



● دکتر احمد به‌پروه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

چند توصیه به پدران و مادران برای بهبود تغذیه فرزندان

◀ مقدمه

انسان، موجودی نیازمند است و برای زنده ماندن، کسب انرژی لازم، فراهم کردن زمینه رشد و نمو و ادامه حیات خود نیازهای متعدد دارد که در صورت برآورده شدن آنها، امکان ادامه حیات و سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی او تأمین می‌شود. در این مسیر، دوران کودکی، یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های رشد انسان محسوب می‌شود و نیازهای غذایی ویژه را ایجاد می‌کند. بدون شک میان سلامت جسمانی و روانی کودکان و تغذیه آنان ارتباط زیاد وجود دارد. نیاز انسان به غذا، نیازی همیشگی است که نوع و مقدار آن، به تناسب سن، جنس، نوع فعالیت و شرایط محیطی، متفاوت است. اکنون، با اینکه کودکان جمعیتی کثیر از جامعه ما را تشکیل می‌دهند، متأسفانه باید اعتراف کرد که اطلاعات در

دست نیست و هنوز تأثیرات بلند مدت تغذیه سالم و نوع مواد مصرفی بر روی رفتار انسان به دقت مورد مطالعه علمی

قرار نگرفته است. این امر به این دلیل است که

هرگونه کنترل بر روی یک ماده غذایی، در طول

زمان، دشوار می‌باشد و متغیرهای متعدد

در آن دخالت دارند. آگاه‌سازی مادران و

پدران و مربیان در زمینه بهبود تغذیه

کودکان، یک سرمایه‌گذاری مؤثر

و ثمربخش برای حفظ و تأمین

سلامت نسل آینده و پیشگیری

از بروز بیماری‌ها و اختلال‌های

گوناگون است. از سوی دیگر،

مقدار و چگونگی تغذیه هر

کس تأثیر بسیار بر رفتار او

می‌گذارد. برای مثال تحقیقات

نشان داده است که مصرف

کافئین و تئین، که به مقدار

زیاد در قهوه و چای وجود دارد،

می‌تواند بر میزان حضور ذهن

و آمادگی ذهنی افراد مؤثر باشد

(لیبرمن و همکاران، ۱۹۸۷).

حساس‌ترین ایام زندگی یک فرد،

از بدو تولد، در خانه و خانواده سپری

می‌شود. از این رو، شگفت‌انگیز نیست که

الگوهای غذا خوردن کودکان را در بستر خانواده



غیبت‌های طولانی مادر، مانند مادری که فرزندش را ترک کرده یا مادر بیماری که مدتی در بیمارستان بستری بوده است؛ موجب اختلال در تغذیه کودک می‌شود

و در الگوهای غذایی مادران و پدران بررسی کرد و مورد مطالعه قرار داد (به‌پژوه، ۱۳۹۲ و ۱۳۹۴). لذا ملاحظه می‌شود که عوامل متعدد در خانواده، موجب تغذیه ناسالم و در نتیجه بروز اختلال در غذا خوردن و تغذیه کودکان می‌شوند. بدون تردید عادت‌های غذایی، آداب و رسوم غذا خوردن کودکان و دانش آموزان تحت تأثیر فرهنگ خانواده، فرهنگ مدرسه و فرهنگ حاکم بر جامعه است. اختلال خوردن به شکل‌های گوناگون بروز می‌کند، مانند: کم وزنی، بد غذایی، بی‌اشتهایی روانی، پرخوری روانی، هرزه‌خواری و نظایر آن. برای مثال فلاح و همکاران (۱۳۸۴) در بررسی وضعیت تغذیه دانش آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله مدارس دولتی شهر دامغان گزارش کرده‌اند که شیوع کم وزنی در پسران ۱۱ در صد و در دختران ۹ در صد و میزان اضافه وزن در هر دو جنس ۷ در صد بوده است. در مجموع، در ایران، کم وزنی در پسران شیوعی بالاتر نسبت به جهان دارد.

عوامل مؤثر بر بروز اختلال‌های خوردن در کودکان

در این بخش به برخی از عوامل مؤثر بر بروز اختلال‌های خوردن در کودکان در خانواده اشاره می‌شود.

- در خانواده‌ای که مراقبت از کودکان جابه‌جا یا تعویض می‌شود، مانند شرایط مادران شاغل، که گاهی کودک توسط پدر، پدر بزرگ، مادر بزرگ، خاله و عمه نگهداری می‌شود، تغذیه آنان دچار اختلال می‌شود.
- کودکی که ناخواسته و با اجبار و بدون تمایل او مدتی در مهد کودک قرار می‌گیرد، تغذیه‌اش دچار اختلال می‌شود.
- غیبت‌های طولانی مادر، مانند مادری که فرزندش را ترک کرده یا مادر بیماری که مدتی در بیمارستان بستری بوده است؛ موجب اختلال در تغذیه کودک می‌شود.
- در برخی از خانواده‌ها که مادر شاغل است، مادر، کودک را با عجله از خواب بیدار می‌کند، با عجله لباس او را می‌پوشاند و با شتاب یک لقمه به دست کودک می‌دهد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. در چنین وضعیتی کودک میل به خوردن صبحانه ندارد؛ زیرا غذا خوردن به آرامش و شکیبایی نیاز دارد (موسسه پژوهشی کودکان دنیا، ۱۳۸۰).
- در برخی از خانواده‌ها که مادر شاغل نیست، گاهی مادر دیر از خواب بیدار می‌شود و صبحانه نمی‌خورد و برای تهیه صبحانه برای اعضای خانواده تلاش نمی‌کند. در چنین وضعیتی کودک نیز همراه مادر دیر بیدار می‌شود و گاهی صبحانه و نهار یکی می‌شود.



برای خود و
فرزندتان،
برنامه غذایی
متنوع داشته
باشید و به
تناسب فصل،
از تمام مواد
غذایی اصلی،
به ویژه از مواد
پروتئینی،
روغن های
گیاهی مایع
(مانند: زیتون و
کنجد)، لبنیات،
حبوبات و
انواع میوه
ها و سبزی ها
استفاده کنید

برای بهبود تغذیه آنان آرایه می شود:

- سعی کنید برای غذا دادن به فرزندتان (وعده های اصلی و میان وعده ها) و غذا خوردن اعضای خانواده، برنامه داشته باشید و در زمان های معین این کار را انجام دهید.

- سعی کنید بر اهمیت خوردن صبحانه کامل تأکید نمایید. بدیهی است نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب می شود و تحقیقات نشان داده است دانش آموزانی که صبحانه می خورند از انرژی لازم برخوردارند و حافظه و توجه آنان کارایی لازم را دارد.

- سعی کنید بر اهمیت خوردن ناهار به موقع تأکید کنید. بدیهی است نظم در خوردن غذا به سلامت دستگاه گوارش کمک مؤثر می کند. توصیه می شود دانش آموزان در ساعتی معین ناهار خود را در مدرسه یا منزل صرف کنند.

- توصیه می شود حتی الامکان سه ساعت قبل از خواب، شام صرف کنید.

- توصیه می شود برای خود و فرزندتان، برنامه غذایی متنوع داشته باشید و به تناسب فصل، از تمام مواد غذایی اصلی، به ویژه از مواد پروتئینی، روغن های گیاهی مایع (مانند: زیتون و کنجد)، لبنیات، حبوبات و انواع میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.

- توصیه می شود در برنامه غذایی خود و فرزندتان، به مصرف برخی از مواد غذایی که حاوی ویتامین ها و مواد معدنی خاص اند، توجه لازم مبذول شود؛ مانند: مصرف آهن، ویتامین های A و B و لبنیات (شیر، ماست و پنیر).

- توصیه می شود در برنامه غذایی خود و فرزندتان، به قدر کافی از مایعات، مانند آب، شیر و چای استفاده کنید (به طور متوسط هشت لیوان در شبانه روز). شاپان ذکر است که نوشیدن آب به قدر کافی موجب اختلال در متابولیسم و سوخت و ساز بدن می شود.

- توصیه می شود در برنامه غذایی خود و فرزندتان، از خوردن مواد غذایی چرب و ادویه دار خودداری کنید.

- توصیه می شود هنگام غذا خوردن، محیطی شاد و مناسب فراهم کنید؛ تلویزیون خاموش باشد و با یکدیگر صحبت کنید.

- توصیه می شود در برنامه غذایی خود و فرزندتان، از بی نظمی پرهیز کنید. نظم در غذا خوردن می تواند



- در خانواده هایی که شیوه های تربیتی خشن و ناهماهنگ میان والدین وجود دارد؛ مادر می خواهد با تهدید و داد و فریاد و عصبانیت فرزندش را به خوردن غذا مجبور کند. در این وضعیت کودک از اینکه مادر را عصبانی کرده، خوشحال است و احساس می کند توانسته قدرت را به دست گیرد و مادرش را به نوعی عذاب دهد؛ لذا این گونه رفتارها را تکرار می کند. بنابراین توصیه می شود با فرزند خود درباره غذا خوردن دعوا نکنید و به جای «بگو مگو» با آنها «گفت و گو» کنید.

- کودکانی که در خانواده های آشفته زندگی می کنند و مبتلا به اضطراب جدایی اند، با مشکلاتی در تغذیه رو به رو می شوند.

- وقتی مادری برای انجام کاری یا خوردن غذایی خاص، چندین بار تقاضای خود را تکرار و بر آن تأکید می کند؛ در این وضعیت کودک یاد می گیرد در چند بار اول به تقاضای مادر توجه نکند تا مادر تقاضای خود را تکرار کند.

- به طور معمول کودک تمام رفتارهای والدین را تقلید می کند و از آنها سرمشق می گیرد. بنابراین، کودک از مادر یا پدری که خود مبتلا به اختلال خوردن است، یاد می گیرد و آن ردر رفتار خود نشان می دهد. برای مثال، مادر یا پدری که بعضی از غذاها را می خورد و برخی از غذاها را نمی خورد، موجب می شود کودک دچار بد غذایی گردد.

توصیه های کاربردی و عملی برای بهبود تغذیه کودکان

در این بخش چند توصیه مهم کاربردی و عملی به اولیا و مربیان کودکان پیش دبستانی و دبستانی

در برخی از خانواده‌ها که مادر شاغل است، کودک را با عجله از خواب بیدار می‌کنند، با عجله لباس او را می‌پوشاند و با شتاب یک لقمه به دست کودک می‌دهد تا آن را به عنوان صبحانه بخورد. در چنین وضعیتی کودک میل به خوردن صبحانه ندارد؛ زیرا غذا خوردن به آرامش و شکیبایی نیاز دارد



میل و اشتهای کودکان را افزایش دهد.

- توصیه می‌شود هنگام غذا خوردن، غذای مصرفی را با آب و تاب معرفی و از آن تعریف کنید و کودکان را به نرمی به خوردن غذا تشویق نمایید.
- توصیه می‌شود کودکان را در پخت و پز و آماده کردن غذا سهیم و تشویق کنید و از آنان درخواست کنید با شما همکاری نمایند.
- نظر به اینکه معده کودکان کم حجم است، آنان نیاز دارند که در فاصله‌های نزدیک به هم غذا بخورند و برای آنان مشکل است که تمام مواد غذایی مورد نیاز خود را در سه وعده غذایی به دست آورند. از این رو، فاصله غذا خوردن کودکان نباید زیاد طولانی باشد و توصیه می‌شود از میان وعده‌های غذایی استفاده شود و سه وعده غذایی پر حجم، به پنج وعده کم حجم تبدیل گردد.
- کودکان هنگام غذا خوردن، دوست دارند والدین در کنارشان باشند و آنها را همراهی کنند.
- توصیه می‌شود در برنامه غذایی خود و فرزندتان، از خوردن مواد غذایی کاذب، کم ارزش و شکم پرکن پرهیز کنید، مانند چیپس، پفک و تخمه و کودک را از خوردن این گونه غذاهای کاذب پیش از خوردن غذای اصلی منع کنید. بدیهی است ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، فرزندان ما از ما الگوبرداری می‌کنند. گفتنی است که هیچ کدام از این مواد جای صبحانه، ناهار و شام را نمی‌گیرند.
- توصیه می‌شود پیش از غذا خوردن، کودکان را مطلع کنید و درباره نوع غذا و کیفیت آن تعریف نمایید.
- توصیه می‌شود از کودکان در چیدن سفره و

آماده کردن غذا کمک بخواهید.

- توصیه می‌شود درباره نوع غذایی که می‌خواهید آماده کنید، از کودکان نظر خواهی و به نظر آنان توجه نمایید.
- سعی کنید به برنامه غذایی خانواده خود تنوع ببخشید و از انواع مواد غذایی، گیاهی و غیر گیاهی، استفاده کنید. برای مثال، گاهی اوقات پدر یا مادر چون خودشان عدسی یا کدو دوست ندارند، این نوع مواد غذایی را از برنامه غذایی خانواده حذف می‌کنند!
- توصیه می‌شود هنگام غذا خوردن، وسایل مناسب (صندلی) و ظروف مناسب (قاشق و بشقاب) برای سن کودک رادر اختیار او قرار دهید.
- توصیه می‌شود هنگام غذا خوردن، از انجام کارهای دیگر اجتناب کنید؛ زیرا موجب پرخوری و در نتیجه افزایش وزن خواهد شد. لذا توصیه می‌شود هنگام غذا خوردن از کار کردن با تلفن همراه، تماشای تلویزیون، انجام بازی‌های کامپیوتری و نظایر آن خودداری کنید.
- پرخوری و کم خوری هر دو نادرست است. از این رو، در درجه نخست، خودتان سعی کنید از پرخوری و کم خوری، پرهیز نمایید و شرایطی فراهم کنید که فرزندتان دچار پرخوری و کم خوری نشود. در آموزه‌های دینی آمده است که پیش از سیر شدن کامل، دست از غذا بکشید و تا احساس گرسنگی نکرده‌اید، غذا نخورید.
- توصیه می‌شود در برنامه غذایی خود و فرزندتان، مصرف قند، نمک و چربی را به حد اقل برسانید. گفتنی است که به طور معمول کسانی که در خوردن مواد غذایی چرب و نشاسته‌دار زیاده‌روی می‌کنند، دچار افزایش وزن می‌شوند.



معرفی چند منبع مفید

- اسلون، هوارد (بی تا). غذا حاضر است. ترجمه حورا صدر (۱۳۷۰). تهران: انتشارات سروش.

- اصفهانی، محمد مهدی (۱۳۸۶). تغذیه دانش‌آموزان و نقش شیر در بهبود آن. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- باورز، واینه؛ ایوانز، کای و کلیو، لورا (۱۹۹۹). درمان اختلالات غذا خوردن در نوجوانی. شناخت درمانی در کودکان و نوجوانان. تألیف راینیکه و همکاران (۱۹۹۹). ترجمه جواد علاقبند راد و حسن فرهی (۱۳۸۰). تهران: انتشارات بقعه.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ نهم). تهران: نشر دانژه.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). خانواده و کودک با بی‌اشتهایی روانی (فصل چهاردهم). در خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ دوم). تهران: انتشارات آوای نور.

- حاتمی، منیره (۱۳۸۵). والدین و نیازهای غذایی کودک: با تأکید بر میان وعده‌های غذایی برای کودکان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- فلاح، حسین؛ کشاورز، سید علی؛ حسینی، مصطفی؛ صدرزاده یگانه، هاله و جاراللهی، ناهید (۱۳۸۴). بررسی وضعیت تغذیه دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۴ ساله مدارس دولتی شهر دامغان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان، ۷، ۲۰۱، ۸۰-۸۶.

- مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا (۱۳۸۰). کودکان سخت غذا. تهران: مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا.

- ویکس-نلسون، ریتا و ایزرائل، آلن (۱۹۸۴). اختلال‌های رفتاری کودکان. ترجمه محمد تقی منشی طوسی (۱۳۶۹). مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

-Costin, C. (1999). The Eating Disorder Sourcebook: A Comprehensive Guide to the Causes, Treatment and Prevention of Eating Disorder. Los Angeles: Lowell House.

-Lieberman, H. R., Wurtman, R. J., Ende, G. C., Roberts, C. & Colivella, I.L.G. (1987). The effects of low doses of caffeine on human performance and mood, Psychopharmacology 92, 308312-

-Minuchin, S., Rosman, B.L. & Baker, L. (1978). Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context. Cambridge, MA: Harvard University Press.

-Thompson, K. (2004). Handbook of Eating Disorders and Obesity. New Jersey: Wiley.

• توصیه می‌شود به آهستگی و آرامش غذا بخورید و غذا را خوب بجوید. سریع غذا خوردن موجب افزایش وزن و اختلال در دستگاه گوارش می‌شود. از زمان شروع غذا خوردن، تقریباً بیست دقیقه طول می‌کشد تا علایم سیری به مغز برسند.

• توصیه می‌شود اعضای خانواده حداقل یک وعده غذایی را دور هم و با هم صرف کنند. به ویژه آن‌که هنگام غذا خوردن از فعالیت دیگر مانند تماشای تلویزیون اجتناب کنند. لذا پیشنهاد می‌شود محل غذا خوردن و مکان تماشای تلویزیون یک جا نباشد و هنگام غذا خوردن، تلویزیون را خاموش کنید و درباره اهمیت تغذیه سالم و کیفیت غذا با یکدیگر صحبت نمایید.

• توصیه می‌شود در برنامه غذایی خود و فرزندتان، به تغذیه سالم خود و فرزندتان اهمیت دهید و به کودکان کمک کنید تا از غذا خوردن لذت ببرند. در صورتی که کودکی از خوردن غذایی خاص امتناع کرد، به آرامی آن را بپذیرید و با او مخالفت نکنید و هیچ‌گاه کودک را مجبور نکنید تا ماده غذایی خاص را بخورد.

• یکی از جلوه‌های مستقل سازی کودکان، هنگام غذا خوردن آشکار می‌شود. توصیه می‌شود به هنگام غذا خوردن، به کودکان فرصت بیشتری برای غذا خوردن بدهید و از فشار آوردن و عجله کردن هنگام غذا خوردن خودداری کنید. شایان ذکر است کودکی که می‌تواند خودش به تنهایی غذا بخورد، گناه است که به او غذا بدهید! اجازه دهید مستقل شدن را تمرین کند و به تنهایی پرواز نماید (همچنین کودکی که می‌تواند به تنهایی راه برود، گناه است که او را بغل کنید!). ♦

