



همه چیز درباره سبک تغذیه روزه‌اولی‌ها

اولین رمضان را

برای کله گنجشکی‌ها خاطره کنیم

■ **علی احمدزاده**

برای همه ما روزه گرفتن‌های کله‌گنجشکی تا اولین ماه رمضان و روزه گرفتن‌های کامل لحظه‌هایی فراموش‌نشده‌ی است. خوب خاطر م‌است سالی که توانستم روزه کامل را بگیرم و به قول همه روزه‌اولی بدم حس می‌کردم بزرگ‌شدم و جزو آدم بزرگ‌ها به حساب می‌آیم. این حس برای من اتفاق بسیار بزرگی بود چون هم فکر می‌کردم آنقدر بزرگ شده‌ام که بتوانم روزه کامل بگیرم و هم فکر می‌کردم که دیگر از

حواستان به یک روزه‌اولی باشد

اگر کودک شما تمایل دارد با شما روزه بگیرد بهتر است قبل از رسیدن به سن تکلیف مهارتی را یاد بگیرد تا او با گرفتن روزه کله‌گنجشکی هم لذت و به طور مثال، زمانی که کودکمان در محیط و جوشاد مذهبی قرار دارد، ناخودآگاه هیجان‌ات مثبت همچون نشاط و شادایی در او تقویت می‌شود و اینجاست که می‌توان به تدریج او را با فلسفه روزه گرفتن و نماز خواندن آشنا کرد.

اگر این آموزش‌ها مرتب بوده و چندین سال ادامه داشته باشد، ذهن کودک مانند آهن‌پا شده و عیش مذهبی‌اش تحریک می‌شود. هیچ وقت تکلیف دینی و مذهبی را یکباره و طوری که فقط طوطی‌وار آن را انجام دهد به بچه نگوییم؛ چرا که همین امر، تکلیف را سخت و مشقت‌آور کرده

و به‌جای اینکه مشوق او شود به شدت از روحیه دینداری و دین‌باوری کودک می‌کاهد.

خاطره‌سازهای خوبی باشیم

تجربه اولین روزه در زندگی کودکان و نوجوانان از اهمیت زیادی برخوردار است، پس برای جذاب‌تر کردن این تجربه نیاز به آگاهی بیشتر والدین است. کودک شما در دوران نوجوانی، جوانی و حتی بزرگسالی موضعی را نسبت به انجام واجبات دینی دارد که ریشه در کودکی‌اش دارد.

در حقیقت این خاطرات اولین تجربه‌های دینی کودکان است که به رفتار آنها در روزهای بعد از کودکی‌شان جهت می‌دهد پس این وظیفه ماست که از این

خاطرات سخت لحظه‌های شیرین بسازیم. زمانی که کودک بد و خوب را تشخیص می‌دهد و توانایی تحمل کمی گرسنگی یا تشنگی را دارد، لازم است او را تشویق کنیم که گاهی به مقدار توانایی‌اش حتی نصف روز، بیشتر یا کمتر، روزه بگیرد و اگر می‌تاب شد، وسط روز به او آب یا غذای مختصری بدهیم. با این تمرین کم‌کم روح و جسم کودک تقویت و آماده روزه کامل می‌شود. برای تشویق کودک که به تدریج که تعداد روزه‌هایش زیادتر شد در آخر ماه رمضان می‌توانیم هدیه‌هایی بدهیم. حتی این هدیه می‌تواند بیان خوب و رفتار مناسب باشد، البته نباید کودک را زیاد وابسته به مشوق‌های مادی کنید؛ چراکه انگیزه مذهبی او ناپایدار خواهد ماند.

به انجام اعمال دینی به انگیزه درونی تبدیل کنیم چون اگر این امر ارادی و به صورت درونی نباشد باعث دلزدگی کودک در سن بزرگسالی می‌شود. به طور مثال، زمانی که کودکمان در محیط و جوشاد مذهبی قرار دارد، ناخودآگاه هیجان‌ات مثبت همچون نشاط و شادایی در او تقویت می‌شود و اینجاست که می‌توان به تدریج او را با فلسفه روزه گرفتن و نماز خواندن آشنا کرد.

اگر این آموزش‌ها مرتب بوده و چندین سال ادامه داشته باشد، ذهن کودک مانند آهن‌پا شده و عیش مذهبی‌اش تحریک می‌شود. هیچ وقت تکلیف دینی و مذهبی را یکباره و طوری که فقط طوطی‌وار آن را انجام دهد به بچه نگوییم؛ چرا که همین امر، تکلیف را سخت و مشقت‌آور کرده و به‌جای اینکه مشوق او شود به شدت از روحیه دینداری و دین‌باوری کودک می‌کاهد.



از برنامه غذایی غافل نشوید

با توجه به اینکه کودکان در سنین رشد قرار دارند برای آنها باید برنامه غذایی منظمی در افطار و سحر به ویژه برای روزه‌اولی‌ها داشت. تحقیقات در زمینه آثار روزه نشان می‌دهد که روزه‌داری صحیح که با کاهش مصرف غذا همراه است، ثمراتی همچون کم شدن چربی‌های ذخیره، کم شدن میزان چربی خون و کلسترول و فعال شدن سیستم ایمنی بدن دارد. از مهم‌ترین نکات در برنامه غذایی این است که مواد غذایی مورد نیاز و مواد مغذی میکرو و ماکرو تأمین شود، به همین علت باید چهار گروه مواد غذایی در برنامه غذایی کودک‌کان قرار بگیرد. این چهار گروه عبارتند از: گروه اول شامل شیر و لبنیات کم چرب است، گروه دوم نان و غلاتی که از آرد کامل تهیه می‌شوند، گروه سوم شامل سبزی، صیفی و میوه و گروه چهارم گوشت شامل گوشت قرمز، گوشت سفید، ماهی، میگو، بنیر، تخم‌مرغ و مغز دانه‌هاست. اگر برنامه غذایی در ماه رمضان به گونه‌ای تأمین شود

امروز می‌توانم با خدا صحبت کنم پس طبیعی بود که یک حس غرور از مجموع این فکر‌ها داشته باشم. با اینکه از چند سال قبل به روزه کله‌گنجشکی گرفتن عادت داشتم اما روز اولی که روزه کامل گرفتم خیلی سخت گذشت چون هم از سر تنبلی نتوانستم سحر بیدار شوم و سحری بخورم هم اینکه در طول روز از شدت بی‌حالی فقط خوابیدم و دعا کردم که زودتر افطار شود. ضعف‌ها، تشنگی‌های طول‌روز و سخت گذشتن هر روز روزه‌داری برای روزه‌اولی‌ها جزو خاطرات کودکی همه

ضعیف نشوند.

من چرا باید روزه بگیرم؟

این طبیعی است که در ذهن کودک‌ما با اولین روبه‌روی عقلائی باروزه‌داری یک سؤال مهم نقش ببندند و آن این سؤال باشد که اصلاً من چرا باید روزه بگیرم؟ در سیره معصومان (ع) آموزش روزه‌داری قبل از سن تکلیف برای ایجاد آمادگی ذهنی کودک‌کان بسیار توصیه شده است. برای مثال در جلد چهار کتاب‌الکافی و در صفحه ۱۲۵ آمده است: «ما فرزندانمان را در هفت سالگی امر می‌کنیم تا به اندازه توانایی‌شان، نصف روز یا بیشتر یا کمتر روزه بگیرند، هنگامی که تشنگی و گرسنگی بر آنان غالب آمد، دستور می‌دهیم که افطار کنند. این عمل، برای آن است که به روزه گرفتن عادت نمایند، پس شما کودک‌کان (پسران) خود را در ۹ سالگی به اندازه توانایی‌شان به روزه گرفتن امر کنید و چون تشنگی و گرسنگی بر آنان غالب شد، افطار کنند.» حتماً کودک شما هم از شما این سؤال را خواهد پرسید که چرا باید روزه بگیرم؟ برای پاسخ گفتن به این سؤال بهتر است او را با مفهوم صبر و گرسنگی محرومان آشنا کنیم و بگوییم که با روزه گرفتن بر ثواب اعمال ما افزوده و گناهانمان پاک می‌شود. برای تشویق او به شروع تمرین عملی روزه گرفتن نیز شور و شوق خود را به شروع ماه مبارک و اوقات افطار ابراز کنید. سحرخیزی و لزوم بیدار شدن در سحر را با بیدار کردن او در وقت سحر برایش بازگو کنیم. بهتر است در کنار کتاب‌های غیرمذهبی و داستانی از همان دوران کودکی کتاب‌هایی را برایش بخریم که بتواند گرایش‌ات مذهبی به ویژه در ماه مبارک، حضور در مجالس مذهبی، مساجد، مراسم نماز جماعت، مراسم تفسیر و ختم قرآن را در وجود او تقویت کند. یکی دیگر از روش‌های پاسخ‌گفتن به سؤال ذهنی کودک‌کان همراه بردن او به مراسم افطاری است، مخصوصاً که کودک‌کان همسن و سال او نیز در این مجالس حضور داشته باشند، بعد هیجانی و عاطفی او تحریک شده و گرایش او به تکلیف دینی بیشتر می‌شود.

علامه مجلسی (رضوان الله علیه) در جلد ۸۵ کتاب بحار الانوار و در صفحه ۱۳۳ در زمینه آشنایی کودکان با مناسک مذهبی در دوران کودکی می‌فرماید: «عبادت کودکان و نوجوانان قبل از سن تکلیف برای اصلاح و تربیت آنهاست و همچنین یک نوع تمرین و آمادگی قبل از سن تکلیف است تا وقتی که بزرگ شدند و به سن تکلیف رسیدند عمل به دستورات دین برایشان آسان باشد، همانطور که قبل از بزرگ شدن آنها ادب می‌شوند.»

حس تشنگی را از روزه حذف کنید

فصل تابستان و گرمای آن به‌خصوص برای نوجوانان، باعث می‌شود تأمین آب بدن بسیار مهم باشد. روزه‌داری در تابستان سخت‌ترین نوع روزه‌داری است چون بدن بخش مهمی از آب ذخیره‌ای خود را طی تعریق روزانه از دست می‌دهد و همین کاهش آب بدن باعث می‌شود که حالت تشنگی به عیش مغرط تبدیل شود و علاوه بر حس آزاردهنده برای سیستم بدن هم مضر باشد. مصرف چای، قهوه، نسکافه و حتی آمپوه باید در این ماه به حداقل برسد زیرا اگر زیاد مصرف شود از آنجا که مدر است باعث دهیدراتاسیون بدن و کم‌آبی بدن می‌شود. مقداری از آب و مایعات لازم می‌تواند از طریق میوه‌ها و سبزی‌های تازه و سالم که در فصل تابستان تنوع‌شان زیاد است، تأمین شود. مصرف میوه و سبزی می‌تواند بین افطار تا شام و البته در سحر باشد تا به این ترتیب تمام ویتامین‌ها و املاح این گروه سنی تأمین شود. خوردن خاکشیر یا شربت آبلیمو در صورتی که کم شیرین باشد هم توصیه می‌شود. می‌توان پس از صرف افطار و تا قبل از خواب به تدریج انواع میوه، چای کم‌رنگ و سایر مایعات به ویژه آب را برای جبران کم‌آبی بدن استفاده کرد. غذاهای کنسروی که ترکیبات نمک و سدیم دارند و همچنین بنیر شور باعث تشنگی در طول روز می‌شود. توجه داشته باشید باید از مصرف غذاهای خیلی شیرین هم اجتناب شود چون قند هم مثل نمک باعث تشنگی در ساعت‌های اولیه روز می‌شود. در مورد ترشی‌ها هم اگر میزان نمک زیادی داشته باشند، خوردن آنها توصیه نمی‌شود. هنگام افطار به جای مصرف انواع شیرینی‌ها همچون زولبیا و بامیه که فاقد مواد مغذی (ویتامین‌ها و املاح) هستند، توصیه می‌شود از مواد غذایی طبیعی شیرین همچون خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود.

سحری یک وعده کامل غذایی است

سحری یک وعده مهم به‌خصوص برای کودک‌کان و نوجوانان در حال رشد است بنابراین باید برنامه غذایی‌شان را در ماه مبارک رمضان، طوری تنظیم کنید که همه مواد مغذی مورد نیاز بدنشان تأمین شود و به همین خاطر، سحری که برای کودک‌کان تهیه می‌کنید، باید شامل یک وعده غذای کامل باشد، ویژگی‌های یک وعده ناهار را

داشته باشد و به هیچ عنوان حذف نشود.

برای داشتن یک وعده سحری کامل سعی کنید همه گروه‌های غذایی از جمله لبنیات، گوشت، میوه‌ها و سبزیجات، نان و غلات، سر سفزه تان باشد. وجود همه مواد غذایی در سفزه سحری باعث می‌شود بدن نهایت جذب ماده‌مغذی را از یک وعده غذایی داشته باشد. در مقابل همه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند بسیاری از مواد غذایی مانند سرخ‌کردنی‌ها، غذاهای سنگینی مثل آش و آب گوشت و غذاهای آماده مثل سوسیس و کالباس را از وعده سحری بزرگسالان حذف کنید چه برسد به کودک‌کان. در مقابل بهتر است از خورش‌های کم‌چرب و غذاهای آب‌پز یا بخارپز استفاده کنید چون میزان جذب بیشتری در بدن دارند و تشنگی را کاهش می‌دهند. مصرف قندهای پیچیده، نه‌آب سبوس‌دار و حبوبات، در وعده سحر، باعث می‌شود بچه‌ها در طول روزه، کمتر گرسنه شوند و راحت‌تر بتوانند روزه‌داری را تحمل کنند. پس حتماً این مواد را در وعده سحری کودک‌کان بگنجانیم. آب، شیر و سایر مایعات باید در حد اعتدال مصرف شود؛ زیرا اگر بچه‌ها، کمتر از حد معمول، آب یا مایعات بخورند، در طول روز، با مشکل کم‌آبی مواجه شده و به ارگان‌های مختلف بدنشان از جمله کلیه‌ها، فشار وارد می‌شود. نوشیدن آب یا چای فراوان باعث اختلال در هضم غذا می‌شود. میوه‌ها معمولاً در وعده سحر، نادیده گرفته می‌شوند؛ در حالی که می‌توانند در پیشگیری از یبوست، چه‌ویژه در کودک‌کان، مؤثر باشند. بنابراین خوردن یکی، دو واحد میوه، بعد از سحری توصیه می‌شود. نوجوانان باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند؛ چرا که مصرف این مواد باعث می‌شود تا هنگام سحر به دلیل پر بودن معده، میل به غذا کاهش پیدا کرده و در نتیجه سبب می‌شود مواد غذایی لازم برای رشد به بدن فرد نرسد. طبق مطالعات انجام شده هرم غذایی نوجوانان و به عبارتی سال اولی‌ها در ماه مبارک رمضان شامل مصرف گروه نان، برنج، غلات، ماکارونی و بیسکویت شش تا ۱۱ واحد، روزه‌انه، گروه گوشت و حبوبات دو تا سه واحد روزه‌انه، گروه شیر و فرآورده‌های لبنی دو تا سه واحد روزه‌انه، گروه سبزی‌یجات سه تا پنج واحد روزه‌انه، گروه میوه‌جات دو تا چهار واحد روزه‌انه، شکر تا حداقل ممکن و چربی اضافه شده به غذا به صورت غیراشباع چهار تا هفت قاشق مربا خوری است. هفت ساعت خواب در شب برای نشاط در سحری ضروری است، پس باید نوجوانان مراقب ساعت خواب خود باشند و تا دیر وقت بیدار نمانند.



لحظه خوشحال‌کننده با سفره افطار

در فاصله زیاد بین سحر و افطار، قند خون افت می‌کند و در نتیجه، اشتها یا ولع بچه‌ها هم برای خوردن غذا، بیشتر می‌شود، بنابراین خوب است سر سفزه‌های افطاری، مواد قندی که سریع جذب می‌شوند، مثل خرما و عسل باشد. نه‌تنها کودک‌کان که بزرگ‌ترها هم بهتر است روزه‌شان را با یک مایع ولرم مثل شیر باز کنند و آن را با کمی قند ساده و طبیعی و نه زولبیا و بامیه تکمیل کنند چون این شیرینی‌ها، فقط باعث سیری کاذب می‌شوند و نمی‌گذارند مواد مغذی کافی به بدن کودک برسد. در مقابل بهتر است سفزه افطار به مواد غذایی اختصاص پیدا کند که سبک اما مغزی است. برای تدارک یک افطاری سالم ویژه کودک‌کان بهتر است این وعده از نظر کیفیت غذایی، مثل وعده صبحانه، سبک اما پر کالری باشد و زود هضم شود. حواستان باشد بچه‌ها در وعده افطار نباید خیلی پر خوری کنند چون پس از چندین ساعت ناشتایی، ورود حجم زیادی غذا به معده، باعث بی‌حالی شدید بعد از افطار می‌شود. مهم‌تر از همه اینکه افطار، زمان خوردن تنقلات نیست؛ به خاطر اینکه این خوراکی‌ها، دربرهضم هستند و باعث پر شدن معده و در نتیجه بی‌اشتهایی بچه‌ها می‌شوند. یک رژیم غذایی مناسب برای افطار سال اولی‌ها شامل مصرف سه‌عدد خرما، یک لیوان آب میوه و سوپ سبزیجات حاوی ماکارونی یا ارد به مقدار یک کاسه است. در زمان افطار بیشترین چیزی که بدن نیاز دارد یک منبع انرژی سهل‌الوصول به شکل گلوکز است که تمامی سلول‌ها خصوصاً سلول‌های عصبی به آن نیاز دارند. خرما و آمپوه‌های طبیعی منابع خوبی از قندها هستند و نیز آمپوه و سوپ به تعادل مواد معدنی و جبران آب از دست‌رفته بدن کمک می‌کند. قسمت اصلی پروتئین و مواد گوشتی باید در وعده افطار تا سحر تأمین و عمده سهم چربی و کربوهیدرات در وعده سحر دریافت شود. انواع چربی‌های مفید می‌تواند منبع انرژی خوبی برای روزه‌داران باشد. چربی‌ها آخرین گروه مواد غذایی هستند که معده را ترک می‌کنند؛ در نتیجه ماندگاری‌شان در معده بیشتر است و به احساس سیری مداوم می‌بخشد. دلیل آن هم این است که چربی‌ها به‌کندی متابولیزه می‌شوند. استفاده از روغن زیتون، آفتابگردان، سویا و کانولا در غذاهای تهیه شده در وعده سحری بسیار مفیدند. به‌منظور پیشگیری از گرسنگی می‌توان سهم چربی را در وعده سحری بیشتر کرد. خانواده‌ها باید بداندند خوردن غذاهای برنجی یا نانی در وعده سحر چندان تفاوتی ندارد و هر دو از گروه غلات هستند، اما مهم این است که یکی از اعضای گروه نان و غلات در وعده سحر باشد.

یک کنترل‌کننده مؤثر هیجان‌ات

برای حفظ و کنترل کردن هیجان‌ات کودک‌کان برنامه‌هایی برای سنین کودکی پیشنهاد می‌شود. روزه علاوه بر انجام وظیفه دینی و قرب به خداوند، دارای آثار معنوی و تربیتی است و یکی از این آثار کنترل آگاهانه و اختیاری است. روزه گرفتن، اراده‌را قوی و آستانه تحمل در مقابل بسیاری از سختی‌ها افزایش می‌دهد و باعث آگاهی از هیجان‌ات مثبت می‌شود. روزه نقش بسزایی در کاهش اضطراب و افسردگی احتمالی دوران بلوغ دارد. همچنین می‌تواند با پایین آوردن انرژی و تنظیم و تعادل کردن هرمون‌ها از هیجان‌ات بکاهد، باعث ایجاد نظم در خواب و شبانه و نشاط در سحرخیزی شود و علائم افسردگی و تنش را تا حدود زیادی کم کند. روزه با تقویت اراده و انسجام سامانه بلورهای مذهبی، نوجوان را در برابر گرسنگی و تشنگی مقاوم می‌کند و باعث افزایش اعتماد به نفس و بهداشت روان می‌شود. مسئولیت اصلی تربیت دینی فرزند به عهده والدین است و خانواده‌ها باید فعال باشند و برای ایجاد عیش مذهبی، بستر و زمینه مناسبی را بر اساس ظرفیت فرزندان فراهم کنند و در این راه از مشاوران دینی کمک بگیرند.