

اشاره

سؤال‌های مهمی درباره رفتار تغذیه‌ای و گسترش فزاینده چاقی کودکان مطرح است. در این خصوص افراد مهمی تأثیرگذار شناخته می‌شوند. در این مقاله ضمن پاسخ به بعضی پرسش‌های والدین و جامعه درباره کودکان چاق، توصیه‌هایی را نیز در این زمینه ارائه می‌دهیم.

در بحث‌های مربوط به تغذیه کودکان، بعضی افراد ضعف والدین را در مدیریت رفتار تغذیه‌ای کودکان، در نظر نگرفتن محدودیت‌های غذایی و کم‌توجهی به سلامت کودکان را از عوامل تأثیرگذار در بروز چاقی بی‌رویه کودکان امروزی دانسته‌اند.

والدین می‌توانند بر میل غذایی کودکان تا حدودی اثر بگذارند، اما بیش‌تر از آن می‌توانند بر مواد غذایی کودکان، انتخاب در خرید غذاها، روش پخت‌وپز و اولویت‌های غذایی آنان تأثیرگذار باشند. یکی از بحث‌ها و دغدغه‌های مهم در این باره این است که کودکان کجا باید اولویت‌های غذایی خود را یاد بگیرند؟

حجم وسیعی از شواهد پیشنهاد می‌کنند که حتی کودکان ۲ ساله نیز اولویت‌های غذایی خود را از گروه همسال و همتای خود یاد می‌گیرند. در یک مطالعه، محققان کودکانی را که در مراکز پیش‌دبستان به خوردن بروکلی تمایل نشان نمی‌دادند، هنگام غذا خوردن نزدیک کودکانی نشانند که خوردن بروکلی را دوست داشتند، به عبارت بهتر، بروکلی خوروا جلوی دید کودکان دیگر این سبزی را با اشتها می‌خوردند. یافته‌ها نشان داد که در زمان کوتاهی علاقه و رغبت به خوردن سبزی‌ها و به‌ویژه بروکلی در دسته اول افزایش یافت و مدل همتا توانست زمینه را برای بحث‌های جدی در این باره افزایش دهد.

گفتنی است، بر این اساس می‌توان در مراکز پیش‌دبستان از طریق سازمان‌دهی فضای نشستن کودکان در هنگام غذا خوردن، توجه به الگوهای تغذیه‌ای و نیز مدل قرار دادن رفتار غذایی از طریق همسالان به اولویت‌های غذایی کودکان جهت مناسب‌تری داد. نیز قابل توجه است که در تبلیغات مواد غذایی کودکان معمولاً از تأثیر همسالان غافل نیستند و از شخصیت‌های کارتون برای جذب و برقراری ارتباط با کودکان استفاده می‌شود و این همان روشی است که والدین نیز می‌توانند کودکانشان را به خوردن غذاهای سالم وادارند.

والدین از چه راه‌هایی می‌توانند از چاقی کودکان و افزایش سطح سلامت آنان جلوگیری کنند؟

والدین تا حدودی درباره چگونگی یادگیری کودکانشان درباره غذاهای بهداشتی و تنظیم مصرف مواد و اولویت‌ها و محدودیت‌های غذایی نظارت دارند، ولی افرادی نیز که با والدین کودکان خردسال در ارتباط هستند نیز باید توصیه‌های ترجیحی خود را در خصوص تغذیه کودکان براساس علم دقیق با آنان در میان بگذارند. برای مثال، برای این نظر که «اطفال باید براساس «تقاضا» تغذیه شوند یا یک برنامه تنظیمی دقیق» هنوز شواهد علمی دقیق و موثقی در دست نیست. زیرا بعضی از کارشناسان معتقدند که غذا دادن به کودک

کلیدواژه‌ها: چاقی کودکان، آموزش والدین، نقش گروه همتا، رفتار تغذیه‌ای کودکان.

دکتر مرجان گودرزی

این لقمه را بخور...



مروری بر تأثیر گروه همتا و آموزش والدین بر رفتار تغذیه‌ای کودکان

براساس «تقاضا» می‌تواند حس امنیت را در او ارتقا بخشد و به او کمک کند تا آرام بگیرد و خودتنظیمی پیدا کند. افرادی نیز بر این باورند که تنظیم جدول غذایی و وعده‌های غذایی منظم به کودکان کمک می‌کند تا نشانه‌های گرسنگی را به‌درستی دریابد و هنگام گرسنگی غذا بخورد و با ممانعت از مصرف بی‌رویه وزن قابل کنترلی پیدا کند. برای حمایت از هر یک از این دو روش شواهدی هست، اما آن‌چه حائز اهمیت است، نظارت روی مقدار، چگونگی و زمان مصرف مواد غذایی است. زیرا اگر کودک به نشانه‌های گرسنگی غیرحساس شود، برای افزایش وزن آمادگی پیدا می‌کند.

ابهام مشابهی نیز درباره راه‌حل لازم برای مصرف سبزی‌ها و شیوه‌های فرزندپروری والدین وجود دارد. صرف تشویق والدین به گذاشتن سبزی‌ها بر سر سفره در هر روز لزوماً باعث آشنایی کودک با غذای سالم و احتمال بیش‌تر خوردن آن نمی‌شود. زیرا کودکان باید به‌طور واقعی و مکرر و قبل از علاقه‌مند شدن به ماده غذایی آن را مزه کنند. کارشناسان تغذیه معتقدند اگر کودکی را به شیوه «یک لقمه یا تکه بخور» تشویق کنیم، سرانجام کودک به آسانی و خوشحالی بیش‌تر سبزی دوست‌نداشتنی‌اش را مصرف می‌کند. مدل قرار گرفتن والدین به صورتی که مقابل چشم کودک ماده غذایی و به‌ویژه سبزی‌ها را مصرف کنند، تمایل کودک را برای خوردن سبزی‌ها بیش‌تر می‌کند.

بعضی والدین از شیوه‌های تشویقی و حتی تهدیدی خاصی برای وادار کردن کودک به خوردن غذاهایی که



توصیه‌های کاربردی

● متخصصان باید دربارهٔ تمرین غذا خوردن صحیح و الگوهای تغذیه‌ای مناسب به والدین آموزش‌های لازم را بدهند و محدودیت‌های تأثیر والدین و شیوه‌های فرزندپروری را به آن‌ها گوشزد کنند. این مسأله به‌ویژه دربارهٔ طبقات اجتماعی محروم کارکرد بیشتری دارد.

● باید از والدین برای تغییر نظام‌مند در غذا خوردن کودکان حمایت شود. با توجه به تغییر الگوهای مصرف مواد غذایی و غذا خوردن در موقعیت‌های گوناگون - از جمله در مهدهای کودک و مراکز پیش‌دبستان به‌جای خانه و در کنار والدین و یا بیرون از خانه - والدین به آموزش‌های نوینی نیاز دارند، زیرا موقعیت‌های مختلف، الگوها و گرایش‌های غذایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

● از وادار کردن کودکان به مصرف غذاها به‌صورت تهدیدآمیز پرهیز شود و مدل قرار دادن والدین و هم‌تابان و هم‌کلاسی‌ها جایگزین یا تشویق شود.

● آموزش والدین خطر افزایش وزن را در کودکان کاهش می‌دهد، اما باید با تغییر در وضعیت بهداشت عمومی و تدبیراندیشی در خصوص عرضهٔ غذاهای سالم، خوش‌مزه، ارزان و متناسب با سطح اقتصادی خانواده‌ها از آن‌ها حمایت کرد.

دوست ندارد، استفاده می‌کنند. متأسفانه، این شیوه‌ها به‌صورت قطعی سبب کاهش اولویت برای خوردن سبزی خاصی نخواهد شد. مثلاً بیش‌تر والدین به کودک می‌گویند که حتماً باید بشقاب خود را تا ته بخورد و یا غذای زیادی برای او می‌کشند تا مجبور شود آن را تمام کند. یا اظهار می‌دارند که تا کودک اسفنج و یا سبزی خاصی را نخورد، نمی‌تواند غذای اصلی را مصرف کند یا از دسر بعد از غذا خبری نیست. این‌گونه روش‌های تشویقی یا تهدیدی لزوماً به نتیجه دلخواه والدین نمی‌انجامد، حتی در بسیاری از اوقات الگوهای تغذیه نامناسبی را در کودکان شکل می‌دهد. از جمله این‌که کودک به خوردن غذاها و تنقلات نامناسب پیش از غذا یا خارج از وعده‌های غذایی برای اجتناب از رویارویی با اظهارات والدین گرایش پیدا می‌کند.



تقریباً همان زمانی که **لورا انگلس** و **ایلندر**^۲ در ااتاقی کوچک در بیگ وودز^۳، در ایالت ویسکانسین شمالی^۴، به دنیا آمد، خانواده‌ای جوان و مهاجر لهستانی به نام پلووسکی در خانه‌ای گلی در ۵۰ مایلی جنوب، در دره‌های نزدیک رودخانه می‌سی‌سی‌پی سکنی گزیدند. خانواده انگلس مهاجرهای فراوانی داشتند، به طوری که آن‌ها دائماً پیرامون دشت‌های پهناور منطقه در حرکت و جابه‌جایی بودند. خانواده پلووسکی مجبور شدند وطنشان را برای فرار از قوانین پروسی ترک کنند. آن‌ها می‌خواستند دره‌های دوردست ویسکانسین غربی خانه‌ای برای ادامه زندگی و تولید نسلشان باشد. در اوایل سال ۱۹۸۰ میلادی، آن پلووسکی، بزرگ‌ترین نوه دختری در بین مهاجران اصیل، مجموعه‌ای از شرح وقایع زندگی روزانه چندین نسل از دختران جوان خانواده‌اش را نوشت. آن پلووسکی در خانواده‌ای متولد شد که تاریخشان را با قصه‌گویی، زنده و پویا نگه داشته بودند. خانم پلووسکی به عنوان قصه‌گو، گردآورنده قصه و معلم قصه‌گویی

به بلوغ رسیده بود. او داستان‌های مربوط به خانواده‌اش را جمع‌آوری کرد؛ هم‌چنین تحقیقات فراوانی انجام داد و با تمرکز بر دختران ۶ - ۱۰ سال ۵ کتاب برای کودکان نگاشت؛ این کتب خانواده پلووسکی را در قالب خانواده‌های کشاورز و نسبتاً مدرن در سال ۱۹۶۰ م. همانند مهاجران اصیل در سال ۱۸۷۰ م. ترسیم می‌کند. این داستان‌ها، حسی عجیب و شگفت‌انگیز درباره خانواده را منتقل می‌کرد؛ رابطه‌ای که با گذشت زمان با تغییر جهان گسسته نمی‌شد. اولین کتاب از این مجموعه، «مزرعه بید مجنون: داستان بتسی»^۵ در سال ۱۹۸۱ م. منتشر شد. گمان نکنید که این داستانی جدید است، همان‌طور که مجله «هورن بوک»^۶ نوشته بود: «می‌توان انکار کرد که گرایش مطالعه برخی کودکان، سرسختانه علاقه‌مند به داستان‌های قدیمی است... اخبار خوب برای این‌گونه خوانندگان که می‌توانند ۴ کتاب دیگر پلووسکی را مطالعه کنند.» «مزرعه

بید مجنون» داستان خواهرزاده شش ساله نویسنده است که در خانواده‌ای با ۱۰ بچه در سال ۱۹۶۰ م. رشد کرده است. کارهای سخت و طاقت‌فرسای فراوانی برای همه بچه‌ها وجود دارد، با این حال زمانی هم برای تفریح، خنده و بازی فراهم است، مانند بازی «مهتاب»^۷، «ستاره درخشان»^۸ و «چیدن تمشک»^۹؛ شیطنت‌های غیر عمدی هم رخ می‌دهد مانند پیدا شدن ظرف نان شیرینی‌ها در زیرزمین کلیسا. خانواده‌ها در تابستان با هم تجدید دیدار می‌کنند، که شامل دید و بازدیدها، آوازخوانی و قصه‌گویی به واسطه ملاقات با عمه آن پلووسکی (نویسنده) است. کتاب‌های خانم پلووسکی بازگشت به گذشته را دنبال می‌کند. کتاب بعدی او «مزرعه استایر استپ: داستان آنا رز»^{۱۰} نام داشت. این داستان در سال ۱۹۳۰ م. روی داده است و بر پایه وقایعی از دوران کودکی نویسنده در نزدیکی مزرعه آن‌ها رخ داده است. «مزرعه دره مارپیچ: داستان آنی»^{۱۱} بر زندگی مادر آن پلووسکی همانند دختر بچه‌ای در اوایل سال ۱۹۰۰

