

مشکلات تغذیه ای کودکان

کودکان به دلایل مختلفی ممکن است دچار مشکلات تغذیه ای شوند. امتناع از غذا خوردن بدلیل لجبازی یا توجه طلبی و ... اختلال تغذیه ای به دلیل مشکلات طبی نظیر اشکال در بلع، ریفلاکس و مشکل جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش. بدغذایی، نخوردن بعضی غذاها و خوردن بعضی غذاهای خاص بدلیل حساسیت های حسی و مخاطی دهان. مشکلات تغذیه ای ناشی از مشکلات هیجانی و عصبی نظیر بی اشتهایی و پرخوری عصبی. پرخوری که منجر به چاقی و افزایش وزن می شود.

کودک برای تغذیه سالم باید این مهارت ها را به تدریج کسب نماید

- دانستن توالی تهیه و صرف غذا؛ کودک باید مراحلی مثل پخت، آوردن غذا، مستقل غذا خوردن و جمع کردن آن را بشناسد.
- قوانین غذا خوردن؛ مثل نشستن سر میز یا سفره و نریختن غذا و ...
- تمرکز روی غذا خوردن؛ باید بتوانند مدت قابل توجهی برای صرف غذا بنشینند، روی غذا خوردن و فعالیت های مرتبط با آن متمرکز باشد.
- مهارت های حرکتی؛ مهارت استفاده از قاشق، چنگال، لیوان و ...
- تعامل و ارتباط؛ مهم است کودک بتواند هنگام صرف غذا به دیگران گوش دهد، به موقع در گفتگوها مشارکت و تعامل نماید.
- خودمختاری؛ بتواند خودش انتخاب کند از انواع غذاها کدام را، به چه میزان و با چه وسیله ای (چنگال یا قاشق یا با دست) بخورد و چه وقت از غذا دست بکشد.
- انعطاف پذیری؛ کودک باید انعطاف پذیری لازم را در تغییر زمان صرف غذا، مکان غذا خوردن و ... کسب نماید.
- احساس رضایت؛ از اینکه توانسته خودش غذا بخورد و از غذا خوردن با دیگران لذت ببرد.

مهارت تغذیه سالم را به کودک آموزش بدهیم

- به کودک اجازه دهید مستقل غذا بخورد.
- تلاش وی را برای غذا خوردن مستقل تشویق کنید.
- در مورد انتخاب نوع و مقدار غذای مورد علاقه اش به وی حق انتخاب بدهید.
- برای غذا خوردن یک روال خانوادگی مشخص داشته باشید و الگوی مناسبی برای وی باشید.
- هنگام غذا خوردن تلویزیون را خاموش و وسایل بازی را جمع کنید.
- در فرایند غذا خوردن کودک دخالت نکنید و تذکر ندهید.
- در فواصل وعده های غذایی آداب غذا خوردن را با استفاده از بازی به کودک آموزش دهید.

امتناع کودک از غذا خوردن

- امتناع کودک از نشستن سر غذا یکی از مشکلات بسیاری از والدین است که بجز مشکلات طبی و روانپزشکی که پیش تر گفته شد می توانند بدلائل زیر باشد:
- کودک ممکن است تمرکز کافی برای نشستن طولانی برای غذا خوردن نداشته باشد و یا بدلیل تمایل به بازی کردن از خوردن غذا امتناع کند.
 - برخی کودکان درک کاملی از احساس گرسنگی، خستگی و احساسات منفی ندارند و علی رغم گرسنه بودن نمی دانند باید غذا بخورند که این حس برطرف شود.
 - برخی کودکان بدنبال امتناع از غذا، با تلاش بیشتر والدین مواجه می شوند که به نوعی نیاز آنها به گرفتن توجه را برطرف می کند و به این رفتار ادامه می دهند.
 - برخی نیز ممکن است بدلیل لجبازی و مخالفت با والدین از خوردن غذا امتناع کنند.

چگونه امتناع کودک از غذا خوردن را مدیریت کنیم

- برخی والدین برای مدیریت این مشکل سعی می کنند با ظرف غذا بدنبال کودک باشند و کم کم به او غذا بدهند و یا با استفاده از بازی و سرگرم کردن کودک به شیوه های مختلف سعی می کنند کودک را وادار به خوردن کنند.
- گاهی هم زمان غذا خوردن صحنه جنگ و جدال والد و کودک می شود.
- هیچ یک از این روش ها منجر به شکل گیری رفتار صحیح تغذیه نمی شود.

راهبردهایی برای تشویق کودک به نشستن سر غذا

- فضای هیجانی آرام و دور از تنش برای غذا خوردن فراهم کنید.
- اگر هر وعده نمی‌توانید این کار را بکنید، لااقل هفته‌ای یک بار برای شروع این فضا را ایجاد کنید.
- کودک را به اجبار مجبور به غذا خوردن نکنید.
- کودک را در فعالیت مورد علاقه‌اش، که او را سر سفره می‌کشاند مثل سر و غذا یا چیدن ظرفها مشارکت دهید.
- کودک را به انجام آداب غذا خوردن مثل شستن دست قبل از غذا، چیدن سفره و جمع کردن آن و ... ترغیب کنید.
- شروع زمان غذا خوردن را اعلام کنید. می‌توانید برای این کار یک موزیک خاص را پخش کنید.
- پخش یک موسیقی آرامش بخش یا روشن کردن شمع می‌تواند به ایجاد فضای آرام کمک کند.
- نشستن کودک سر غذا را از طریق بیان ماجراهای جذاب، دادن دسر مورد علاقه، گفتن یک داستان بعد از غذا و ... تشویق کنید.
- مدت زمان نشستن کودک ابتدا ممکن است کمتر در نظر بگیرید ولی بتدریج این زمان را به ۱۵ تا ۲۰ دقیقه افزایش دهید.
- زمان غذا خوردن فرصتی برای تمرین اجتماعی شدن کودک است.
- زمان غذا خوردن زمان تعامل بین افراد خانواده است.
- کودک می‌تواند در این تعامل شرکت و اجتماعی شدن را تمرین کند.
- برای اجتماعی شدن، کودکان به تدریج از ژست و کلام استفاده می‌کنند، آنها از اینکه کانون توجه باشند لذت می‌برند و دوست دارند تحسین شود.
- کودکان در حین مکالمه به دیگران نگاه می‌کنند، هم زمان با آنها می‌خندند و گاهی اظهار نظر می‌کنند تا عضوی از گروه محسوب شوند.
- گفتگو و تعامل بین افراد خانواده را در زمان غذا خوردن برقرار کنید.
- زمان غذا خوردن را از طریق ایجاد فرصت گفتگو بین افراد خانواده و پرداختن به موضوعات خوشایند جذاب کنید.
- ترتیبی اتخاذ کنید که هنگام غذا وقتی یک نفر صحبت می‌کند دیگران به او گوش دهند.
- به همه افراد فرصت دهید اتفاقات جالب و خوشایند روزانه شان را با بقیه به اشتراک بگذارند.
- به کودک هم اجازه دهید در این تعامل شرکت کند.
- برنامه منظم برای غذا خوردن داشته باشید.
- یک برنامه منظم با وعده‌های غذایی مشخص داشته باشید. بهتر است سه وعده اصلی و دو میان وعده در نظر بگیرید.
- در مورد احساس گرسنگی خودتان قبل از غذا و سیر شدن بعد از غذا صحبت کنید این می‌تواند به شناخت احساس اشتها و احساس سیری در کودک کمک کند.
- داشتن برنامه زمانی منظم برای صرف غذا کمک می‌کند کودک برای آماده شدن غذا انتظار بکشد و احساس گرسنگی را درک کند.
- اگر یک وعده را کامل نخورد اشکالی ندارد برای وعده بعدی گرسنه تر خواهد بود.

- قوانین و آداب مشخص برای غذا خوردن داشته باشید.
- قوانینی مثل اینکه خودش مستقل غذا بخورد، با غذا بازی نکند و آن را نریزد.
- مقداری از غذا در بشقاب کودک بریزید که می دانید می خورد.
- اگر کودک شما غذای سرو شده را دوست ندارد بیش از یک جایگزین دیگر آماده نکنید.
- کودک را به غذاخوری و رستوران های عمومی ببرید تا غذا خوردن دیگران را ببیند و آداب آن را بیاموزد.

مدیریت حساسیت زیاد به طعم و قوام غذاها در کودکان

- بعضی از کودکان بدلیل حساسیت زیاد مخاط دهانی شان، از خوردن غذاهایی با طعم یا قوامی خاص اجتناب می کنند.
- این حساسیت گاهی در حدی است که کودک با دیدن این گونه غذاها دچار حالت تهوع می شود.
- برای کاهش این حساسیت به صورت تدریجی و گام به گام کودک را با طعم یا قوام آنها سازگار نمایید.
- از غذاهایی با قوام سفت و خمیری مثل یک تکه پنیر، جوجه و یا سبزیجات بخار پز و از مقدار کم شروع کنید.
- وقتی اینها را پذیرفت به تدریج غذاهایی با قوام متفاوت تری را اضافه کنید.
- در مواردی که حساسیت کودک خیلی زیاد است ممکن است به مداخلات اختصاصی برای حساسیت زدایی از مخاط دهان نیاز باشد که توسط متخصصین این حوزه انجام میشود.