



باناسازگاری بچه‌ها هنگام غذا خوردن چه کنیم؟

غذاهای مانده، کودکان یک‌دنده، مادران در مانده

■ زرها شکوهی طریقی

یکی از دوستانم که فرزند ی‌ی خردسال دارد گلابه می‌کرد که فرزندش حسابی کلافه‌اش کرده است. به راحتی غذا نمی‌خورد و مشکل بدغذایی پیدا کرده است. نه تنها هر غذا یی را نمی‌خورد بلکه برای خوردن غذای مورد علاقه‌اش هم بهانه می‌گیرد و باید

■ مادران در مانده در مقابل کودکان

اغلب مادرها گلابه می‌کنند که فرزندانشان مدت‌های طولانی از خوردن غذا امتناع می‌کنند یا برای نخوردن هر غذا بهانه‌های مختلفی می‌آورند. بدون شک هر مادری حداقل برای مدتی درگیر این مشکل بوده است. بعضی مادرها با به کارگیری ترفندهایی که عمدتاً خلاقانه یا مبتنی بر تجارب بزرگ‌تر هاست بر این مشکل غلبه می‌کنند، اما هستند مادران جوانی که در مواجهه با این مشکل واقعاً در مانده می‌شوند. به راستی با چنین مشکل یا به تعبیر مادران جوان «معضلی» چه باید کرد؟

■ رفتار غذایی کودکان تا حدی طبیعی است

بی میلی و بی‌علاقگی کودکان در هر سنی نسبت به غذا خوردن تا حدی امری طبیعی است. فکر نکنید همیشه باید غذا باب میل کودکان باشد و همیشه از غذا خوردن لذت ببرند. در ضمن لزومی ندارد غذا خیلی خوب و غریب باشد تا بچه‌ها آن را دوست نداشته باشند یا برعکس از خوردن آن لذت ببرند. برای مثال برخی کودکان گوجه‌فرنگی دوست ندارند و بعضی دیگر از لوبیا بدشان می‌آید. اجبار کودک به خوردن غذایی که دوست ندارد کاری نادرست و زاینبار است چون بی‌علاقگی‌اش نسبت به آن مدل غذا در وجود کودک ماندگار می‌شود و تا بزرگسالی

دست از سرش بر نمی‌دارد.

■ به مشکل دامن نزنید

تشدید نکردن یکی از روش‌های کم کردن بدخلقی کودکان در زمینه غذا نخوردن است. اگر فرزندتان به طور ناگهانی علاقه‌اش را به غذایی از دست می‌دهد و از خوردن آن امتناع می‌کند توجهی به موضوع نشان ندهید. اجازه دهید آنچه را دوست دارد بخورد و آنچه را نمی‌خواهد میل نکند و پس از اتمام زمان غذا خوردن، ظرف غذایی‌اش را بدون هیچ اشاره یا اهمیتی به موضوع بردارید. اگر گفت «لوبیا دوست ندارم» حساسیت نشان ندهید و چند روز بعد دوباره آن غذا را تهیه کنید. به احتمال زیاد او این بار غذا را می‌خورد چون می‌داند که عدم علاقه او به غذا توجه کسی را جلب نکرده است. کودکان نوپا در مورد علاقه‌هایشان ثبات ندارند و اگر برخورد شما در چنین مواردی درست نباشد، رفتار غلط او تثبیت خواهد شد.

■ همه‌مان گاهی از غذا دلزده می‌شویم

باور کنید در بسیاری مواقع کودکان حق دارند از غذا دلزده یی‌ی کنند. حتی ما بزرگ‌ترها هم وقتی مدتی طولانی با یک مدل غذا و یک شکل پخت و ارائه غذا روه رو می‌شویم قطعاً نسبت به آن غذا دلزدگی پیدا می‌کنیم. دقیقاً به همین دلیل است که بیشتر موارد

دلیل عدم علاقه بچه‌ها به غذایی خاصی طعم و مزه غذا نیست بلکه احساسی است که غذا در زبان و دهان کودک ایجاد می‌کند. در این مواقع بهترین راه‌حل تغییر روش پخت یا تزئین غذاست بنابراین اگر غذا را به شکل دیگری تهیه کنید، بچه آن را خواهد خورد.

■ یک نوع غذا درست کنید

فراموش نکنید که زیاد شدن تنوع و بالا رفتن قدرت انتخاب باعث می‌شود کودک شما بدعاتد شود. بسیاری از مادر برای جلب نظر کودکان در یک بازه زمانی تصمیم می‌گیرند برای خانواده دو یا چند



هیچ‌گاه نباید چند نوع خوراکی یا غذا

را به کودک پیشنهاد دهید تا از بین آنها یکی را انتخاب کند، زیرا این کار شما را با مشکل مواجه می‌کند و مثل این است که قصد دارید دنبال در دسر بگردید. بهتر است تا حد امکان تمام اعضای خانواده غذای یکسانی میل کنند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک آراستگی

برای فرزند خود دنیای رنگی بسازید

توازن رنگ برای حفظ آرامش کودکان

بگریید تا فقط تأثیر انرژی‌بخش آن را داشته باشید. در بازارهای فروش وسایل اتاق کودک کمتر پیش می‌آید که رنگ‌ها ترکیب شده باشند و گاهی شما برای خرید وسایل کودکان مجبور هستید یک سرویس کامل از یک رنگ را تهیه کنید. در میان این رنگ‌ها، اگر چشمتان به رنگ نارنجی بخورد و اگر پدر و مادری باشید که به این رنگ گرم و پاییزی علاقه دارید حتماً اقدام به خرید آن کنید. اگر در طراحی دیوار کودک هم از این رنگ استفاده می‌کنید بهتر است بدانید این رنگ گرم، دوستانه و باطراوت یکی از بهترین رنگ‌ها برای اتاق کودک به‌شمار می‌رود زیرا باعث افزایش اعتماد به نفس، برون‌گرایی و استقلال می‌شود. این رنگ باعث می‌شود تا کودک رفتارهای دوستانه، آسان‌گیر و خلاق پیدا کند و خیلی راحت با دیگران ارتباط برقرار کند. رنگ آبی معروف است به رنگ پسرانه، زیرا رنگ آبی درست عکس تأثیر قرمز را دارد. آبی احساسات پرخاشگرانه و عصبی را کاهش می‌دهد و موجب کم شدن شدت تپش قلب و فشار خون نیز می‌شود. کودکانی که بدخلقی و گریه‌زاری زیاد دارند را می‌توان با این رنگ تا حد زیادی آرام کرد. اما به خاطر داشته باشید زیاده‌روی در استفاده از رنگ آبی نیز باعث افسردگی و سکون خواهد شد.

والدین طرفدار تیلستان علاقه زیادی به رنگ زرد و لیمویی دارند و ترجیح می‌دهند که از این رنگ در طراحی اتاق کودکان استفاده کنند. بسیاری از مارنگ‌زرد را سرشار از احساسات شاد و خوشحال‌کننده می‌دانیم. زرد ملایم و کم‌رنگ موجب افزایش تمرکز و همچنین افزایش حافظه در کودک می‌شود. رنگ زرد خلاقیت کودک را تقویت می‌کند، اما زیاده‌روی در استفاده از رنگ زرد موجب دل‌آشفنگی، فعالیت زیاد و حتی عصبانیت می‌شود. پس با این توضیحات بهتر است در وسایل و دیوارهای اتاق کودک ترکیب ملایمی از رنگ‌های مذکور استفاده شود.

سبک تغذیه

یک لقمه مفید باب طبع بچه‌ها

همراه با کودک خود آشپزی کنید

ریزه نسان، نمک و فلفل به مقدار لازم، آرد به مقدار لازم و روغن سرخ کردنی مواد لازم برای سوسیس مرغ است. همه مواد را با هم مخلوط کرده و خوب ورز دهید. اجازه دهید در صورت تمایل کودکان او هم در این کار مشارکت کند. گاهی لمس مواد غذایی به کودکان حس تازه و جدیدی می‌دهد. سپس مقداری از خمیر آماده شده را در کف دستش قرار دهید و از او بخواهید آن خمیر را در بین دو دستش به شکل کرمی در بیاورد. بعد از آماده شدن بدن حلزون شکل درست شده توسط کودک، آن وسالم نیست.

راهی می‌شود با تهیه انواع پوره‌های خانگی و نگهداری آنها در فریزر در مدت زمان کوتاهی غذای سالمی برای کودکان آماده کنید. عادت کردن کودکان به غذاهای خانگی با تنوع بالا باعث می‌شود کمتر کودکان بد غذا شوند. این پدران و مادران هستند که می‌توانند بهترین برنامه غذایی را به کودک دلبنشان هدیه‌بهند و به آنها کمک می‌کنند که از مشکلات تغذیه‌ای

همه پدران و مادران وقتی نوبت به سلامتی و شادکامی کودکانشان می‌رسد همگی بر این نکته توافق دارند که فقط بهترین‌ها را برای کودکانشان می‌خواهند و از آنجا که رژیم غذایی حیاتی‌ترین عامل برای سلامتی است نباید بر غذاهای آماده داخل قوطی‌ها و شیشه‌های مختلف و انواع غذاهای فست‌فود متکی باشند. درست کردن غذای کودکان را در رمز خاصی ندارد و از سوی دیگر، هیچ چیز برای کودک شما بهتر از غذای تهیه‌شده در خانه با مواد غذایی تازه وسالم نیست.

گاهی می‌شود با تهیه انواع پوره‌های خانگی و نگهداری آنها در فریزر در مدت زمان کوتاهی غذای سالمی برای کودکان آماده کنید. عادت کردن کودکان به غذاهای خانگی با تنوع بالا باعث می‌شود کمتر کودکان بد غذا شوند. این پدران و مادران هستند که می‌توانند بهترین برنامه غذایی را به کودک دلبنشان هدیه‌بهند و به آنها کمک می‌کنند که از مشکلات تغذیه‌ای



هر شب قبل از خواب محیط خانه را برای خوابیدن آماده کنید، روشنایی خانه را کم کنید، تلویزیون را خاموش کنید. کودکان را به اتاقش ببرید و از او بخواهید به تختش برود اگر مقاومت کرد و قصد بازی کردن داشت با او مخالفت نکنید. سا او بازی به دور از هیجان انجام دهید بعد به او بگویید: «حالا دیگه وقت خوابه، ببین همه خوابیدن حتی خورشید، پرنده‌ها و…» «برای او قصه شب را بخوانید

برنامه‌های تشویقی را برای او در نظر بگیرید.

پیشنهاد می‌کنیم که تعدادی اسباب بازی کوچک و حتی خوراکی مورد علاقه فرزندتان را تهیه کنید. زمانی که کودک تمام شب را در اتاق خودش سپری کرد و به اتاق شما نمانده بود یکی از آن اسباب‌بازی‌ها را زیر بالشش قرار دهید. خواهید دید که صبح آن روز او با اشتیاق از خواب بیدار خواهد شد و با دیدن جایزهاش حسایی ذوق زده می‌شود و تلاش می‌کند تا شب‌های دیگر هم در تختخواب خودش بخوابد.

برای همه ما لذت‌بخش است در جای بخوابیم که دوستش داریم و در آن احساس راحتی می‌کنیم. اتاق خواب کودک را به سلیقه خودش تزئین کنید و از پرچسب‌ها و پوسترهای شخصیت‌های کارتون تزئین اتاقش در تزئین اتاقش استفاده کنید تا از این طریق مشوق خوبی برای خوابیدن او در اتاقش باشید.

و به‌این‌ها تو بگویید چقدر افتخار می‌کنی که او در اتاق خودش می‌خوابد و به هر ترتیبی به او ابراز کنید که این کار او بسیار ارزنده و شجاعانه و قابل تقدیر است.



حلزون را مارپیچ کنید. حالا نوبت به تزئین آن می‌رسد: دو تکه هویج دراز بریده شده برای شاخک‌ها، ۴ عدد نخود سبز پخته شده برای چشم‌ها و سر شاخک‌ها، مقداری کاهو برای علف‌ها و تک‌ای گوجه‌فرنگی

برای دهان حلزون نیاز دارید.

مرحله نهایی، یعنی قرار دادن چشم و دهان حلزون برای کودکان بسیار لذت‌بخش است. اجازه دهید تا هر بلایی که دوست دارد سبز بشقاب غذای خود بیاورد. خوردن نتیجه کار به او حس جدیدی می‌دهد. این غذا را در کنار خانواده و دور یک میز میل کنید و از آن لذت ببرید و در بخش باشند نوعی غذای حلزون شکل تهیه شده با مرغ است. ابتدا باید یک سوسیس مرغ درست کنید. ۳۷۵ گرم سینه مرغ خام چرخ شده، یک پیاز کوچک چرخ شده، ۱/۲ قاشق غذا خوری جعفری تازه خرد شده، ۱/۲ حبه عصاره مرغ، یک عدد سیب زمینی پخته کوچک رنده شده، ۲ قاشق غذا خوری