

امتناع کودک از خوردن ممکن است به دلایل زیر می باشد:

- ۱- فعالیت زیاد و در نتیجه خستگی
- ۲- فعالیت کم و در نتیجه کمتر گرسنه شدن
- ۳- نخوابیدن
- ۴- کم بودن فاصله میان وعده ها با غذاهای اصلی
- ۵- اظهار نظر مبنی بر دوست نداشتن غذا توسط بزرگترها

توجه

کودک از توجه والدین لذت می برد و می آموزد که امتناع از خوردن، یکی از راههای جلب توجه آنان است

اگر کودک به خوردن بعضی از غذاها علاقه نشان نمی دهد چه باید کرد؟

اگر کودک علاقه کافی برای خوردن بعضی از انواع غذاها را ندارد مادر باید آن غذا را به روش های مختلف درست کند تا همان ماده غذایی با طعم و مزه جدید مورد استفاده کودک قرار گیرد و اگر باز هم از خوردن امتناع کرد می توان از جانشین های آن ماده غذایی استفاده نمود.

* کودکانی که گوشت نمی خورند:

- ۱- بهتر است گوشت را به قطعات بسیار کوچک و ریز تقسیم کنید و به خوبی پخته شود مثلاً به صورت حلیم
- ۲- قطعات بسیار ریز گوشت را مخلوط با حبوبات کاملاً بپزید و نرم کنید همراه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مرباخوری آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه به کودک بدهید
- ۳- گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته قلقلی درآورید یا به صورت مخلوط با گوجه فرنگی به جای سس روی ماکارونی بریزید یا کتلت به شکل های کوچک و زیبا تهیه کنید و یا به صورت مخلوط با آب گوجه فرنگی و لوبیا و برنج بپزید.
- ۴- از گوشت مرغ یا ماهی استفاده کنید
- ۵- اگر کودک هیچ یک از انواع گوشت را نمی خورد از چاشنیهای آن استفاده کنید مثل زرده تخم مرغ، سفیده تخم مرغ -عدس- پنیر- بادام- گردو و لوبیا چیتی پخته -شیر و ماست
- ۶- برنج را در آب گوشت یا مرغی که می پزید بریزید و به صورت کته نرم با انواع سبزی ها و یا عدس به کودک بدهید.

* اگر کودک تخم مرغ سفت شده نمی خورد:

- ۱- تخم مرغ سفت شده را با کمی کره یا شیر نرم کنید.
- ۲- زرده و سفیده تخم مرغ را با کمی شیر (۲ قاشق غذاخوری) مخلوط کرده و در روغن بپزید.
- ۳- تخم مرغ را بزنید و با نصف استکان ماست در ته قابلمه ای که برای او کته درست می کنید بریزید.

توجه

کودکانی که اصلاً گوشت نمی خورند باید از نظر دریافت آهن مورد توجه باشند

* اگر کودک شیر مادر یا هیچ شیر دیگری نمی خورد:

- ۱- ماست را جانشین شیر کنید و دوغ و ماست را در وعده های غذایی کودک بگنجانید
- ۲- در بعضی از غذاها از شیر استفاده کنید
- ۳- به کودک شیربرنج و فرنی بدهید

کد مستند:
GCC-PA-15-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

چرا کودک از خوردن امتناع می کند و چه باید کرد؟

تهیه کننده: نرگس صحت پور- کارشناس پرستاری

منبع: کتاب نلسون

تاریخ تدوین: بهار ۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



۶-برنج را در آب گوشت یا مرغی که می پزید بریزید و به صورت کته نرم با انواع سبزی ها و یا عدس به کودک بدهید.

اگر شیرینی زیاد می خورد:

چون عادت به خوردن شیرینی از کودکی ایجاد می شود لذا برای پیشگیری از ایجاد این عادت باید:

۱- خرید شیرینی و درست کردن غذاهای شیرین را کاهش داد

۲- در غذاهای شیرینی که استفاده می کنید از شکر کمتری استفاده نمایید

۳- مواد شیرین مثل بستنی و شکلات را به عنوان جایزه به کودک ندهید بلکه مقدار کمی از آنرا جزو برنامه غذایی بگذارید

۴- مراقب دندانهای کودک نیز باشید و بعد از مصرف مواد شیرین حتماً دندانهای او را مسواک بزنید.

منبع: بیماریهای نوزادان نلسون ۲۰۰۸

۴- باشیر-پنیر و کمی آرد، سس درست کنید و روی ماکارونی یا روی سبزیهای پخته شده بریزید

* اگر سبزی یا میوه نمی خورد:

۱- کودک ممکن است یک نوع میوه یا سبزی را نخورد و نوع دیگر را بهتر بپذیرد. هر کدام را که بهتر می خورد بیشتر بدهید اما گهگاه سبزیها و میوه هایی را که نمی خورد باز امتحان نموده و پیشنهاد کنید

۲- سبزیهایی مثل کرفس و هویج را بپزید(نه خیلی زیاد که له شود بلکه کمی تر باشد) و بگذارید کودک آنرا با دست بردارد و بخورد

۳- سبزیها را ریز کرده و در سوپ او بریزید

۴- کمی ماست چکیده بر روی سبزیهای پخته شده بریزید یا سبزی را با نان و پنیر به او بدهید

۵- اگر میوه نمی خورد آن را رنده کرده یا به تکه های کوچک تقسیم کنید و با کمی خامه یا ژله به او بدهید (مثل سالاد میوه) یا در تهیه ژله به جای آب، آبمیوه بریزید و یا ژله درست کنید و تکه های بسیار کوچک میوه را به ژله اضافه نمایید.