

کودکان بد غذا را چگونه غذا خور کنیم؟

• سپیده دانایی

۶- بی توجهی به استقلال طلبی کودک. مخالفت در امر غذا خوردن می تواند نوعی میل به استقلال در کودک باشد، یعنی کودک دوست دارد خودش غذا بخورد و قاشق را به دست بگیرد و اگر مادر روی تمیزی و پاکیزگی بیش از حد تمرکز کند یا وسواس داشته باشد مبادا لباس های کودک کثیف شود یا غذا را روی زمین بریزد؛ یک کشمکش قدرت بین مادر و کودک به وجود می آید. از یک طرف مادر می خواهد کنترل اوضاع را به دست بگیرد و خودش به کودک غذا بدهد و از طرف دیگر کودک اصرار دارد خودش کارهایش را انجام دهد.

توصیه هایی برای والدین

نکته مهم این است که اگر فرزند شما به راحتی غذایش را می خورد و به غذا خوردن علاقه نشان می دهد، یا 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 یا نمی توانید او را تنها برای خوردن غذا یک جا بنشانید، این راه ها به کارتان خواهد آمد.

ابتدا از روش نادیده گرفتن استفاده کنید.

اگر فرزندتان ناگهان علاقه اش را به غذایی از دست می دهد و از خوردن آن امتناع دارد، به این موضوع توجهی نکنید. اجازه دهید آنچه دوست دارد، بخورد و آنچه را نمی خواهد، نخورد و پس از اتمام زمان غذا خوردن، ظرف غذایش را بدون هیچ اشاره و اهمیتی بردارید. اگر مشخص کرد از کدام ماده غذایی بدش می آید، در حالی که قبلا آن را می خورده است، حساسیت نشان ندهید و چند روز بعد دوباره آن ماده را در غذا بریزید. احتمالاً غذایش را می خورد چون می داند علاقه نداشتن او توجه کسی را جلب نکرده و باید به دنبال راهی دیگر برای جلب توجه باشد.

۳- سخت گیری بیش از حد در آداب تغذیه نیز غذا خوردن را در ذهن کودک تبدیل به عملی ملال آور می سازد.

تا حدودی طبیعی است غذا از قاشق کودک بریزد یا تمایل داشته باشد از غذایی بیشتر و از غذایی دیگر کمتر بخورد، بنابراین نباید حتما اصرار داشت هر آنچه و به هر گونه که والدین می پسندند کودک نیز به همان طریق عمل کند.

۴- وقتی غذا خوردن در محیطی به دور از آرامش و همراه با کشمکش والدین یا یکدیگر انجام می شود. در این هنگام نمی توان انتظار داشت کودک به حضور در این موقعیت تمایلی نشان دهد. زیرا وقت غذا خوردن، برای او همیشه تداعی کننده مشاجرات والدین خواهد بود.

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

هنگامی که مادر آن به صورت افراطی نسبت به تغذیه کامل کودک اظهار نگرانی می کنند، معمولاً با قاشق و ظرف غذا به دنبال کودک راه می افتند و تصور می کنند با این عمل تغذیه کامل و مورد نظرشان امکان پذیر است؛ حال آنکه اصرار بیش از حد به غذا خوردن اشتیاق کودک را از میان می برد و کودک از غذا به عنوان شیوه ای برای جلب توجه استفاده می کند.

برخی از کودکان برای این که به اندازه ای کافی غذا بخورند. نیاز به کمک والدین دارند. در واقع مشکل تغذیه و بد غذایی کودکان، مشکل شایع و نگران کننده ای برای والدین است.

تصور ذهنی ما درباره کودکان این است که همه آنها به طور ذاتی و طبیعی باید به غذا خوردن علاقه داشته باشند و زمانی که گرسنه شوند به راحتی سر سفره یا میز بنشینند تا غذایشان را بخورند اما حقیقت این است که برخی از کودکان برای این که به اندازه ای کافی غذا بخورند. نیاز به کمک والدین دارند. در واقع مشکل تغذیه و بد غذایی کودکان، مشکل شایع و نگران کننده ای برای والدین است. در این مقاله قصد داریم شما را از مهم ترین دلایل بد غذایی کودکان و راهکارهای برخورد مناسب با این مشکل آگاه کنیم.

دلایل بد غذایی کودکان

ابتدا باید علت بد غذایی یا کم خوراکی کودک خود را بفهمیم. برای فهم علت، زیاد راه دوری نروید، علت را عموماً در رفتار و شیوه های فرزند پروری خود راحت تر می توانید پیدا کنید. در واقع به غیر از علت بیمار بودن کودک، مانند عفونت مجاری ادراری یا بیماری های دیگر، که می تواند بر تغذیه کودک تاثیر منفی بگذارد، سایر علل به مسائل والدینی مربوط می شود. برای آنکه کمی در این زمینه کمک تان کرده باشیم، در ادامه، به ذکر چند نوع رفتارها، که گرایش به کم اشتیابی را در کودک افزایش می دهد، اشاره می کنیم:

۱- مادر یا دیگر مراقبین کودک به دفعات از غذا به عنوان ابزاری برای تنبیه کودک استفاده می کنند. مثلاً او را مجبور می کنند غذایی را که دوست ندارد بخورد، کودک نیز این عمل را می آموزد و لجبازی خود را از طریق غذا نخوردن نشان می دهد.

۲- به ساعات غذا خوردن اهمیت داده نمی شود. رعایت دقیق ساعت غذا خوردن و داشتن برنامه غذایی، به کودک اهمیت خوردن غذا را نشان می دهد.

