا روغن زیتون بزنید . یا به آن ماست و روغن زیتون بزنید یا کمی شیر اضافه نمایید.

تخم مرغ را هم بزنید و با نصف استکان ماست در ته قابلمه ای که برای او کته درست می کنید بریزید.

**گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان**