



# چه کنیم؟ با کودک بد غذا

زهرا شعبان

درمانگر کودک و نوجوان

به کارهای آسانی مانند خوردن و تماشای تلویزیون روی می‌آورد. گروهی دیگر از کودکان پرخور نمی‌دانند چه موقع سیر می‌شوند. بنابراین، تا زمانی که سر سفره یا میز نشسته‌اند، به خوردن ادامه می‌دهند. همچنین، پرخوری زمانی روی می‌دهد که کودک از والدین خود دور می‌شود و با احساس آشفتگی می‌کند. کودک افسردگی یا اضطراب خود را با خوردن تسکین می‌دهد. کودکان چاق، به دلیل ظاهر خود، مورد انتقاد و تمسخر قرار می‌گیرند و به همین دلیل غالباً تصویر بدنی مخدوش و اعتمادبه‌نفس پایینی دارند.

همچنین، از آنجا که تغذیه یک عمل مراقبتی و مهرورزانه به‌شمار می‌آید، جو عاطفی حاکم بر فضای خوردن بسیار اهمیت پیدا می‌کند. برخی از کودکان که والدین پرمشغله‌ای دارند و زمان کمی برای بودن در کنار والدینشان دارند، از غذا خوردن به‌عنوان بهانه‌ای برای تسکین کمبود محبت یا جلب توجه والدین استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، برخی کودکان که به‌طور ذاتی به خوردن تمایل چندانی ندارند، از زمان غذا خوردن به‌عنوان فرصتی برای مقابله و نافرمانی از والدین استفاده می‌کنند. در این کودکان، زمان غذا خوردن به یک جنگ تمام‌عیار تبدیل می‌شود و والدین برای جلب رضایت و همکاری، اول و عده و وعید می‌دهند و اگر راه به جایی نبرند، انواع شیوه‌های تنبیهی را به کار می‌برند. این شیوه‌ها به‌مرور مشکلات را پیچیده‌تر می‌کند.

## راهکارهایی برای مقابله با بدغذایی کودکان

- هر چند راهکارهای مقابله با بدغذایی کودکان، بسته به علت‌های آن، بسیار گسترده است، در اینجا چند راهکار پیشنهاد می‌شود:
- از غذا به‌عنوان پاداش رفتارهای دیگر استفاده نکنید.
- یک برنامه غذایی تدوین کنید. برای تعیین میزان استفاده از هر ماده غذایی، به هرم غذایی توجه کنید. غذاهای کف هر م بیشترین مواد مورد نیاز بدن هستند.
- برنامه زمان‌داری برای غذا خوردن در نظر بگیرید. به‌ویژه به کودکانی که غریزه کمی برای خوردن دارند، اجازه دهید زمان‌های پر و خالی شدن معده را تشخیص دهند.
- به جای وعده‌های غذایی حجیم، تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید. بهتر است برای خردسالان، علاوه بر سه وعده اصلی روزانه، یک میان‌وعده پیش از نهار و یک میان‌وعده عصرانه در نظر بگیرید.
- کودک را تشویق کنید چند لقمه از غذایی را که دوست ندارد بخورد، تا بتواند غذایی را که دوست دارد بخورد.

وقتی مهسا برای خوردن غذا بر سر سفره می‌آید، بدخلق است. با نزدیک شدن قاشق، دهانش را محکم می‌بندد و اگر مادرش به خوردن اصرار کند، شروع به پرت کردن وسایل سفره می‌کند. در نهایت بعد از کشمکش‌های طولانی، چند لقمه به‌صورت اتفاقی به دهانش وارد می‌شود و او بلافاصله فرار می‌کند. زمانی هم که مادر می‌خواهد غذای خودش را بخورد، غذا از دهن افتاده است و کم‌کم بقیه اعضای خانواده هم سفره را ترک می‌کنند. مادر گاهی برای راضی کردن او به غذا خوردن، تمام خانه را به دنبالش راه می‌رود. گاهی به او قول جایزه می‌دهد و گاهی از این رفتارش به سطوح می‌آید و دعواش می‌کند. مادر می‌گوید، غذا دادن به مهسا سخت‌ترین کار دنیاست.

## کلیدواژه‌ها: بدغذایی، چاقی، تغذیه

معمولاً مشکل بدغذایی کودکان از زمانی آغاز می‌شود که آن‌ها به جای شیر، از غذای سفره تغذیه می‌کنند. بسیاری از کودکان اصرار دارند غذا را خودشان بخورند، درحالی‌که هنوز مهارت لازم برای بردن قاشق به دهانشان را ندارند و تحمل ریخت‌وپاش‌های غذا خوردنشان برای اغلب والدین دشوار است. غذا خوردن مستقل کودک یکی از چالش‌های بزرگ میان خودمختاری کودک و صبر والدین است. برخی از کودکان تنها به چند غذای محدود تمایل نشان می‌دهند. حدود یک‌سوم از کودکان خردسال زیر ده سال بسیار ایرادگیرند؛ البته این ایرادگیری در میان دختران شایع‌تر است. کمبود مواد غذایی رشد بهنجار کودک را به خطر می‌اندازد. این نکته در سنین پایین که رشد جسمی سرعت بالایی دارد، بسیار حائز اهمیت است. تولید ۵۰ تا ۷۰ درصد از هورمون رشد پس از شروع خواب عمیق در کودکان صورت می‌گیرد که می‌تواند دلیل هم‌زمانی وقوع اختلال خوردن و خوابیدن در کودکان را توجیه کند (مش، ۱۳۸۹).

## علل بدغذایی

مشکلات غذا خوردن علل متفاوتی را در برمی‌گیرد. برخی از کودکان ممکن است در مکیدن و بلعیدن غذا دچار مشکل باشند و برای برخی دیگر از خردسالان، به دلیل بازگشت غذا به مری، غذا خوردن دردناک و ناخوشایند است. البته برخی از کودکان هم در غذا خوردن زیاده‌روی می‌کنند. سیستم عصبی این کودکان کم‌انگیزخته است. آن‌ها به اندازه‌های پرخوری می‌کنند تا شکمشان را پر کنند. برخی از کودکان پرخور علاقه‌های محدودی دارند و



● زمانی که کودک میل به غذا خوردن ندارد و حدود ۲۰ دقیقه از آوردن غذا گذشته است، غذا را از جلوی او بردارید. اجازه ندهید زمان غذا خوردن به بازی کردن و جلب توجه منفی تبدیل شود.

● زمان صرف غذا را به فعالیتی دسته جمعی تبدیل کنید تا غذا خوردن برای اعضای خانواده به صورت زمانی بانشاط تبدیل شود. درحالی که غذا می خورید، در مورد روزی که گذرانده اید صحبت کنید و از غذا خوردن و با هم بودن لذت ببرید. گاهی کودکان برای این کار به کمک نیاز دارند. شما می توانید یک سهم زمانی برای صحبت هر کس تعیین کنید. مثلاً یک نمکدان زیبا بر سر میز بگذارید که هر کس نوبت صحبت کردن اوست، آن را در دست نگه دارد. شما می توانید کودک را ترغیب کنید در مورد موفقیت‌ها، رویدادهای جالب، اسباب‌بازی یا فیلم مورد علاقه‌اش، یا حتی مشکلاتی که در روز داشته صحبت کند. تلویزیون در زمان صرف غذا باید خاموش باشد تا حداکثر تعامل میان اعضای خانواده شکل گیرد.

● به مکان‌هایی بروید که مردم غذا می‌خورند و اوقات خوشی دارند. کودک را به مکان‌هایی مثل ساندویچی یا رستوران ببرید تا بچه‌های دیگر را ببیند که غذا می‌خورند و لذت می‌برند و شادند. برای کودکان بدغذا تجربه‌ای عالی است که یاد بگیرد چگونه غذا سفارش دهد و پول آن را پرداخت کند.

● مهارت‌های ظریف کودک را تقویت کنید تا خود بتواند غذا بخورد. از غذاهایی مثل پوره سیب‌زمینی شروع کنید که چسبندگی زیادی دارند و کودک تا حد زیادی به تنهایی از پس خوردن آن برمی‌آید.

● در نهایت با یک متخصص روان‌شناس در مورد مشکلات غذایی کودک صحبت کنید. او با بررسی تاریخچه طبی و خانوادگی می‌تواند در پیدا کردن علت بدغذایی کودک به شما کمک کند.

## نتیجه‌گیری

تغذیه سالم و کافی در دوران کودکی بسیار حائز اهمیت است. در این سنین رشد جسمی کودک سرعت بالایی دارد و گاهی کمبود مواد غذایی صدمات جبران‌ناپذیری به رشد کودک وارد می‌آورد. بدغذایی در کودکان علل

متفاوتی دارد که علل پزشکی و عاطفی از مهم‌ترین آن‌هاست. با بررسی و حل این مشکلات، گام بلندی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودک برداشته می‌شود.

### منابع

۱. مش، اریک جی؛ وولف، دیوید (۱۳۸۹). روان‌شناسی مرضی کودک. ترجمه محمد مظفری مکی‌آبادی، اصغر فروع‌الدین عدل. انتشارات رشد. تهران.
۲. برگر، ریموند میلتن (۱۳۸۸). شیوه‌های تغییر رفتار. ترجمه علی فتحي آشتیانی. هادی عظیمی آشتیانی. انتشارات سمت. تهران.
۳. دوگانجی، جوجیا؛ کندل، آن (۱۳۹۳). با کودک بدقلق و ناآرام چه کنیم. ترجمه سولماز جوکار. یاسمن بانکی. انتشارات ارجمند. تهران.