

روانشناسی تغذیه کودک و اهمیت آن در سلامت کودک

تغذیه کودک یکی از عوامل مهم سلامت کودک می‌باشد. باتوجه به تکنیک‌ها و مطالب ارائه شده توسط روانشناسان، والدین می‌توانند وعده غذایی عالی، برای کودک خود رقم بزنند.

برای غذا دادن به کودک رعایت چند نکته زیر می‌تواند مفید باشد:

- ✓ همیشه هنگامی که کودک در حال غذا خوردن است، کنار او بمانید تا در صورت نیاز، بطور مثال هنگام پریدن غذا در گلوی کودک به او کمک کنید.
- ✓ هنگامی که کودک خودش سعی می‌کند غذا بخورد، با دست یا با قاشق، شما نیز با یک قاشق دیگر به او غذا بدهید تا به تدریج کودک روش با قاشق غذا خوردن را نیز یاد بگیرد.
- ✓ هرگز کودک را مجبور به خوردن نکنید، زیرا ممکن است این کشمکش شما، بر سر موضوع خوردن، تأثیری منفی بر عادات تغذیه کودک بگذارد.
- ✓ آموزش صحیح غذا خوردن به کودک اعتمادبه‌نفس و استقلال می‌دهد. پس بکوشید با بهترین و راحت‌ترین روش این عادت پسندیده را به کودک یاد بدهید. غذاهای جدید را یکی‌یکی به کودک بدهید تا در صورت مشاهده هرگونه حساسیتی زود متوجه شوید تا با تغذیه سالم کودک آشنا شوید.
- ✓ گاهی احساس می‌کنید که کودک اشتهايش را از دست داده است. در این‌گونه موارد بهتر است برنامه هفتگی غذایی او را بررسی کنید و تنوعی در تغذیه کودک به وجود آورید. از آن گذشته، اغلب کودکان خردسال، معمولاً در یک‌سالگی میزان رشدشان تا حدودی کاهش می‌یابد و همان سه وعده غذایی که در طول روز می‌خورند، نیازهایشان را کاملاً تأمین می‌کند.
- ✓ همیشه باتوجه به اشتهاى کودک به او غذا بدهید. غذای کودک باید سالم، مقوی و منظم باشد. کوک نیازی به پرخوری‌های بی‌رویه ندارد.

بهترین نوشیدنی برای کودک، آب است. زمانی که کودک احساس تشنگی می‌کند، بهتر است به جای دادن هرگونه آب‌میوه، شیر، آب‌معدنی، ... به او آب بدهید. آب پاکیزه و ساده برای کودکان یک سال به بالا کاملاً سالم و بی‌خطر است و نیازی به جوشاندن هم ندارد. به کودکان خردسال نباید آب‌معدنی داد، زیرا املاح درون آن برای کودک سنگین است.

پس از دوسالگی می‌توانید به جای دادن شیرهای پرچرب به کودکان، شیرهای کم‌چرب بدهید. اگر احساس می‌کنید کودکان اشتهاى خوبی دارد، می‌توانید به جای دادن شیرهای پرچرب، به او شیر کم‌چرب بدهید، ولی اگر اشتهاى کودک کم است و در هر وعده غذایی، به اندازه کافی غذا نمی‌خورد، شیر و ماست پرچرب به او بدهید تا او بتواند انرژی کافی برای رشد و تحرک داشته باشد.

دادن آب‌میوه‌های شیرین که حاوی قند فراوانی هستند، برای کودکان چندان مناسب نیست. چنانچه قصد دارید به طور روزمره به کودک آب‌میوه بدهید، همیشه مقداری آب به آن اضافه کنید تا رقیق شود، با انجام این کار از کم‌اشتها شدن کودک جلوگیری کرده‌اید. در نظر داشته باشید، همیشه شیر، آب‌میوه و نوشیدنی‌ها را بعد از وعده غذایی به کودک بدهید تا میل کودک را به غذا از بین نبرید.

تغذیه کودکان در دوران مختلف رشد:

در **۴ ماهگی**، مقدار غذایی که به بچه‌ها داده می‌شود، به طور منظم افزایش می‌یابد. از روزهای ابتدایی تا ۶ ماهگی روند افزایش غذا محسوس است. در ۴ ماهگی کودک از یک قاشق تا ۶ قاشق در روز می‌تواند از غذاهای جانبی استفاده نماید، ولی بعضی از کودکان هنوز آماده نیستند که از غذاهای جامد در ۴ ماهگی استفاده نمایند.

- برای صبحانه پوره آمیخته شده با شیر
- یا پوره با مقداری میوه له شده و پخته شده ۱ تا ۲ قاشق
- شیر مادر یا شیر داخل شیشه
- برای نهار و بعدازظهر شیر مادر و شیر خشک

نباید در ۴ ماهگی، میوه خام، تخم‌مرغ، مواد نمکی، شکر، چای و نوشیدنی‌هایی غیر از شیر به نوزاد بدهیم.

در ۴/۵ ماهگی می‌توانیم برای نهار ۱ تا ۲ قاشق چایخوری، سبزیجات و میوه‌جات له شده و صاف به‌اضافه شیر مادر و شیر خشک بدهیم.

از **۵ تا ۶ ماهگی**، بهتر است برای صبحانه از پوره بچه مخلوط با شیر یا آب، مقدار کمی موز تازه له شده، شیر مادر، آب خنک یا گرم یا آب‌میوه، گوشت پخته شده و له شده همراه با سبزیجات پخته شده و شیر برای تغذیه استفاده نمایید.

بین **۶ تا ۹ ماهگی**، تغییراتی در سرعت رشد و نمو کودک به وجود می‌آید، او ممکن است قادر باشد بدون کمک بنشیند، قاشق را بلند کند و غذا را داخل دهان بگذارد و حتی تعدادی دندان داشته باشد. در این دوره باید تغذیه متنوع گردد. هیچ غذایی به تنهایی شامل تمام نیازهای کودک در ۹ ماهگی نمی‌باشد. اکنون می‌توانید از سبزیجات و میوه‌جات با تنوع بیشتری استفاده نمایید، همچنین می‌توانید از گوشت قرمز و سفید به صورت آب‌پز و له‌شده و نرم استفاده نمایید. همچنین از غذاهایی مثل نان، شیرینی و کیک به صورت منظم و اندک اندک در حدود ۹ ماهگی استفاده کنید. سعی کنید بعد از دادن این نوع غذاها بچه را شیر دهید.

در رژیم غذایی کودک ۹ ماهه بهتر است برای صبحانه پوره بچه یا دیگر غلات خرد شده با شیر یا آب و آب‌میوه، شیر مادر و شیر خشک و برای نهار، گوشت پخته شده و له شده، ماهی یا حبوبات پخته شده، برنج، سیب‌زمینی، سبزیجات، یک فنجان آب خنک یا گرم یا آب‌میوه و برای عصرانه نان یا کره، میوه‌جات مثل توت‌فرنگی، موز، شیر مادر و یا شیر خشک و به هنگام خواب شیر مادر یا شیر خشک را در نظر بگیریم.

در حدود ۹ ماهگی فرزندان، از غذاهایی که در خانواده مصرف می‌شود، لذت برده و به سه وعده غذایی که خانواده مصرف می‌کنند، عادت می‌کنند. او از تمیزکردن دندان‌هایش لذت می‌برد و به استفاده از قاشق، لیوان و ظرف، علاقه نشان می‌دهد. برای این‌که کودک با رضایت بیشتری غذا را میل کند، بهتر است تغذیه‌های متنوع، رنگی و خوشمزه تهیه کنید.

*شرایط روحی خوبی را فراهم نمایید، مثلاً با هم غذا بخورید.

*زمان مناسبی را برای غذا خوردن انتخاب کنید.

*موقعی که غذا را درون ظرف می‌ریزید، سعی کنید که از مقدار کم استفاده کنید و از ریختن غذاهای زیادی به درون ظرف جلوگیری کنید و

از حدود ۹ ماهگی کودک بوسیله انگشتان دست، غذا را برمی‌دارد و این مقدمه‌ای برای استفاده از قاشق می‌باشد. در این دوره کم‌کم و پس از هفته‌ها می‌توانید استفاده از قاشق را به او یاد دهید.

در ۹ تا ۱۲ ماهگی، بهتر است برای صبحانه شیر مادر و شیر خشک، آب‌میوه و نان نرم استفاده شود. برای نهار گوشت قرمز له شده، جگر، گوشت سفید مثل ماهی و مرغ، برنج، سیب‌زمینی، آب و یا آب‌میوه از طریق فنجان و برای عصرانه نان، موز، گوجه، سیب‌زمینی همراه با پنیر، شیر مادر و شیر خشک و مانند دوره‌های قبل هنگام خواب، شیر مادر، شیر خشک، البته در این دوره کودک ممکن است نیاز به شیر خوردن هنگام خواب نداشته باشد. بعد از یک‌سالگی مادران می‌توانند از شیر گاو حدود ۲۵۰ میلی‌لیتر در روز برای فرزندشان استفاده نمایند. باین‌حال تعداد زیادی از کودکان شیرخوار، تا ۲ سالگی از شیر مادر تغذیه می‌کنند.

در ۱ سالگی معمولاً در تمام وعده‌های غذایی اشتها خوب است و تغذیه درست است، اما گاهی هنگام صبحانه، اشتها زیاد خوب نیست، کودک گاهی از خوردن شیر با پستانک خودداری می‌کند، به‌خصوص اگر آن را تغییر داده باشند. در این دوره ترجیح دادن بعضی از غذاها برای استفاده کودک شروع می‌شود مثل: بعضی از فرنی‌ها و بعضی از سبزیجات. گاهی با انگشت غذا می‌خورد، بسیاری از کودکان اصرار دارند، ایستاده غذا بخورند. گاهی آنها نیاز به یک یا دو اسباب‌بازی موردعلاقه دارند که هنگامی که غذا می‌خورند، دستانشان مشغول باشد.

در ۱/۵ سالگی گاهی اشتها کاهش و پایین‌تر از سطح اشتهای یک کودک کوچک‌تر از این سن می‌باشد. کودک در غذای ظهر، معمولاً بیشترین اشتها را دارد. امتناع از غذا در این سن، متغیر است و به‌وضوح مشخص نیست. اکثر کودکان دوست دارند به‌تنهایی غذا بخورند و در سه وعده غذایی این عمل را انجام می‌دهند، اگرچه همیشه مادر، باید قاشقشان را پر کند.

در ۲ سالگی اشتها خوب و بسیار عالی است و در نهار معمولاً اشتها بیشتر است، کودک در این سن، نام غذاها را می‌داند و می‌تواند علایق و تنفرهایش را بیان کند، غذاهای مجزا را ترجیح می‌دهد، گاهی غذاهای قرمزرنگ یا زردرنگ را ترجیح می‌دهد، تعدادی از کودکان قادرند به‌تنهایی غذا بخورند و حتی کمک دیگران را قبول نمی‌کنند.

اشتها در ۲/۵ سالگی غالباً از بسیار خوب تا بسیار بد متغیر است. کودک گاهی بین یک وعده تا وعده غذایی دیگر خوب تغذیه می‌خورد. گوشت، میوه‌جات و کره معمولاً موردعلاقه او هستند. ابتدا بشقابی که موردعلاقه اوست و سپس بشقاب دیگر را ترجیح می‌دهد، کودک می‌تواند به‌تنهایی تمام غذایش را بخورد و به بعضی از آداب غذا خوردن، علاقه مشخصی دارد.

در ۳ سالگی اشتها بسیار خوب است، کودک شیر بیشتری می‌نوشد، امتناع و ترجیح نسبت به زمانی که کوچک‌تر بود، زیاد مشخص نیست، گوشت، میوه‌جات، شیر، دسرها و شیرینی‌ها موردعلاقه او هستند. کودک می‌تواند به‌تنهایی غذا بخورد و به‌خوبی خود را تأمین کند، حین غذا خوردن بسیار دقت می‌کند یا این‌که گندکاری می‌کند.

در ۴ سالگی اشتها متوسط است، امتناع او، نشانگر ترجیحات مشخص و معین بعضی از غذاها و امتناع از غذاها و تغذیه‌های دیگر است. کودک به ترکیب غذاهای خود عادت می‌کند، در چیدن اسباب و لوازم میز غذا کمک می‌کند، صحبت‌کردن مانع از غذا خوردن او می‌شود. در حدود ۴ سال

و نیم، یک افزایش اشتها که در ۵ سالگی به خوبی مشخص می‌شود، مشاهده می‌گردد، ولی این مسئله بدان معنا نیست که همه نوع غذایی را بهتر می‌خورند.

کودک **۵ ساله** غذای ساده را دوست دارد و در غذای اصلی‌اش ترجیح می‌دهد گوشت، سیب‌زمینی، سبزی خام، شیر و میوه بخورد. او به خوردن انواع غذاها ادامه می‌دهد، زیرا این، خواست مادرش است و گاهی پیش می‌آید که آنها را قبول می‌کند تنها به این سبب که مادرش او را در خوردن کمک نماید. او غذاها و تغذیه‌های ناشناخته را در رستوران یا میهمانی قبول می‌کند. کودک معمولاً غذا را به‌آهستگی و خوب می‌خورد، با وجود این بسیاری از کودکان ۵ ساله در آخر غذا نیاز دارند که به آنها کمک شود. کودک ۵ ساله غالباً نسبت به مواد غذایی رشته‌دار و یا رگه‌رگه اظهار بی‌میلی می‌کند. غذا خوردن با یکی دیگر از کودکان خانواده ممکن است اشتها را تحریک و یا برعکس جلوی آن را بگیرد. او دیگر مانند وقتی که ۴ ساله بود، برای دویدن در اتاق یا رفتن به توالت، از جایش بلند نمی‌شود، همین، موجب سریع خوردن غذایش می‌شود.

در **۶ سالگی** اشتهاها خوب کودک کاهش می‌یابد، بعضی از کودکان همواره در حال خوردن هستند. در ۶ سالگی حجم صبحانه کمتر می‌شود، یک رژیم مایع شامل شیر، آب‌میوه برای کودکان مناسب است. در این سن کودک صبح‌ها احساس گرسنگی نمی‌کند، اما در وقت خواب اشتهایی فراوان دارد، حتی ممکن است نیمه‌شب از خواب برخاسته و طلب غذا کند. نسبت به غذا حریص است و غذای زیادی می‌طلبد، ولی معمولاً نمی‌تواند همه آن را بخورد. کودک ۶ ساله غذاها و تغذیه‌های ساده را ترجیح می‌دهد، به طور واضح و به‌روشنی می‌داند که چه غذایی را دوست دارد و چه غذایی را دوست ندارد. گاه اتفاق می‌افتد که از خوردن گوشت امتناع می‌ورزد و گاه به صورت دوره‌ای بعضی غذاها را نمی‌خورد. در این سن سیب‌زمینی سرخ شده در کره، غذای مطلوب اوست و حداکثر تا ۷-۸ سالگی نیز این غذا را ترجیح می‌دهد. معمولاً سبزیجات خام را به پخته آنها ترجیح می‌دهد، به سفتی غذا اهمیت می‌دهد و از خوردن غذاهای آبکی و نرم مانند سوپ امتناع می‌ورزد.

بسیاری از کودکان ۶ ساله شروع به خوردن غذا با انگشت‌هایشان می‌کنند، حتی غذاهایی مانند پوره سیب‌زمینی را دوست دارد، با انگشتانش بخورد. برعکس کودکانی وجود دارند که دوست ندارند به غذایشان دست بزنند و حتی ذره‌ای هم‌روی لباسشان نمی‌ریزند، این کودکان با دقت و مراقبت خاصی غذا می‌خورند. وقتی کودک ۶ ساله غذا می‌خورد، لقمه‌های بزرگ می‌گیرد و غالباً با دهان پر صحبت می‌کند. بهترین محرک برای وادار کردن او به تمام کردن غذایش این است که بگوییم هر کس زودتر غذایش را تمام کند، برنده خواهد شد. کودک با صدای بلند غذا را می‌جود، با دست غذا را برمی‌دارد، اشیاء را واژگون می‌کند و زیاد حرف می‌زند.

دختر بچه‌های **۷ ساله** اشتهاها کمی دارند، تغذیه آن‌ها به‌گونه‌ای است که، غذاها وقتی آماده می‌شوند، برایشان مطبوع‌تر است تا وقتی که در جلویشان قرار دارد. برعکس بعضی پسرهای کوچک، اشتهاهاشان بسیار زیاد می‌شود. کودک ۷ ساله به‌وضوح امیال و نفرت‌هایش را ابراز می‌دارد. به طور متوسط به‌خوبی قاشق و چنگال خود را به کار برده و غالباً کمتر تمایل دارد با دست و انگشتانش غذا بخورد.

کودک ۷ ساله، بیشتر توانایی غذا خوردن در محفل خانواده را دارد، او در این زمان آرام‌تر بوده و بهتر می‌تواند نشسته در جای خود باقی بماند، ولی غالباً نمی‌تواند از پریدن از روی صندلی و باعجله رفتن به‌طرف پنجره و به بیرون نگاه‌کردن، خودداری نماید. او دیگر مانند سال قبل به‌آهستگی غذا نمی‌خورد و حالا بهتر می‌تواند غذا بخورد. به کودک ۷ ساله هنوز می‌بایست یادآوری کرد که

قبل از غذا دست‌هایش را بشوید. در این سن، کودک، کمتر حرف می‌زند، گاهی پیش خواهد آمد که هنگام غذا خوردن تا حد ممکن دهانش را پر از غذا نماید، با پا، به میز لگد می‌زند، اما بسیار آرام است.

کودکانی که غذای کمی می‌خورند، معمولاً در **۸ سالگی** اشتهاى خوبى پیدا کرده و به طور منظم و با میل غذا می‌خورند و به‌طورکلی اشتهاى زیادى دارند. حتى گاهى سومين بشقاب غذا را می‌خواهند. منحنى وزنش به‌سرعت بالا رفته و کودک در رابطه با چاق شدنش، مورد شوخی قرار می‌گیرد. کودک ۸ ساله هنوز از خوردن بعضى غذاها امتناع می‌کند، او به طور ساده از حس بویایی خود برای ارزیابی غذا استفاده می‌کند. قادر به جلوگیری خود از ابراز نفرتش از تغذیه‌های خاص می‌باشد و مشخص است که برای خوردن هر لقمه غذایی که از آن بدش می‌آید، به خود شجاعت می‌دهد.

پدران و مادران باید مواظب باشند که کودک را مجبور به خوردن غذایی که دوست ندارد، نکنند. کودک ۸ ساله به‌خوبی می‌تواند قاشق و چنگالش را به کار برد و برخلاف گذشته کمتر از انگشتان خود استفاده می‌کند. در منزل، با گروه خانوادگی بهتر غذا می‌خورد، زیرا واقعاً هم‌نشینی را دوست دارد، او خیلی با پرخوری و عجله غذایش را می‌خورد. بعضی کودکان در این سن که چنین سریع نیستند، با قاشق و چنگال بازی کرده و یا غذا به اطراف بشقابشان می‌ریزند.

کودک **۹ ساله** نسبت به سال قبل، اشتهايش را بهتر کنترل می‌کند، کودکانی که زیاد غذا می‌خورند، اشتهاى خارج‌ازاندازه دارند و آنان که کم غذا می‌خورند، نسبت به قبل، بهترین اشتها را دارند، آنان دوست دارند که در تهیه غذا کمک کنند. کودک ۹ ساله از نقطه‌نظر تغذیه، دارای سلیقه‌ای کاملاً مشخص است. غذاهای ساده را بیشتر ترجیح می‌دهند، بامهارت از ظرف خودش غذا می‌خورد، به‌ندرت با دست غذا می‌خورد و نسبت به طرز بد غذا خوردن آگاهی دارد. گاهی از اوقات باید کودک را به‌خاطر روش خوب غذا خوردنش مورد تعریف و تمجید قرارداد، بسیار کم پیش می‌آید که قاشقش را بسیار پر کند یا غذایش را با حرص و ولع بخورد، گاهی می‌تواند هم خوب غذا بخورد و هم ضمن آن صحبت کند و یا به صحبت‌های دیگران گوش بدهد.

می‌توان امیدوار بود که کودکان ۹ ساله قبل از این‌که سر میز غذا بروند، به میل خود دست‌هایشان را بشویند. در **۸ و ۹ سالگی** سر و وضعشان مرتب نیست، در طول این زمان، از پایان یک سال، تا سالی دیگر، والدین تذکراتی در مورد غذا خوردن و چین‌ندادن به ابروها، خواهند داد. در بسیاری از حالات، کودک واقعاً رفتار بدی ندارد، او بسیار کوچک و ناشی است.

در آخر شما عزیزان می‌توانید برای تغذیه کودک خود یک برنامه عالی داشته باشید و به روان‌شناسان کودک و نوجوان نیز مراجعه کنید. قابل ذکر است که مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری روان‌شناسان متخصص خود در زمینه [مشاوره روانشناسی](#) می‌تواند شما عزیزان را به شکل تخصصی راهنمایی کند.