

به نام خدا



مشکلات شایع غذا خوردن در کودکان



تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

مشکلات شایع غذا خوردن در کودکان:

در کودکان مشکلات زیادی در تغذیه به وجود می‌آید که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. کم خوردن یا خودداری کامل از خوردن غذا بی‌اشتهایی (شایعترین مشکل در خوردن غذا).
۲. طول دادن و بازی با غذا یا رفتارهای نامناسب مثل پرت کردن غذا، جویدن بی‌خود و ...
۳. خاصه‌خوری و انتخاب غذای خاص و خودداری از خوردن سایر غذاها.
۴. خودداری از خوردن غذاهای جامد.

علل اختلالات تغذیه در کودکان:

۱. علل غیر جسمی:

رفتار غلط والدین در مقابل مسائل طبیعی کودکان مانند مقابله با استقلال خواهی کودک، داشتن انتظار بالاتر از مرحله تکاملی کودک و تحمیل اجباری غذا موقعی که کودک از خوردن غذا امتناع می‌کند.

نتایج تغذیه اجباری ← وقتی کودک به هر دلیل از

خوردن غذا امتناع می‌کند (مثلاً در اثر بیماریها) و والدین می‌خواهند به اجبار کودک خود را تغذیه کنند، از یک طرف موجب عصبانیت کودک شده و این عصبانیت موقع گرسنگی عود می‌کند (یادآوری تغذیه

اجباری با گرسنگی) و لذا کودک از مواد غذایی متنفر می‌شود و از طرف دیگر، مقاومت در مقابل والدین و سایر رفتارهای منفی مثل پرت کردن غذا، نگهداری غذا در دهان و ... را یاد می‌گیرد و موجب عصبانیت والدین می‌شود؛ این سیکل معیوب رفته‌رفته وضعیت را بدتر می‌کند. گاهی کودکان یاد می‌گیرند که می‌توانند با تکرار این رفتارها، والدین خود را تحت کنترل درآورند و هر موقع اراده کنند آنها را عصبانی کرده و یا امتیازات غیرمعمول بگیرند. این کار عملاً به کودکان بد رفتاری با والدین و دیگران را یاد می‌دهد. با توجه به این مباحث، تغذیه اجباری می‌تواند عواقب رفتاری ناگواری را به همراه داشته باشد.

۲. علل ناشی از بیماریها:

بسیاری از مشکلات تغذیه‌ای پایدار که موجب کاهش وزن می‌شوند یک علت جسمی داشته و ریشه در یک بیماری دارند که بایستی به موقع تشخیص داده شده و درمان شوند

قدم‌های مورد نیاز در درمان اختلالات تغذیه‌ای:

۱. تشخیص رفتارهای منفی و کمک به برطرف

شدن آنها: رفتارهایی مانند بی‌توجهی و سردی ارتباط، تغذیه اجباری، امر و نهی و تنبیه به خاطر

کثیف کردن، دادن پاداش و رشوه به خاطر غذاخوردن، تعویض غذای کودک با خواست او، تنبیه به خاطر ریخت و پاش و استقلال خواهی، دادن غذا هنگام خستگی و خواب آلودگی، دادن تنقلات مخصوصاً قبل از غذا، اظهار بی علاقه‌گی به غذاها در مقابل کودک و بالاخره ریختن غذای زیاد در بشقاب کودک همگی رفتارهایی هستند که ممکن است از سوی والدین انجام گیرد و موجب بدتر شدن اختلالات تغذیه‌ای او شود لذا بایستی پزشک با پرس و جو از والدین، رفتارهای غلط آنها را کشف و در رفع کردن آنها به والدین کمک کند.

۲. یادگیری رفتارهای مثبت:

الگو سازی: برای بهبود تغذیه کودک می‌توان برای او الگوی مناسب معرفی کرد تا از او تقلید کند.

تشویق کودک: تشویق رفتارهای خوب تغذیه‌ای کودک و خاموشی در مقابل رفتارهای غلط و نیز برخورد یکنواخت و قابل پیش بینی با تغذیه کودک موجب اعتماد به نفس و احساس کفایت در کودک می‌شود و او را در تغذیه مستقل، توانمند می‌کند. تشویق، بعد از انجام دادن کاری انجام می‌گیرد تا اعتماد به نفس کودک را بالا ببرد درحالیکه رشوه قبل از انجام تغذیه به منظور بهتر کردن عملکرد او انجام می‌گیرد و کودک را شرطی

می‌کند و عملاً به او یاد می‌دهد که هیچ کاری را خوب انجام ندهد مگر پاداشی قبل از آن بگیرد.

رعایت مراحل سه گانه در تغذیه: برای یاددهی استقلال در تغذیه، والدین بایستی ابتدا همیشه ۱۵ دقیقه به کودک فرصت دهند تا خود غذا بخورد و بعد جهت اطمینان از تغذیه کافی، والدین می‌توانند به او کمک کنند و هر موقع کودک از خوردن غذا خودداری کرد، والدین بدون اینکه عصبانی شوند و یا اصرار کنند قاطعانه سفره را جمع کرده و اجازه ندهند سفره بیش از نیم ساعت باز باشد؛ این روش در یاددهی تغذیه مستقل، اطمینان والدین از سیری کودک و یاددهی رعایت زمان تغذیه خیلی مؤثر است.

تنظیم زمان: دادن غذا در زمان های مشخص و ایجاد ساعت فیزیولوژیک برای تغذیه، تناسب در مدت زمان یک وعده غذائی (حدود ۳۰ دقیقه)، ندادن تنقلات و مایعات یک ساعت قبل از غذا، ندادن غذا موقع خستگی و خواب آلودگی و دادن غذا بعد از بازی می‌توانند در تغذیه بهتر کودک مؤثر باشند.

استفاده از حامل های غذائی مطابق با مذاق

کودک: استفاده از حامل های غذائی مناسب نیز در ایجاد اشتها در کودک مؤثر است. مثلاً بعضی از کودکان ماست را خیلی دوست دارند.

در این صورت ما می‌توانیم با اضافه کردن مواد مغذی به ماست مثل آرد تفت داده شده و خامه و یا میوه،

انرژی و کیفیت آنرا بالا ببریم و یا اگر کودک میوه‌جات یا بستنی را دوست دارد مادر می‌تواند هنرمندانه آنرا با مواد انرژی زا و یا دارای پروتئین، مقوی و مغذی نماید.

اقدامات لازم در کودکی که از یک غذای خاص استفاده نمی‌کند:

➤ ارائه غذای جدید مورد نظر در نوبت های بعدی
➤ چشاندن غذای جدید به مدت دو هفته و عادت دادن کودک به مزه غذاها
➤ عوض کردن شکل غذا مثلاً منجمد کردن بعضی غذاها و یا اشکالی که مورد پسند کودک است
➤ جانشین سازی با غذاهای مشابه مثلاً بجای شیر می‌شود از ماست استفاده کرد
➤ مخلوط کردن با غذاهای دیگر برای تغییر مزه و شکل غذا