

مقدمه

یکی از اختلالات شایع رفتاری در کودکان و نوجوانان بی‌اشتهایی یا بد غذایی است. در اغلب موارد ریشه اصلی بد غذایی جنبه عاطفی و روانی دارد البته در بعضی از موارد بی‌اشتهایی به غذا ممکن است ناشی از بعضی بیماری‌های داخلی مثل بیماری‌های خونی یا اختلالات گوارشی باشد. کودکانی که با وزن کمتر از وزن ۲/۵ یا زودتر از موعد مقرر متولد می‌شوند از همان ابتدا از مکیدن پستان مادر خسته می‌شوند و قبل از سیر شدن می‌خوابند.

بی‌اشتهایی روانی

بی‌اشتهایی بسیاری از کودکان و نوجوانان ریشه پزشکی و فیزیولوژیکی ندارد بلکه بیشتر آنها مبتلا به بی‌اشتهایی روانی می‌باشند. در حقیقت عوامل روان‌شناختی و کیفیت روابط عاطفی بین مادر و فرزند بیشترین نقش را در نحوه نگارش فرزند به غذا و چگونگی غذا خوردن

چطور بفهمیم کودکمون کم غذا یا بد غذاست؟

مهم‌ترین معیار برای اطمینان از اینکه فرزند شما به اندازه کافی غذا می‌خورد یا نه، بررسی نمودار وزن، قد و دور سر او در کارت رشد است. تغذیه نادرست و یا ناکافی به مرور زمان ابتدا موجب کندی و یا توقف رشد وزنی او شده و سپس مانع افزایش قد و دور سر او می‌شود. اگر منحنی رشد کودک متناسب با سنش رو به افزایش است ولی به نظر شما او به اندازه غذا نمی‌خورد در واقع با همین مقدار غذا نیازش را تامین می‌کند و این یعنی شما انتظار بیش از حد از او دارید.

چطور بفهمیم کودکمون کم غذا یا بد غذاست؟

مهم‌ترین معیار برای اطمینان از اینکه فرزند شما به اندازه کافی غذا می‌خورد یا نه، بررسی نمودار وزن، قد و دور سر او در کارت رشد است. تغذیه نادرست و یا ناکافی به مرور زمان ابتدا موجب کندی و یا توقف رشد وزنی او شده و سپس مانع افزایش قد و دور سر او می‌شود. اگر منحنی رشد کودک متناسب با سنش رو به افزایش است ولی به نظر شما او به اندازه غذا نمی‌خورد در واقع با همین مقدار غذا نیازش را تامین می‌کند و این یعنی شما انتظار بیش از حد از او دارید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

بد غذایی در کودکان آموزش به بی‌مار



ATF8/0/95.6

- ❖ در حضور کودک با دیگران در مورد بد غذایی او صحبت نکنید که حساس تر شود
- ❖ هر ۱,۵ ساعت تا ۲ ساعت یکبار میان وعده به کودک بدهید
- ❖ تنها راه نخورد تنقلات نخریدن و عدم موجود بودن در منزل است
- ❖ فیلم مورد علاقه اش را هنگام غذا خوردن پخش کنید
- ❖ اگر کودک دوست دارد بازی کند و سپس غذا بخورد مانع او نشوید

منابع:

ماهنامه دنیای تغذیه ، شماره ۱۰۷

فصلنامه شیر مادر ، شماره ۵۱ و ۵۲ ، پاییز و زمستان ۹۱

راه کارها

- ❖ عدم اصرار و پرهیز از ابراز حساسیت زیاد نسبت به نحوه غذا خوردن کودک
- ❖ برخورداری والدین از چهره آرام ، متبسم و آرامشگر ، اجتناب از زبان و بیان پرخاشگرایانه ، انتقاد ، تحقیر و تکذیب
- ❖ عدم واداری کودک به تند تند غذا خوردن (زود باش ... زود باش)
- ❖ خویشتن داری از نگاه کردن به بشقاب و صورت کودک
- ❖ خلاقیت در تهیه غذاهای متنوع و در عین حال ساده
- ❖ به ذائقه کودک احترام بگذارید و غذاهای مورد علاقه او را تهیه کنید
- ❖ استفاده از فکر و نظر و همیاری کودک در تهیه غذاهای مورد علاقه