

راهکارهایی برای جلوگیری از بدغذایی کودکان

قاشق‌هایی که هواپیما می‌شوند!

پای درد دل بسیاری از مادرها که می‌نشینی، حرف‌ها دارند از رفتارهای فرزندان‌شان، از این که آنها غذا نمی‌خورند و باید کلی زحمت بکشند، غذا را باب میل‌شان بپزند تا شاید فرزندشان لب به غذا بزند و شاید در وعده‌های اصلی، یکی دو قاشق غذا از دست‌پخت مادرشان میل کند. این مشکل بسیاری از مادرها و حتی پدرهاست؛ این که فرزندشان در سنین رشد، لب به غذا نمی‌زند و اصطلاح «بدغذایی» را به این رفتار فرزندشان نسبت می‌دهند. اگر شما هم فکر می‌کنید که فرزندتان جزو بچه‌های بدغذاست، گزارش این هفته چاردیواری را بخوانید.

لیلا شوقی

روزنامه‌نگار

بدغذایی؛ آری یا خیر

قبل از هر چیزی، باید تعریف کنیم که اصلاً فرزند شما بدغذاست و یا نه؟ دانستن تعریف بدغذایی می‌تواند به رفتار غذایی فرزندتان مربوط باشد. شما به عنوان یک انسان بالغ عادات غذایی منحصر به فرد خودتان را دارید، رفتارهایی که برخی از کودکی همراه شماست؛ درست مانند فرزندتان که از شش ماهگی می‌تواند غذای دست‌پخت شما را میل کند، عادات‌های غذایی خودش را کم‌کم کشف و پیدا می‌کند.

همین عادات‌های غذایی می‌تواند برای شما به عنوان بدغذایی تعریف شود؛ اما شاید بهتر باشد نام دیگری را برای اصطلاح بدغذایی بگذاریم و به جای بدغذایی از کلمه عادات غذایی استفاده کنیم که در سنین ۲۴ تا ۳۶ ماهگی تثبیت می‌شود، دوره‌ای که فرزند در حال رشدتان، رفتارهایی انجام می‌دهد که شما به تعبیر خودتان به آن می‌گویید: «بدغذایی». تعبیری که البته ممکن است درست هم نباشد.

دلایل ایر

تکرار کند و این رفتار می‌تواند از نظر شما، تعبیر اشتباهی داشته باشد؛ بنابراین بهتر است در حضور فرزندتان، همه رفتار بهتری داشته باشند و عادات‌های بد را ترک کنند.

تفکر اشتباه: اگر شما به عنوان یک انسان بالغ، یک بشقاب پرنرنجی که خورش فسنجان هم روی آن ریخته شده است، می‌خورید و همراه غذایتان، ماست، دوغ، سبزی، ترشی و سالاد میل می‌کنید، نباید انتظار داشته باشید که فرزندتان مانند شما یا حتی به اندازه شما، غذا میل کند. فرزند شما نمی‌تواند این حجم از غذا را بخورد و در هر وعده، شاید تنها بتواند سه قاشق غذاخوری برنج میل کند؛ درست به اندازه‌ای که توان خوردن دارد. پس تعبیر بدغذا بودن یا کم‌غذا بودن را برای فرزندتان به کار نبرید؛ چرا که او نمی‌تواند بیشتر از این بخورد.

دوست ندارد: خیلی پیچیده نیست؛ شما هم ممکن است از طعم یا بوی کتلت حال‌تان بد شود یا عاشق قرمه‌سبزی باشید، درست شبیه فرزندتان. فرزند شما ممکن است که کته‌گوجه دوست داشته باشد اما از طعم فرنی خوشش نیاید. علاوه بر اینها غذاهایی که ادویه زیادی دارد یا شور است هم برای فرزند شما مناسب نیست و احتمالاً دوست ندارد. بنابراین بهترین کار این است که غذایی باب میل او بپزید و البته غذاهایی را به او بدهد که دوست دارد. بهتر است که به فرزندتان از همان غذایی بدهید که خودتان هم میل می‌کنید اما با ادویه متفاوت و البته باب میل او. فرزندتان که بزرگ‌تر شد، کم‌کم و مرحله به مرحله، غذایی را به او بدهید که شما هم از آن میل می‌کنید.

احساس ناامنی: شاید یک روز، زمانی که فرزندتان مشغول غذا

سرد و یا پرسروصدای می‌توانند غذا میل کنند و نیاز به آرامش دارند؛ اگر فرزند شما هم این‌طور است، اگر غذایی را نمی‌خورد یا مواد غذایی را به بیرون دهانش تف می‌کند، این یعنی که از چیزی ناراحت است؛ بنابراین شما باید محیطی را برای او آماده کنید که آرام و مطابق میل اوست، محیطی که می‌تواند با آرامش غذا میل کند. پس تلویزیون را خاموش کنید، صدای موسیقی را کم کنید و فرزندتان را در یک صندلی راحت قرار دهید و حتی می‌زی را که از نظر رنگ و طراحی او را آرام کند، بچینید. در برخی از موارد هم فرزندتان حواسش پرت است. شاید حواسش به آهنگ انیمیشنی است که در حال دیدن است یا شاید در ذهنش هنوز مشغول بازی با دوستانش است. حواس پرتی می‌تواند دلیلی باشد تا فرزندتان غذا نخورد. بهترین کار این است که تلویزیون را خاموش کنید و در محیط آرام به او غذا دهید و اگر دوست دارد که بازی کند، قول دهید بعد از خوردن غذا، به او اجازه بازی کردن بدهید.

تقلید: فرزند شما در سنین رشد است و البته برای بهتر رفتار کردن، یک چشمش به شما، والدین یا خواهر و برادر بزرگ‌ترش است تا رفتار شما را تقلید کند. اگر بزرگ‌ترها، غذایی را نمی‌خورند، رژیم دارند یا در زمان خوردن غذا، رفتاری از خود نشان می‌دهند که غیرمتعارف است، باید منتظر باشید که فرزندتان هم از او الگوبرداری و همان رفتار را

اعلام استقلال: غذا خوردن یا نخوردن، یکی از داشته‌های فرزندتان به حساب می‌آید و او می‌تواند با مواد غذایی که در اختیار دارد، رفتاری انجام دهد که برای شما ناراحت‌کننده است. اعلام استقلال عموماً با دوست نداشتن، غذایی را خوردن و روز بعد نخوردن یک فرزند به وجود می‌آید. ممکن است فرزند شما یک روز تمام بشقاب پوره سیب‌زمینی را بخورد و روز دیگر، دست به پوره‌اش نزنند. این رفتار که البته کوتاه‌مدت است و زود هم برطرف می‌شود، به این دلیل است که فرزند شما دوست دارد غذای جدیدی را تجربه کند و این دلیلی برای اعلام استقلال به شماست. یکی از روش‌های اعلام استقلال این است که او خودش غذا بخورد، قاشق به دست بگیرد و یا با چنگالش غذا بخورد و اگر شما به او این اجازه را ندهید، از غذا خوردن امتناع می‌کند. غذا نخوردن یکی از راه‌ها برای اعلام مخالفت با شماست. گاهی هم فرزندتان می‌خواهد با شما لجبازی کند و به خاطر همین غذایی را که شما با عشق برای او درست کرده‌اید، میل نمی‌کند؛ رفتاری که البته مقطعی است و همیشگی نیست.

حساسیت: بسیاری از کودکان حساس هستند، در محیط‌های گرم،

