

بی اشتها بی و یا بد غذایی کودک در هر شکلش مساله مهمی است که باید آن را جدی گرفت، چرا که در نهایت به سوء تغذیه منجر می شود.

باید بدانیم فقط گرسنگی نیست که کودک را به سوی غذا می کشاند و یا فقط سیر بودن موجب دوری و پرهیز از غذا نمی شود، بلکه عوامل گوناگونی جدا از نیازهای بدنی، موجب می شود تا کودک غذا بخورد یا نخورد. رفتار بزرگترها در این مورد بسیار تعیین کننده است.

اگر هر روز سرمیز صبحانه می نشینید تا صبحانه لذیذی صرف کنید، بدون شک فرزند شما نیز چنین خواهد کرد.

پس اگر فرزند شما صبحانه نمی خورد، اشکال را خود شما باید رفع کنید .

اما اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب، هنوز کودک شما از خوردن صبحانه امتناع می کند، می توانید از راه حل های زیر استفاده کنید :

**۱- صبحانه را برای کودک جذاب کنید.** سعی کنید زمان کافی را برای یک صبحانه مفرح در نظر بگیرید . صبحانه نباید صرفاً موقعیتی باشد که مواد غذایی را به زور فرو دهید . به عنوان مثال کودکان خردسال از اینکه لیوان و فنجان مخصوص خودشان را داشته باشند، لذت می برند. آنها از اینکه با تزئین قسمتی از نان با مقداری پنیر و درست کردن یک شکل خنده دار در

آراستن سفره شرکت کنند، سرگرم می شوند.

## **۲- به کودکان اجازه دهید تادر برنامه ریزی**

**صبحانه کمکمان کند.** اگر به کودک خود اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند و یا اینکه هنگام خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی کند، با علاقه بیشتری سر میز صبحانه حاضر خواهد شد.

**۳- صبحانه را مختصر کنیم.** اگر کودک شما ناهار را به صبحانه ترجیح می دهد به او یک صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدهید .

این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تاهنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی کند .

**۴- رسم و رسوم کهنه را کنار بگذاریم:** اگر کودک شما غذاهای معمول را نمی خورد، غذای دیگری را امتحان کنید. شیر برای کودک تهیه کنید و به او اجازه دهید که فقط غذای مایع بخورد.

مقداری کره روی قطعات سیب بمالید و یا اینکه یک برش پیتزا یا سیب زمینی سرخ شده با پنیر را با یک

لیوان شیر به او بدهید .وقتی کودک از نظر تغذیه ای تأمین شود، شکل غذای داده شده چه اهمیتی دارد ؟

## **۵- تنوع در نوع غذاهای کودکان :**

را هر چند وقت یکبار به برنامه صبحانه اضافه کنید تا از یکنواختی جلوگیری شود. اگر کودک ناگهان از خوردن غذایی که قبلاً دوست داشت امتناع می کند به زور آن را به او ندهید. برای مدتی آن را کنار بگذارید و سپس به تدریج و با ظرافت دوباره آن را به برنامه غذایی او اضافه کنید. برای صبحانه روی غذاهای مشخصی تعصب نداشته باشید.

## **۶- هنگام صرف صبحانه با کودکان بیشتر دوست**

**باشیم.** کودکان خردسال نباید هنگام صرف صبحانه تنها رها شوند. حتی کودکان بزرگتر نیز دوست دارند همراهی داشته باشند. اگر نمی توانید هنگامی که کودک صبحانه می خورد با او سر سفره بنشینید در اتاق بمانید و به او یک «همراه صبحانه خوردن» بدهید تا سر سفره با او بنشیند.

معمولاً یک عروسک یا حیوان پارچه ای برای این کار مناسب است. ولی حتی وسایل جانبی نظیر رادیو، تلویزیون یا کتاب مصور نیز ممکن است همین تأثیر را داشته باشد.

کد مستند:

GCC-PA-04-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

## ۱۰ روش مناسب برای صرف

### صبحانه کودکان

تهیه کننده: نرگس صحت پور / کارشناس پرستاری  
منبع: کتاب تغذیه درمانی / مولف: آزاده امین پور

تاریخ تدوین: بهار ۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



که خورشید بسیار تابان شد کودک شما یک جایزه مانند رفتن به پارک را خواهد برد.

۱۰- **زمان بگیرید:** برای اینکه به کودکانی که کند غذا می خورند انگیزه بدهید ساعت را روی زمانی که کودک باید صبحانه اش را تمام کند، تنظیم کنید و او را برانگیزید که پیش از به صدا درآمدن زنگ، صبحانه اش را تمام کند.

سپس به تدریج زمان را کوتاهتر کنید و برای این منظور هر روز یک تا دو دقیقه زمان را کوتاهتر کنید تا این به یک زمان پذیرفتنی برای تمام کردن صبحانه دست پیدا کنید.

۷- **تشویق کنید، جایزه بدهید.** یک خوراکی (حتی یک ذرت بو داده) را با کمک کودک خود انتخاب کنید و سپس آن را به اندازه های مناسب در داخل کیسه های پلاستیکی تمیز بریزید. کودک هنگامی جایزه را می برد که تمام غذا با مقدار معینی از آن را که قبلاً روی آن توافق شده است بخورد.

۸- **همراه کودک، ساختمان سازی کنید.** در ازای هر لقمه ای از صبحانه که کودک شما می خورد به او یک تکه ساختمان اسباب بازی بدهید. هنگامی که کودک صبحانه اش را خورد می تواند از این تکه ها برای ساختن یک قلعه استفاده کند یا اینکه اگر کودک دوست دارد اجازه دهید که موقع صرف صبحانه تکه تکه قلعه را بسازد.

۹- **هم غذا، هم نقاشی:** به کودک اجازه دهید هر بار که یک لقمه غذا می خورد با ماژیک روی یک تکه کاغذ بکشد. او را تشویق کنید در حالی که غذایی را می خورد یک منظره را تمام کند.

روی یک تکه کاغذ، منظره خورشید بکشید و با هر لقمه یک شعاع نورانی به خورشید اضافه کنید. اگر این عمل را به صورت پیوسته انجام دهید، می توانید هر روز شعاعهای بیشتری را به خورشید اضافه کنید و هنگامی