

راهکارهایی برای راحت تر غذا خوردن بچه ها

مشارکت: بهتر است از فرزندتان بخواهید که در طبخ غذا، چیدن میز غذا یا جمع کردن سفره به شما کمک کند. در جریان گذاشتن مراحل غذا، می تواند برای فرزندتان لذت بخش باشد. حتی از او بخواهید در طبخ غذا با شما مشارکت کند و کارهایی را با نظارت تان انجام دهد. آماده کردن غذا می تواند احساس خوبی به فرزندتان دهد و البته برای آینده و برای این که او در آینده کمک حال شما باشد، خوب است.

غذا بازی: زمان غذا خوردن را برای فرزندتان لذت بخش کنید. برای او شعر بخوانید، داستان تعریف کنید یا با بازی به فرزندتان غذا دهید. مثلاً غذا دادن شبیه قاشقی که هواپیماست و صعود و پرواز می کند تا زمانی که به دهان فرزندتان می رود یا قاشقی که نقش قطار را بازی می کند و باید به مقصد یا همان دهان کودک تان برسد، می تواند داستان های لذت بخشی باشد تا از خوردن غذا لذت ببرد. بازی کردن با غذا، صدای مواد غذایی را در آوردن، با تغییر صدا مخاطب قرار دادن فرزندتان می تواند باعث خوشحالی او باشد و البته باعث شود همه غذایی را که در بشقاب کشیده اید، میل کند.

حس مالکیت: احساس مالکیت، حس مهمی در کودکان است و شما به عنوان والدین باید این احساس را ارضا کنید. برای فرزندتان بشقاب، قاشق، چنگال و لیوان مخصوص او را تهیه کنید و اجازه دهید او در همان بشقاب و با قاشق و چنگالش، غذا بخورد. با این کار به او نشان می دهید غذا خوردن مهم است و برای خودش نظمی دارد. فرزندتان هم دوست دارد در بشقابی که عکس انیمیشن مورد علاقه اش روی آن حک شده است، غذا بخورد.

تزئین غذا: استفاده از مواد غذایی رنگی می تواند برای فرزندتان خوشحال کننده باشد. غذا را زیبا کنید تا او هم از رنگ و هم از طعم غذا لذت ببرد. درست کردن غذا به شکل یکی از شخصیت های انیمیشن که او دوست دارد، می تواند جاذبه خوبی برای خوردن غذا باشد. برای تزئین می توانید حتی از هویج یا کلمی که او دوست ندارد، استفاده کنید. کلاً مواد غذایی را که به خاطر تزئین، خوردنش برای فرزندتان جذاب شده، فراموش نکنید.



اتفاق

خوردن غذا نداشته باشد. بهتر است مراقب باشید او در طول شبانه روز چه می خورد و با چه چیزی خودش را سیر می کند؛ دو تا بستنی خوردن در روز باعث می شود او کوکویی را که برای شام درست کرده اید، نخورد.

تحت فشار است: هیچ وقت بازور و فشار به فرزندتان غذا ندهید. این رفتار کودکان را ناراحت می کند. سر او داد نزنید یا حتی با زور، قاشق غذا را به دهان او نگذارید. مهم نیست که غذا خوردن او نیم ساعت یا یک ساعت طول می کشد؛ کمی حوصله به خرج دهید و اجازه دهید تا او از خوردن غذا لذت ببرد. غذا خوردن با فشار به او احساس ناامنی می دهد و او با بی میلی یا امتناع از خوردن غذا، احساس ناامنی را به شما ابراز می کند؛ پس بهتر است با او مهربان تر رفتار کنید تا او هم با خیال راحت غذاایش را میل کند.



بیمار است: سرماخوردگی، دل درد، تب یا بیماری های گوارشی، می تواند دلیلی باشد که فرزند شما میلی به خوردن غذا نداشته باشد. در زمان بیماری بهتر است برای فرزندتان غذای مقوی درست کنید و در چند وعده به او بدهید. بعد از بهبود ممکن است فرزندتان هنوز به خوردن غذا میلی نداشته باشد اما کم کم به خوردن غذا رغبت نشان خواهد داد.

رشوه دادن: به خاطر این که فرزندتان غذا بخورد، به او رشوه ندهید. اگر غذا نمی خورد ایرادی ندارد، اجازه بدهید او شب را بدون خوردن شام بخوابد اما عادت بد غذایی را به او یاد ندهید و به حس مادری خود غلبه کنید. زمانی که او گرسنه شد، غذا خواهد خورد اما با رشوه دادن و این که اگر غذاایش را بخورد، شما برای او عروسک می خرید یا او را به پارک می ببرید، باعث می شوید رشوه گرفتن رفتاری شود برای رسیدن به خواسته های ناعقل. بنابراین عادت غذایی او را با وعده و وعید برهم نزنید.

خسته است: بی میلی به خوردن غذا شاید به این دلیل است که فرزند شما، در طول روز خیلی بازی کرده است و خسته شده یا شاید زمان خوابش است و اینها دلیلی شده تا او میلی به غذا نداشته باشد؛ توجه به حالات فرزندتان، توجه به این که در زمان خوردن غذا، توان نگاه داشتن قاشق غذا را دارد یا نه، می تواند به شما کمک کند تا

خوردن بوده است، به علت کثیف شدن پیراهنش او را دعوا کرده اید و این خاطره بد در ذهن او ثبت شده و این دلیلی است که او از خوردن غذا امتناع می کند. مهم نیست که فرزندتان در زمان خوردن غذا، لباسش را کثیف می کند؛ اهمیتی ندارد که ماست، خورش و برنج را با هم مخلوط می کند. مهم نیست که فرزندتان با دست غذا می خورد یا این که میز را به هم می ریزد و در نهایت اهمیتی ندارد که همه این عادات غذایی را در جمع یا در مهمانی انجام می دهد. مهم این است که او غذا را آن طور که دوست دارد، میل می کند. زمان غذا خوردن، زمان اکتشاف فرزندتان است. او دوست دارد مزه های مختلف را تجربه کند، غذا را لمس کند یا حتی مزه های جدید را کشف کند. بنابراین به او اجازه دهید این کار را انجام دهد. وقت زیاد است برای این که میزتان را مرتب کنید و لباس های او را بشویید. اگر حساس هستید، می توانید برای زمان غذا خوردن فرزندتان، چند دست لباس کنار بگذارید، ولی اجازه دهید او از غذا خوردنش لذت ببرد. نگران نباشید که با دست غذا خوردن یا کثیف کردن لباس ها جزو عادت های غذایی او شود؛ در سنین بالاتر می توانید استفاده از قاشق و چنگال را به او یاد دهید.

سیر است: سیر بودن اتفاق پیچیده ای نیست؛ شاید فرزند شما سیر است و آن زمانی که برای ناهار او، سوپ تهیه کرده اید، میلی به خوردن غذا ندارد. شاید سببی که دو ساعت پیش، قبل از ناهار خورده، هنوز او را سیر نگه داشته است. شاید تنقلات، پفک و چیپسی که به او داده اید و به اندازه غذا ارزش غذایی ندارد، او را سیر کرده است. بهترین کار این است که برنامه غذایی مناسبی برای فرزندتان بریزید. بهتر است در ساعات مشخصی و به اندازه کافی به او غذا دهید. صبحانه خوردن در ساعت ۱۰/۳۰ باعث می شود فرزندتان ساعت ۱۲ ظهر میلی به