

# HEALTHY BEGINNINGS

## مدیریت و عده های غذا

### با کودک خردسال خود وعده های غذایی دلپذیری بسازید

کند فشار تلقی می شود. هر نوع فشار، مثبت یا منفی، در طول غذا دادن به کودک به آنچه شما در نظر داشته اید نخواهد انجامید.

اجازه دهید کودکان تا زمانی که کامل سیر می شود به خوردن ادامه دهد. کودک شما ممکن است غذای زیاد یا کمی بخورد. این طبیعی است. نوزادان و کودکان می توانند خود میزان غذای مصرفی خود را تنظیم کنند.

اگر شما نقش خود را به عنوان پدر و مادر یا مراقب انجام دهید، کودک شما گرسنگی و سیری خود را خواهد آموخت. بسته به سن کودک، از چند روز تا چند ماه طول خواهد کشید که کودک احساس گرسنگی و سیری را بیاموزد.

تغییرات در مقدار و نوع غذایی که کودک می خورد طبیعی است. آن چه کودکان امروز دوست دارد ممکن است بعداً از سوی وی رد شود.

#### استراتژی های مفید در مدیریت وعده های غذایی

- اغلب به طور خانوادگی با هم سر (دور) یک میز غذا بخورید
- هر دو و نیم تا سه ساعت، یک وعده غذایی سالم یا یک میان وعده به کودک ارائه کنید
- سر میز غذا وسایل الکترونیکی یا اسباب بازی را اجازه ندهید
- صبور باشید. صبر بهتر از فشار است
- اجازه دهید کودک خود برای خودش غذا بکشد. به آنها آموزش بدهید در ابتدا مقدار کمی بکشند. به آنها بگویید که می توانند در صورتی که گرسنه هستند بیشتر بکشند.
- وقتی در مورد غذا و غذا خوردن با کودک خود صحبت می کنید بیطرف بمانید. اشکالی ندارد که درباره آنچه از خوردنش لذت می برید حرف بزنید اما بیش از حد مثبت یا منفی بودن در مورد یک غذا ممکن است به کودک فشار وارد کند.

بزرگ کردن کودکی که خوب غذا می خورد به معنی انتخاب غذاهای سالم برای فرزندتان، نشان دادن فرزندتان بر سر سفره همراه با سایر اعضای خانواده و یادگیری چگونه لذت بردن از غذا است.

کودکان و والدین یا مراقبان هر کدام در وعده ها و میان وعده های غذایی نقش هایی دارند. رعایت این نقش ها کمک خواهد کرد که کودک سالم غذا خوردن را یاد بگیرد و از صرف غذا با خانواده لذت ببرد.

نقش شما به عنوان فردی بزرگسال این است که تصمیم بگیرید چه غذایی به کودک ارائه کنید، چه زمان به کودک غذا بدهید و او کجا غذا بخورد.

نقش فرزندتان آن است که تصمیم بگیرد چقدر از غذایی که به او داده اید بخورد. این بدان معناست که کودک شما ممکن است تصمیم بگیرد اصلاً غذا را نخورد. به کودکان اعتماد کنید که از میان غذایی که شما فراهم می کنید آن چیزی را بخورد که برای بدن و رشد او مورد نیاز است. مخیر کردن کودک به کنترل غذای خود به رشد اعتماد به نفس سالم و سلامت روان کودک کمک خواهد کرد.

این نقش ها را تعیین و به طور مداوم دنبال کنید و ملاحظه گرسنگی و سیری کودک خود را داشته باشید. تلاش برای کنترل اینکه آنها چقدر و چه غذایی بخورند به کودک کمک نخواهد کرد که غذا خوردن سالم را بیاموزد و منجر به وعده های غذایی پرتنش خواهد شد.

گفتار و رفتار شما در طول وعده های غذایی می تواند بر عادات غذا خوردن کودکان اثر بگذارد. اعمال فشار بر کودک در طول صرف غذا، مثبت یا منفی، به آنها در بیشتر یا کمتر خوردن از غذا کمک نمی کند.

فشار منفی می تواند شامل یادآوری کودک به غذا خوردن یا مجازات آنها برای غذا نخوردن باشد. فشار مثبت یا "خوب" شامل پاداش دادن کودکی است که غذا می خورد. هر چیزی که شما می گوئید یا انجام می دهید که فرزندتان را به بیشتر یا کمتر خوردن از چیزی وادار

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

  
York Region



## فشارهایی که باید هنگام صرف غذا از آن پرهیز کرد

اعمال فشار به کودک در غذا خوردن به اینکه غذایی را امتحان کند یا از غذایی بیشتر یا کمتر بخورد کمک نخواهد کرد. کودکانی که زیاد یا کم غذا می‌خورند، می‌دانند که برای رشد سالم خود چقدر باید غذا بخورند. سناریوهای زیر درباره شیوه های شایعی که کودکان ممکن است در طول صرف غذا احساس فشار کنند و آنچه شما در عوض می‌توانید بگویید یا انجام دهید را بخوانید.

<p><b>آنچه می‌توانید در عوض بگویید یا انجام دهید که به غذا خوردن کودک کمک نماید</b></p>	<p><b>انواع فشارهایی که به غذا خوردن کودک کمک نخواهد کرد</b></p>
<p>"می‌بینم که آنها را امتحان کردی." "نظرت چه بود؟" کودکان در صورتی که احساس نکنند تحت فشارند و می‌توانند از میان غذاهای برای خود انتخاب کنند، بیشتر احتمال دارد که غذاهای جدید را امتحان کنند.</p>	<p><b>تشویق کردن</b> کودکتان غذای جدیدی را امتحان کرده و شما می‌خواهید از او قدردانی کنید. می‌گویید: "تو دختر خوبی هستی که نخود فرنگی را امتحان کردی"</p>
<p>"می‌توانی این سبزی‌ها را دفعه بعد بخوری. دفعه بعد ترجیح می‌دهی به جای پخته خام باشند؟" مهم است که به کودک به خاطر خوردن غذا جایزه ندهید. وقتی جایزه خوردن سبزیجات بیشتر دسر باشد، علاقه به دسر افزایش می‌یابد. بعضی از کودکان حتی اگر گرسنه نباشند فقط به خاطر رسیدن به دسر غذای بیشتری می‌خورند.</p>	<p><b>رشوه دادن یا جایزه دادن به کودک با فعالیت های سرگرم کننده یا غذا</b> "اگر تو این غذا را امتحان کنی، به پارک می‌رویم." "اگر سبزیجات خود را بخوری، می‌توانی دسر هم بخوری."</p>
<p>تنبیه به رشد کودک شما آسیب می‌زند. وقتی کودکتان غذا می‌خورد یا نمی‌خورد چیزی نگویید. کودکان می‌توانند وقتی گرسنه هستند بر خوردن تمرکز کنند و وقتی سیرند از آن دست بکشند.</p>	<p><b>تنبیه به خاطر غذا نخوردن</b> "چون غذا را نخوردی، نمی‌توانیم برویم بیرون و بازی کنیم."</p>
<p>غذاهایی که به کودک بدهید که مغذی هستند. بگذارید کودک تصمیم بگیرد که از میان آنها چه غذایی بخورد.</p>	<p><b>حرف زدن درباره سالم بودن غذا</b> "این غذا کمک می‌کند تو بزرگ و قوی شوی."</p>
<p>"اگر نمی‌خواهی مجبور نیستی غذا را امتحان کنی یا قورتش بدهی." به کودک دستمال بدهید که بتواند غذا را روی دستمال تف کند. "دوستش داری؟" عباراتی مثل عبارت فوق به کودک این حس را می‌دهد که حق انتخاب دارد. تلاش برای قانع کردن کودک یا یادآوری کردن به وی که غذای خاصی را بخورد مطلوبیت غذا را برای کودک کمتر هم خواهد نمود.</p>	<p><b>ترغیب کردن یا یادآوری کردن</b> "قبلا این غذا را امتحان کرده‌ای." "فراموش نکن که گوشت بخوری."</p>
<p>قاعده یک-لقمه یا دو-لقمه نقش فرزندتان در امر خود غذا خوردن را در نظر نمی‌گیرد. این تصمیم وابسته به کودک است که چه غذایی بخورد. این ممکن است به معنی آن باشد که کودک تنها یک یا دو نوع از غذاهای سر میز را بخورد که امری طبیعی است. غذاهای جدید گاه به زمان نیاز دارند.</p>	<p><b>قاعده یک-لقمه یا دو-لقمه</b> "مجبور نیستی آن را دوست داشته باشی، ولی باید از هر غذایی یک لقمه بخوری."</p>
<p>مقادیر کمتری از غذا تهیه کنید که میزان هدر رفتن آن را کاهش دهد. کودکان را با هم مقایسه نکنید. هر کودکی بسته به نیازهای تکاملی خود غذا می‌خورد. تلاش برای مجبور کردن کودکان که همه غذای بشقابش را بخورد به منزله آن است که به آنها بگویید که علائم گرسنگی و سیری خود را نادیده بگیرند. بگذارید کودکان از غذایی که تهیه کرده اید کم یا زیاد بخورد.</p>	<p><b>سرزنش یا شرم‌انده کردن</b> "غذا را هدر می‌دهی." "چرا غذایت را مانند برادرت تمام نمی‌کنی؟" "اگر همه غذای توی بشقابت را نخوری، من عصبانی می‌شوم."</p>
<p>به جای غذا از کلمات و در آغوش گرفتن برای آرام کردن فرزندتان استفاده کنید. دادن تنقلات به کودک وقتی ناراحت است به او آموزش می‌دهد که برای احساس آرامش باید غذا بخورد.</p>	<p><b>آرام کردن با غذا</b> "می‌دانم چه چیزی دردت را از بین می‌برد - یک میان وعده بخور."</p>

نمودار زیر راه‌هایی برای حل مشکلات متداول در هنگام صرف غذا و تشویق عادات سالم غذا خوردن ارائه می‌دهد. به عنوان یادآوری:

- وظیفه شما این است که تعیین کنید چه چیز، چه زمانی و کجا خورده شود.
- کار کودک این است که تصمیم بگیرد که آیا غذا بخورد و چه میزان بخورد.

## راههایی برای حل مشکلات متداول حین صرف غذا

کارهای مفیدی که می‌توانید انجام دهید	حرف‌های مفیدی که می‌توانید بزنید	آنچه کودکان می‌گویند یا انجام می‌دهند
از همه بخواهید هنگام صرف غذا سر میز بیایند خواه بخواهند غذا بخورند خواه نه. از گذراندن زمان با هم حین وعده های غذا لذت ببرید.	"اشکالی ندارد. مجبور نیستی که غذا بخوری. فقط بیا و مدتی با ما سر میز بنشین."	کودک می‌گوید: "گرسنه نیستم" یا نمی‌خواهد سر میز غذا بیاید
بگذارید فرزندتان هر وقت که غذا خوردنش را تمام کرده میز غذا را ترک کند.	"اگر معده ات می‌گوید سیر شده ای، اجازه داری بروی."	کودک می‌خواهد قبل از تمام شدن وعده غذایی میز غذا را ترک کند
این رفتار را نادیده بگیرید. اگر ادامه پیدا کرد به کودک هشدار بدهید و از او بخواهید میز را ترک کند. برنامه یک وعده یا میان وعده غذایی هر دو و نیم تا سه ساعت را نگاه دارید.	"اگر دیگر گرسنه نیستی می‌توانی از سر میز بلند شوی."	کودک غذا را می‌اندازد یا پرت می‌کند
برنامه وعده های غذایی و میان وعده را رعایت کنید و در بین آنها به کودک غذا ندهید. به کودک کمک کنید یاد بگیرد که می‌تواند در زمان وعده های غذایی و میان وعده غذا بخورد اما نمی‌تواند تمام روز مشغول خوردن باشد. بعد از دو تا سه روز، کودک یاد می‌گیرد که هنگام وعده و میان وعده های غذایی غذا بخورد.	"ما تازه غذا را تمام کرده ایم. الان وقت غذا خوردن نیست. باید تا زمان میان وعده منتظر شوی. وقتی زمان میان وعده رسیده می‌توانی چیزی بخوری."	کودک از غذا خوردن سر میز خودداری می‌کند اما 30 دقیقه بعد می‌گوید گرسنه است
اعتماد کنید که کودکان می‌دانند برای رشد سالم خود چقدر به غذا نیاز دارد. می‌تواند سر میز غذا بماند و در گفت و گوها شرکت کند.	چیزی نگویند.	کودک خیلی کم یا خیلی زیاد غذا می‌خورد
به کودک فقط در زمان معین شده برای غذا یک لیوان شیر بدهید. بین وعده های غذایی به کودک فقط آب بدهید. به او در فاصله وعده و میان وعده های غذایی شیر یا آب میوه ندهید.	به کودک یادآوری کنید که زمان وعده یا میان وعده غذایی به زودی می‌رسد.	کودک در طول روز فقط می‌خواهد بنوشد و غذا نخورد.
در وعده های غذا یک یا دو نوع غذا که کودکان معمولاً می‌خورند را بگنجانید. بگذارید اگر می‌خواهد خود را با همین غذاها سیر کند. اگر فشاری نباشد، کودک به مرور و وقتی آمادگی داشته باشد، بیشتر غذاها را امتحان خواهد کرد. برای او غذای جداگانه درست نکنید یا به او خوراکی دیگری ندهید. این کار به کودک کمک می‌کند که یاد بگیرد غذاهای متنوع را دوست داشته باشد. به کودک یاد بدهید چگونه در نحوه رد کردن غذا مؤدب باشد.	"لطفاً بگو نه مرسی." "می‌توانی از بین آنچه سر میز است تصمیم بگیری چه چیز را بخوری."	کودک می‌گوید "من این را دوست ندارم" یا "من این را نمی‌خورم"
مهم است که برای احساسات کودک خود ارزش قائل شوید. از خوردن دست بکشید و برای آرام کردن کودک او را در آغوش بگیرید. به کودک کمک کنید آرام شود سپس به غذا خوردن ادامه دهید.	"گریه می‌کنی. فکر می‌کنم احساس خوبی نداشته باشی. با من درباره اش حرف بزن."	کودک سر میز گریه می‌کند
بسیاری از کودکان دوره هایی از خوردن مداوم یک غذای خاص را تجربه می‌کنند. این غذا را همراه با غذاهای دیگر به کودک بدهید. به تدریج کودک از این غذا خسته می‌شود.	چیزی نگویند.	کودک می‌خواهد مدام یک غذا را بخورد

برای کسب اطلاعات بیشتر و منابع بیشتر مربوط به تغذیه از وبسایت [york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids) دیدن کنید.

از طریق تماس با Telehealth Ontario به شماره 1-866-797-0000 یا با مراجعه به وبسایت [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) با متخصصین رسمی تغذیه رایگان صحبت کنید.

باز نشر با ذکر منبع بلامانع است. 2016

Managing Mealtimes – Farsi