

## ۲۰ نکته برای کودکانی که کم غذا می خورند

منبع: [wiki.aryabooks.org](http://wiki.aryabooks.org)

ارسال کننده: ندا هاشمیان  
واحد میمه

آیا کودک شما عادت دارد کم غذا بخورد؟ در این مقاله راه کارهایی را به شما توصیه می کنیم تا عادات تغذیه ای فرزندتان را بهبود ببخشید.

نمایش اندازه واقعی

این نکات را برای پیشگیری از دعوایی که هنگام صرف غذا اتفاق می افتند، بکار بگیرید.

کودک پیش دبستانی شما طی دو روز گذشته به خوردن هر چیزی به جز ساندویچ کره بادام زمینی دست رد گذاشته است، و کودک نو پای شما به جای خوردن هر چیزی بازی می کند. با این موارد آشنايید، درسته ؟ اگر تغذیه ی کودکان معضل بزرگی در خانه ی شماست، شما تنها نیستید . بسیاری از پدر و مادرها نگران خوردن یا نخوردن بچه هایشان هستند. به هر حال، بیشتر بچه ها در طول هفته، مقدار زیادی غذا و چیزهای جور و واجور در رژیم غذایی خود دریافت میکنند.

### ۱- به گرسنه بودن یا نبودن کودک خود احترام بگذارید:

بچه های کوچک تنها زمانیکه گرسنه هستند دوست دارند غذا بخورند. اگر کودک شما گرسنه نیست، او را مجبور به خوردن غذا یا تنقلات نکنید.

### ۲- خونسرد باشید:

اگر کودک شما احساس کند که شما از عادت غذا خوردن او ناراضی هستید، ممکن است این موضوع منجر به یک معضل شود. تهدید و تنبیه فقط به مشکل می افزاید .

### ۳- نگاهتان به ساعت باشد:

آب میوه و تنقلات حداقل یک ساعت قبل از غذا. اگر کودک شما گرسنه به سر میز بیاید، اشتهاى بیشتری برای خوردن خواهد داشت.

### ۴- زیاد انتظار نداشته باشید:

بعد از دو سالگی، رشد کمتر، اغلب اشتهاى کودک را کاهش می دهد. ممکن است فقط با خوردن چند لقمه احساس سیری بکند.

### ۵- کالری های مایع را محدود کنید:

محصولات لبنی کم چربی یا بدون چربی و آب میوه ی ۱۰۰٪ می تواند بخش مهم یک رژیم سالم باشد اما اگر کودک شما با شیر یا آب میوه سیر شود ممکن است دیگر جایی برای خوردن غذا یا خوراکی نداشته باشد.

### ۶- از کم شروع کنید:

چندین غذا را به اندازه کم به او بدهید. بگذارید کودک شما انتخاب کند که چه غذایی می خواهد بخورد.

### ۷- از مجبور کردن او برای تمیز کردن ظرف غذای خود پرهیزید:

کودک خود را مجبور به تمیز کردن ظرف غذایش نکنید. این تنها به مشکل دامن می زند یا آن را بیشتر می کند و تبدیل به یک دعوا، آن هم بر سر غذا می شود. به جای آن، بگذارید کودک هر زمان که احساس سیری کرد، کنار برود.

### ۸- طعم غذا را رها کنید:

فقط درباره ی رنگ، شکل، بو و ترکیبات غذا صحبت کنید نه اینکه آیا طعم آن خوب است یا نه .

## ۹- وقتی یک غذای جدید را به او می دهید صبور باشید:

بچه های کوچک اغلب غذاهای جدید را لمس یا بو می کنند و حتی ممکن است یک کمی از آن را در دهان خود نیز بگذارند و دوباره آن را دریاورند. شاید کودک شما نیاز به این داشته باشد که قبل از خوردن اولین لقمه از غذای جدید، چندین بار آن را جلویش بگذارید .

## ۱۰- غذای صبحانه را به جای شام بخورید:

چه کسی گفته است که برشتوک و کیک فقط برای صبحانه است؟ تفاوت صبحانه، ناهار و شام ممکن است برای کودک شما ضرر داشته باشد.

## ۱۱- آن را با شوخی و تفریح همراه کنید:

کلم بروکلی و دیگر سبزیجات را با یک برش یا سس خوش طعم سرو کنید. غذا را مثل کلوچه به اشکال مختلف برش بزنید.

## ۱۲- از خود کودک کمک بگیرید:

در فروشگاه از کودک بخواهید که در مورد انتخاب میوه ها، سبزیجات و دیگر غذاهای سالم به شما کمک کند . هرگز چیزی را که نمی خواهید کودک شما بخورد، نخرید. در خانه کودک را به شستن و خردکردن سبزیجات یا چیدن میز تشویق کنید.

## ۱۳- یک نمونه از غذاهای خوب را درست کنید:

اگر انواع غذاهای سالم را می خورید، کودک شما بیشتر تمایل دارد طبق خواسته او عمل کند.

## ۱۴- آب زیرکاه باشید:

مقداری کلم بروکلی یا فلفل سبز خرد شده به سس ماکارونی اضافه کنید، ارزش

غذایی برشتوک را با تکه های میوه بالا ببرید یا کمی کدوی رنده شده را با خوراک گوشت یا سوپ مخلوط کنید.

### **۱۵- آن را جداگانه درست کنید :**

اگر کودک شما علاقه ای ندارد که مواد اولیه گوناگون را با هم داخل یک غذا بکار ببرید، غذای مخلوط درست نکنید. مخلفات ساندویچ را بیرون نان قرار بدهید یا مواد اولیه سالاد یا خوراک گوشت را جداگانه سرو کنید.

### **۱۶- طبق روال هر روز عمل کنید:**

غذا و خوراکی ها را هر روز حدود همان ساعت سرو کنید. اگر در دیگر وقتها آشپزخانه بسته است، کودک شما ممکن است تمایل پیدا کند که غذا یا خوراکی که به او می دهید را بخورد .

### **۱۷ – چیزهایی که حواس او را پرت می کند را کم کنید:**

هنگام غذا خوردن، تلویزیون را خاموش کنید و کتاب یا اسباب بازی روی میز نگذارید.

### **۱۸- دسر را به عنوان جایزه به آنها ندهید:**

ندادن دسر، این پیام را به کودک منتقل می کند که دسر بهترین غذا است که فقط اشتهای او برای شیرینی را افزایش می دهد. شما شاید یکی دو شب در هفته را برای خوردن دسر انتخاب کنید و بقیه ی روزهای هفته آن را رها کنید یا اینکه میوه، ماست یا دیگر غذاهای سالم را به عنوان دسر بدانید.

### **۱۹- انتظار این را داشته باشید که برخی از غذاها را ترجیح بدهد:**

هنگامی که بچه ها بزرگ می شوند دیگر کمتر دوست دارند به غذا ناخنک بزنند. اما هر کسی یک غذای خاصی را ترجیح می دهد. انتظار نداشته باشید که کودک شما همه ی غذاها را دوست داشته باشد.

## **۲۰- بدانید که چه موقع به کمک شما نیاز دارد :**

اگر کودک شما پرانرژی بوده و رشد سریعی دارد احتمالاً درست غذا می خورد. اگر نگران این هستید که کم غذا خوردن کودکان با رشد او موافق باشد یا غذاهای خاصی او را مریض می کند، با پزشک کودک خود مشورت کنید.