

راهکار برای اینکه کودکان را عاشق 8 غذای سالم کنیم

بسیاری از والدین در آموزش نحوه صحیح تغذیه سالم و ناسالم برای کودکان با چالش‌های زیادی مواجه هستند که تا حدی خسته‌کننده و حتی ناامید کننده است. عادات غذایی ناسالم و امتناع از خوردن خوراکی‌های سالم ممکن است با عدم اشتیاق به خوردن پروتئین "گوشت و مرغ" و سبزیجات "کلم بروکلی و ..." آغاز شود. قبل از اینکه الگوی جنگیدن و دعوا با کودکان بر سر غذا خوردن را شروع کنید، در نظر داشته باشید که امتناع از خوردن خوراکی‌های سالم یک «رفتار» رایج در دوران کودکی است. در بیشتر موارد، یادگیری الگوهای نادرست هنگام غذا خوردن هیچ دلیل خاصی ندارد و در عوض ناشی از اتفاقات کاملاً عادی است.

البته به یاد داشته باشید که معنی «تغذیه سالم» در کودکان نسبت به تغذیه سالم در بزرگسالان کاملاً متفاوت است. تغذیه سالم در کودکان به معنای مصرف یک رژیم غذایی مغذی و متعادل است که به اندازه کافی از هر یک از گروه‌های غذایی برای رفع نیازهای روزانه استفاده شود.

غذای سالم و مقوی برای کودکان باید سرشار از میوه و سبزیجات، کربوهیدرات‌های پیچیده «نان قهوه‌ای، پاستا و برنج»، مقدار متعادل پروتئین و غذاهای شیرین باشد. همچنین باید توجه داشته باشید که میزان استفاده از نمک در برنامه غذایی کودک بهتر است بسیار کم باشد.



آیا کودک بد غذا است؟

زمانی که کودک از خوردن غذا امتناع می‌کند، اولین چیزی که به ذهن والدین می‌رسد این است که کودک من بد غذا است! اما برچسب زدن به کودک تا حدی می‌تواند این مشکل را بدتر کند و قطعاً تنها دلیل امتناع کودک از غذا خوردن «بد غذا» بودن نیست.

یک فرد بد غذا معمولاً فردی است که از خوردن انواع خاصی از غذاها خودداری می‌کند و یا یک مدل غذای خاص را بارها و بارها در وعده‌های غذایی استفاده می‌کند. در حالی که بقیه اعضای خانواده برنامه غذایی متنوعی دارند، فرد بد غذا ممکن است برای مدت طولانی فقط ناگت مرغ یا تست کره بادام زمینی بخورد.

از سوی دیگر، علاوه بر رژیم غذایی محدود، ممکن است مشکلات دیگری در رابطه با این افراد وجود داشته باشد. به عنوان مثال، هنگام خوردن سایر غذاها، حالت تهوع یا مشکل در بلع داشته باشند. اگرچه که این مشکل در بسیاری از کودکان بد غذا وجود دارد، اما می‌توانید از همین سرنخ متوجه شوید که مشکل کودک شما فقط لجبازی نیست! ممکن است یک مشکل اساسی در این رابطه وجود داشته باشد که پیشنهاد می‌شود برای حل آن به پزشک کودکان و یا متخصص تغذیه مراجعه کنید.

مشکل هرچه که باشد، نباید کودکان را مجبور به غذا خوردن بکنید. البته که نباید لیست غذای کودک یک ساله به بالا را هم محدود کنید. رویکردی که پیشنهاد می‌شود این است که سعی کنید حداقل یکی از غذاهای سالمی را که کودک با آن مشکلی ندارد در رژیم غذایی آنها بگنجانید و برای وعده‌های غذایی دیگر آنچه را که می‌خواهید تهیه کنید. می‌توانید به آنها اجازه دهید که فقط آنچه را که کودک دوست دارد در بشقاب غذایش بخورد. کودک ممکن است در ظرف غذا برنج و بروکلی را در گوشه‌ای دست نخورده باقی بگذارد اما با خوشحالی مرغ را بخورد. نکته کلیدی این است که تنوعی از انواع خوراکی را در ظرف غذا بگذارید و اجازه دهید کودک از میان آنها انتخاب کند. در این مقاله به 8 راهکار اساسی برای مجاب کردن کودکان به خوردن غذای سالم و تغذیه سالم و خوشمزه اشاره خواهیم کرد:

1. حواس پرتی هنگام خوردن غذای سالم را کم کنید

اجازه استفاده از تلفن همراه، تبلت یا روشن بودن تلویزیون در طول زمان خوردن وعده‌های غذایی، میل کودک به خوردن غذا را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. شاید فکر کنید که این کار باعث سرگرم کردن آنها هنگام غذا خوردن شود، اما درست نیست. بهتر است استفاده از وسایل الکترونیکی و سایر عوامل حواس پرتی هنگام غذا خوردن را محدود کنید. برای اینکار بهتر است از خودتان شروع کنید و دقیقاً خودتان الگوی کودک باشید. با تمرکز بر خوردن غذا، مکالمه و ایجاد محیطی آرام، غذا خوردن برای کودک تا حد زیادی آسان می‌شود. همچنین مطمئن شوید که فضای آشپزخانه آرام است. غذا برای کودک یکساله و همچنین غذا کودک دو ساله و حتی بالاتر باید بر روی صندلی مخصوص کودک باشد تا هنگام غذا خوردن اذیت نشوند.



2. مقدار مناسبی از غذا را در ظرف کودک بکشید

ممکن است دلیل امتناع کودک از غذا خوردن مقدار زیاد آن باشد. در نظر داشته باشید که کودکان به اندازه بزرگسالان نمی‌توانند غذا بخورند و اصلاً لازم نیست که مقدار زیادی غذا بخورند. به همین جهت اگر مقدار زیادی غذا برای آنها بکشید ممکن است نتوانند آن را به طور کامل تمام کنند. این بخاطر لجبازی نیست بلکه بخاطر سیر بودن آنهاست.

سعی کنید مقدار کمی غذا برای آنها بکشید. اگر غذای بیشتری بخواهند، از شما

درخواست می‌کنند که بیشتر برایشان بریزید. در آخر توجه داشته باشید که ممکن است کودک اصلاً گرسنه نباشد. کودکان، به ویژه خردسالان می‌توانند در طول یک روز یا حتی در طی چند روز تا چند هفته نوسانات زیادی در اشتها داشته باشند. لازم نیست کودک در هر وعده غذایی پا به پای شما غذا بخورد. فقط کافی است که میزان انرژی و مواد لازم را در طول روز دریافت کند.



3. زمان غذا را نزدیک زمان خواب نگذارید

به طور یقین یک کودک خواب آلود علاقه‌ای به خوردن غذا ندارد. بنابراین وعده‌های غذایی را نزدیک به زمان خواب و یا دقیقاً قبل و بعد انجام فعالیت‌های روزانه نگذارید.

4. زمان سرو غذا استرس و اضطراب را به حداقل برسانید

مجبور کردن و دعوا کردن با کودک برای غذا خوردن مشکلی را حل نمی‌کند. به محض اینکه آن‌ها ناراحت شوند و یا گریه کنند تمام شانس اینکه وعده غذایی را بخورند از دست می‌رود. به همین دلیل بسیار مهم است که هنگامی که کودکان را تشویق به غذا خوردن می‌کنید، آن‌ها را تحت فشار قرار ندهید.



5. با کودکان آشپزی کنید!

البته که ممکن است بسیاری از کودکان یک غذا را بارها و بارها از شما بخواهند، اما تنوع می‌تواند آن‌ها را به وجد بیاورد. به فرزندتان اجازه دهید تا در انتخاب غذاهای جدید با شما همکاری کنند. کودکان را تشویق کنید تا در هنگام خرید و آماده کردن غذا به شما کمک کنند. اگر در طول فرآیند پخت و پز آن‌ها را سهیم کنید، ممکن است علاقه بیشتری به خوردن آن غذا داشته باشند.

6. مصرف تنقلات و سایر نوشیدنی‌ها را در خارج از وعده غذایی کاهش دهید

مصرف تنقلات و میان‌وعده‌های سنگین در طول روز می‌تواند تا حد زیادی اشتهاى کودکان را کاهش دهد. به طور کلی معده کودکان کوچک است. به همین دلیل خیلی سریع اشتهايشان بسته خواهد شد و همین قضیه باعث می‌شود نتوانند وعده‌های غذایی کاملی داشته باشند.

7. از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید

توصیه می‌شود غذای سالم رژیمی برای تغذیه سالم کودکان شامل تمامی گروه‌های غذایی برای دریافت متعادل درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها استفاده شود. درشت مغذی‌ها شامل پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها هستند، در حالی که ریز مغذی‌ها شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شوند.

8. سبک تغذیه کودک خود را یاد بگیرید

بسته به نوع و سبک غذا خوردن، کودک ممکن است در زمان‌های مختلفی از روز به میزان غذای متفاوتی نیاز داشته باشند. بنابراین ممکن است کودک علاقه‌ای به خوردن ناهار نداشته باشد. اما در عوض وعده غذایی صبحانه و یا شام را به طور کامل داشته باشد.

سخن آخر

تغذیه سالم برای کودکان امری حیاتی است که می‌تواند تأثیرات بلندمدتی بر رشد جسمی و ذهنی آن‌ها داشته باشد. با این حال، همانطور که اشاره شد، بسیاری از والدین در این مسیر با چالش‌هایی نظیر بدغذایی کودکان روبرو می‌شوند. به جای فشار آوردن و مجبور کردن کودکان، بهتر است از روش‌های مثبت و خلاقانه برای ترغیب آن‌ها به مصرف غذاهای سالم استفاده کنیم. ایجاد فضای آرام و بدون استرس، تشویق به مشارکت در آماده‌سازی غذا، ارائه گزینه‌های متنوع و جذاب، و مهم‌تر از همه، الگو بودن در تغذیه می‌تواند تأثیرات شگرفی در تغییر عادات غذایی آن‌ها داشته باشد. باید به یاد داشت که کودکان در مراحل مختلف رشد، نیازها و الگوهای متفاوتی از تغذیه دارند. درک این موضوع و هماهنگ کردن برنامه‌های غذایی با آن، می‌تواند به تدریج باعث علاقه‌مندی آن‌ها به غذاهای سالم شود و به بهبود سلامت کلی خانواده نیز کمک کند.