

چرا بچه‌های امروز، با غذا خوردن مشکل دارند؟

این کودک غذای نمی‌خورد!



غذا، فقط موفق می‌شوند چند لقمه کوچک در دهان آن‌ها بگذارند. واقعا به نظر شما، چرا بچه‌ها به اصطلاح بد غذا می‌شوند؟ و آن‌ها به چه مقدار غذا نیاز دارند؟

یکی از مشکلاتی که پدر و مادرهای این دوره و زمانه با بچه‌ها دارند، بی‌علاقه بودن آن‌ها به غذاست. بچه‌ها معمولا برای خوردن غذا، ادا و اطوارهای زیادی دارند و والدین با وعده بازی و دادن هله‌هوله بعد از

نخستین سال‌های زندگی، از هر جهت مهم هستند و کوچک‌ترین کوتاهی در تربیت بچه‌ها می‌تواند در تمام زمینه‌ها از جمله رشد اخلاقی و رفتاری و... تا عادات زندگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.

تهیه غذای مناسب کرده‌ها از آن استفاده می‌کنند. استفاده روزانه فرزندان از کامپیوتر و تلویزیون را محدود کنید. به توصیه کارشناسان این مدت نباید بیش از یک تا دو ساعت در روز باشد و در این زمینه با فرزندان صحبت کنید. فعالیت فیزیکی را به عنوان یکی از کارهای روزانه وارد خانواده کنید. پیاده‌روی تا مدرسه، دوچرخه‌سواری، طناب‌بازی و... از جمله این فعالیت‌ها هستند. فرزندان را با برنامه مشخصی برای معاینه نزد پزشک ببرد. نظر دکتر را در مورد سرعت رشد، میزان فعالیت و عادات غذایی فرزندان جویا شوید.

خطر در کمین بدغذاها!

بچه‌هایی که خوب و درست غذای نمی‌خورند، دچار سوءتغذیه خواهند شد. به این ترتیب که مواد مغذی لازم را به میزان کافی برای رشد به دست نمی‌آورند و این باعث کم‌وزنی یا اضافه‌وزنی خواهد شد. بدن بچه‌هایی که دچار سوء تغذیه هستند، سیستم ایمنی ضعیفی دارد، که این موضوع خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را در آن‌ها افزایش می‌دهد. عادات بد غذایی در بچه‌ها، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت (مرض قند) در بزرگسالی را افزایش می‌دهد. تغذیه نامناسب می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- * میزان غذای مصرفی بسیار کم و محدود
- * نخوردن یک گروه غذایی به طور کامل
- * خوردن مقادیر زیادی از غذاهایی که ارزش غذایی اندک و کمی دارند، مثل نوشابه و چیپس
- * پر خوری در اثر این که غذای مہیا شده بیش از اندازه است یا در اثر فشار والدین برای تمام کردن همه غذای آماده شده.

فقط به یک غذای خاص علاقه دارد و این موضوع، دلیلی بر کم‌خوری یا پرخوری او نباشد! بنابراین والدین باید دانه فرزندان را شناسایی کنند. شاید فکر کنید در نهایت، این بچه‌ها هستند که غذای مورد علاقه‌شان را انتخاب می‌کنند، اما نباید فراموش کنید که تهیه کننده گزینه‌های غذایی برای بچه‌ها، شما هستید! شما باید اجازه دهید بچه‌ها برای انتخاب غذا تصمیم بگیرند، اما غذاهار خودتان پیشنهاد دهید. بنابراین بهتر است غذاهایی مقوی به فرزندان پیشنهاد داده‌ خودتان زمان و مکان صرف‌غذا تعیین کنید. یادتان باشد این بچه‌ها هستند که تصمیم می‌گیرند چقدر از غذای حاضر شده را بخورند، در واقع بچه‌ها تصمیم می‌گیرند که اصلا غذا بخورند یا نه!

البته اگر تا پیش از این، با چنین روشی آشنا نبوده‌اید، احتمالا باید کمی به خود و فرزندان فرصت دهید تا به این وضعیت عادت کنید. به این ترتیب، فرزندان به مرور یاد می‌گیرند که خوردن یا نخوردن غذا و نیز مقدار آن را خودش کنترل کند و این امر باعث می‌شود کودک به حس گرسنگی اش اعتماد بیشتری داشته باشد.

در ادامه به ذکر چند نکته که به بهبود وضعیت غذا خوردن فرزندان کمک می‌کند، می‌پردازیم:

تأثیرات ناخوشایند و خوشایندی ایجاد کنید

کافی کار کنید تا فرزندان به خوردن غذا علاقه پیدا کنند

بسیاری از والدین معتقدند که فرزندان باید غذای کمی می‌خورند، یا بیش از اندازه غذا می‌خورند اما شاید فرزندان

وی می‌شوند. به علاوه، کودک از توجه والدین لذت می‌برد و می‌آموزد که امتناع از خوردن، یکی از راه‌های جلب توجه است! بسیاری از کودکان معمولا یک غذای خاص را برای مدتی دوست دارند و بعد به غذای دیگری علاقه نشان می‌دهند، یعنی کودک غذایی را که تا دیروز دوست داشت و می‌خورد، امروز از خوردنش امتناع می‌کند. در این مورد، والدین با تغییراتی از قبیل تغییر در درجه حرارت یا نوع پخت و شکل غذا (به عنوان مثال دادن شیر گرم یا سرد، دادن تخم‌مرغ آب‌پز یا نیم‌رو) و همچنین تعریف و تمجید از غذا، می‌توانند آن را مورد پسند و دلخواه کودک کنند. اگر کودک باز هم از خوردن امتناع کرد، والدین باید صبور باشند و کودک را با زور، وادار به خوردن نکنند و پس از تمام شدن غذا، بشقاب او را نیز با سایر بشقاب‌ها بردارند. به این ترتیب، هم کودک یاد می‌گیرد که زمان صرف غذا نامحدود نیست و هم باعث می‌شود در وعده غذایی بعد، به اندازه کافی گرسنه شده و خوب غذا بخورد.

بسیاری از والدین معتقدند که فرزندان باید غذای کمی می‌خورند، یا بیش از اندازه غذا می‌خورند اما شاید فرزندان

چقدر غذا؟

از بدو تولد تا ۳،۲ سالگی بچه‌ها به طور غیر غریزی می‌دانند به چه مقدار غذا نیاز دارند. نوزاد اگر گرسنه باشد، گریه می‌کند و وقتی که سیر می‌شود، دیگر شیر یا غذای خود را این روند تا ۳،۲ سالگی کودک ادامه می‌یابد و بعد از آن، اشتها، علاوه بر گرسنگی، تحت تاثیر عوامل دیگری نیز قرار می‌گیرد. بازیگوشی و علاقه بچه‌ها به بازی یکی از همین عوامل است که وظیفه ما بزرگترهاست که به کودک آموزش دهیم تنها به نشانه‌های گرسنگی درونی توجه نکنند، نه اتفاقات محیط اطراف! شاید کم‌خوری بچه‌ها در وعده‌های اصلی غذایی نگران کننده باشد، اما نباید فراموش کرد که بچه‌ها با پیروی از حس گرسنگی خود، روزانه مقدار معینی غذا بخورند و ممکن است الگوی کسب انرژی‌شان در هر روز، تغییر کند. مثلا بچه‌ها در یک روز، صبحانه و ناهار مفصلی می‌خورند ولی میلی به شام ندارند. روز بعد، همان بچه ممکن است صبحانه کاملی نخورد، ولی ناهار و شام مفصلی داشته باشد. پس نباید انتظار داشت که بچه‌ها در هر وعده غذایی به همان میزان ثابت قبلی غذا بخورند.

خونسرد باشید

ممکن است امتناع کودک از خوردن غذا به دلایل مختلفی از جمله فعالیت زیاد و در نتیجه خستگی، فعالیت کم و در نتیجه نیاز کمتر به غذا، نخوابیدن، کم‌بودن فاصله بین صرف تغذیه با غذاهای اصلی و... باشد. اما در عین حال شاید کودک صرفا می‌خواهد عدم وابستگی اش را نشان دهد که این موضوع نشان دهنده بخشی از مراحل تکامل اوست. والدین اگر هیجان زده شده و به کودک فشار بیاورند، سبب کندی جریان ترشح معده کودک و مانع از هضم غذای

خبرهایی از عملیات غیر صنعتی

رئیس خدمات فرودگاه ماهشهر از راه‌اندازی دو کیوسک اطلاع‌رسانی از سوی اداره برنامه‌ریزی و فن‌آوری اطلاعات در این فرودگاه خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شرکت عملیات غیر صنعتی و خدمات صنایع پتروشیمی ماهشهر، عماد منصوری اصل گفت: «مسافران با مراجعه به این کیوسک‌ها می‌توانند از ساعت و نحوه پروازها، موقعیت جغرافیایی ماهشهر، آب و هوای منطقه، برنامه رستوران‌ها، خدمات شرکت عملیات غیر صنعتی و خدمات صنایع پتروشیمی ماهشهر و... مطلع شوند.» وی خاطر نشان کرد: «شرکت عملیات غیر صنعتی و خدمات صنایع پتروشیمی ماهشهر با هدف مشتری‌مداری و ارائه خدمات بیشتر به مسافران، این کیوسک‌های اینترنتی را به صورت رایگان در فرودگاه تعبیه کرده که امیدواریم رضایتمندی مشتریان را به همراه داشته باشد.»

همچنین به گزارش مشترک روابط عمومی منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی و روابط عمومی شرکت عملیات غیر صنعتی و خدمات صنایع پتروشیمی ماهشهر، نشست با حضور مسوولان و مدیران شرکت‌های مختلف مستقر در منطقه ماهشهر، برای بررسی مشکلات و دغدغه‌های موجود در شهرک به‌تکرار شد و طی آن موضوع‌هایی مانند تأسیس واحد اتوبوسرانی در محدوده شهرک و شهر شهید چمران، نبود ایستگاه در مورد سرویس‌های شرکت عملیات، ایجاد سرویس دانشجویان دانشگاه آزاد، افزایش تعداد سرویس‌های ماهشهر و برقراری آن در ساعات مختلف روز و... مورد بررسی قرار گرفت.

نشست آموزشی الگوهای موفق تربیتی برای فرزندان نیز با همکاری شورای آموزش شرکت عملیات غیر صنعتی به مدت دو روز در فرهنگسرای فردوسی ماهشهر و مجتمع کیمیا واقع در شهرک به‌تکرار شد. به گزارش روابط عمومی این شرکت، دکتر پندار شه‌بازی در این نشست با اشاره به ایجاد انگیزه در کودکان گفت: «هر چه فرد آمادگی بیشتری برای رفتار معین داشته باشد، برای انجام آن به‌تکرار کمتری نیاز دارد. برای ایجاد رغبت، لازم نیست موضوعات درسی را به‌طور تصنعی جالب توجه نشان داد، بلکه باید مفاهیم درسی بر اساس نیاز شاگردان تنظیم شود، مسائل اساسی و واقعی آنان را مطرح سازد و در برخورد با محیط کمک کند تا رغبت در آن‌ها برانگیخته شود.»

رویکرد نوین مدیریتی در نفت و گاز کارون

شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون، به دنبال پیاده‌سازی سیستم مدیریت سبز در محدوده تحت نظارت شرکت است.

کیومرث پروابوالقاسمی، رئیس سیستم‌ها و بهره‌وری این شرکت با اعلام این خبر گفت: «الگوی مدیریت سبز یکی از رویکردهای نوین مدیریتی برای توسعه توانمندی‌های سازمان و کسب موفقیت پایدار با تمرکز بر مزیت رقابتی سبز است. این الگو با تکیه بر شاخص‌های رهبری، منابع سازمانی، خط‌مشی و راهبرد، شرکت‌های تجاری و فرآیندهای به‌سازمان کمک می‌کند تا بتواند با طبیعی کردن رفتارها و عملکردهای سازمان، پایداری خود را تضمین کند.» وی با اشاره به پیاده‌سازی سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) از سال ۱۳۸۴ در شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون، افزود: «دستیابی به اهدافمان‌های استاندارد سیستم مدیریت یکپارچه از جمله هدف اصلی مدیریتی است که در شرکت‌ها دنیا می‌شود اما این توجه به تهیه سند چشم‌انداز ۱۰ ساله در شرکت کارون با هدف ارتقای وضعیت فعلی به وضعیت مطلوب، پیاده‌سازی مدیریت سبز در برنامه کاری این شرکت قرار گرفت.»

آموزش استفاده از گاز طبیعی در قروه

یک دوره کلاس آموزشی و اطلاع‌رسانی در زمینه نحوه استفاده از گاز طبیعی و رعایت نکات ایمنی در روستاهای شهرستان قروه استان کردستان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت گاز استان کردستان، مدیریت گازرسانی ناحیه قروه به منظور اطلاع‌رسانی از نحوه استفاده صحیح از گاز طبیعی و رعایت نکات ایمنی در روستاهای که در سال جاری از نعمت گاز طبیعی برخوردار شده‌اند (حدود ۲۶ هزار و ۴۴۶ خانوار از جمعیت شهرستان قروه) نسبت به برگزاری این دوره آموزشی اقدام کرد. گفتنی است در این نشست که با هماهنگی شوراها، اسلامی، آموزش و پرورش شهرستان قروه و مدیران مدارس روستاهای گناب‌علیا، آقبلاغ، صندوق‌آباد، زرنه، شه‌بالدین بر می‌تپه، سوته‌په و حسن‌آباد محمد نظر برگزار شد بیش از ۳ هزار نفر شرکت داشتند.

۳ خبر از منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی

سمنیار آموزشی تغذیه و سندروم متابولیک با حضور دکتر کاراندیش و به میزبانی سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی برای کارشناسان و کارکنان شرکت‌های پتروشیمی مستقر در منطقه ویژه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی، در این سمنیار که جمعی از کارشناسان بهداشت و تغذیه منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی حضور داشتند، دکتر کاراندیش در تعریف این بیماری گفت: «سندروم متابولیک به معنای وجود گروهی از عوامل خطر ساز برای بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت در یک شخص است.»

احداث مجتمع خدماتی رفاهی منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی موسوم به Rest Area در شرق بلوار پتروشیمی خبر دیگری است که روابط عمومی این منطقه برای ما سال کرده‌است. این مجتمع به منظور ایجاد تسهیلات لازم برای خدمات‌رسانی هر چه بهتر به ناوگان ترابری، در مساحت ۹ هکتار و هزینه‌ای بالغ بر ۱۲۰ میلیارد ریال و مشتمل بر عزم مجموعه اصلی (هر کدام دارای متعلقاتی جداگانه) ایجاد شده است. خبر آخر این که، نخستین کارگاه آموزشی کاربردی اصلاح الگوی مصرف انرژی با عنوان «بررسی شاخص‌های مالی اثرگذار بر فعالیت‌ها در جهت اصلاح الگوی مصرف» در منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی با حضور دکتر رضا شفیعی‌ثابت، دبیر کارگروه اصلاح الگوی مصرف کشور و با همکاری کارگروه مدیریت انرژی سازمان منطقه ویژه در تالار آفرینش این منطقه برگزار شد.

مشکلی به نام «گوشت»!

اگر فرزند شما، اصلا به گوشت علاقه ندارد و به هیچ‌وجه حاضر نیست به آن لب بزند، بهتر است گوشت را به قطعات بسیار کوچک و ریز تقسیم کنید تا به خوبی پخته شود. راه‌های دیگری هم هست؛ می‌توانید قطعات بسیار ریز گوشت را همراه حبوبات کاملا بپزید، نرم کنید و آن را همراه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مایه‌خوبی آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه به کودک بدهید. حتی می‌توانید گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته‌ریزه درآورید،

چند پیشنهاد برای کودکانی که تخم‌مرغ سفت شده را نمی‌خورند:

تخم‌مرغ سفت شده را با کمی کره یا شیر نرم کنید. زرده و سفیده تخم‌مرغ را بزنید و داخل سوپ بریزید و بگذارید چند جوش بزند. زرده و سفیده تخم‌مرغ را با کمی شیر (۲ قاشق غذاخوری) مخلوط کرده و در روغن بپزید (مثل خاگینه). سفید مینی پخته شده و تخم‌مرغ سفت شده را رنده کرده و به آن کمی کره یا روغن زیتون بزنید (تقریبا مثل سالاد الویه ولی

من تخم‌مرغ دوست ندارم!

کودکان ممکن است در دوره‌ای، یک نوع میوه یا سبزی را نخورند و نوع دیگر را بهتر بپذیرند. هر کدام را که بهتر می‌خورند، بیشتر به او بدهید. اما گهگاه سبزی‌ها یا میوه‌هایی را که نمی‌خورند، دوباره امتحان کنید. سبزی‌هایی مثل کرفس و هویج را بپزید (نه خیلی زیاد که له شود، تا حدی که فقط کمی ترد باشد) و بگذارید کودک آن را با دست بردارد و بخورد. سبزی‌ها را ریز کرده و در سوپ او بریزید.

قهر با سبزی و میوه

کمی ماست چکیده روی سبزی‌های پخته بریزید یا سبزی را با نان و پنیر به او بدهید. اگر کودک تان میوه نمی‌خورد، آن را رنده کرده یا به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و با کمی خامه یا ژله به او بدهید (مثل سالاد میوه)، یا در تهیه ژله به جای آب، آب میوه بریزید، یا ژله درست کنید و تکه‌های بسیار کوچک میوه را به ژله اضافه کنید (فراموش نکنید میوه و سبزی‌ها را قبل از مصرف خوب شسته و ضدعفونی کنید).

یک مشکل دیگر

بسیاری از والدین معتقدند که فرزندان باید غذای کمی می‌خورند، یا بیش از اندازه غذا می‌خورند اما شاید فرزندان

یا به صورت مخلوط با گوچه فرنگی، به جای سس، روی ماکارونی بریزید، یا کنتل (مخلوط گوشت و سبب‌زمینی و تخم‌مرغ) را به شکل‌های کوچک و زیبا تهیه کنید، یا آن را به صورت مخلوط با آب گوچه فرنگی و برنج (لویا پلو) بپزید.

بهتر است از گوشت مرغ یا ماهی هم استفاده کنید تا ببینید میل و رغبت فرزندان به کدام نوع گوشت بیشتر است. اگر کودک هیچ کدام را نخورد، از جانشین‌های آن استفاده کنید. مثلا زرده

تخم‌مرغ، سفیده تخم‌مرغ، عدس، پنیر با بادام یا گردو، لویا چیتی پخته شده، بادام زمینی بدون پوست، شیر و ماست را در وعده‌های غذایی او بگنجانید. همچنین می‌توانید برنج را در آب گوشت یا مرغی که می‌پزید، ریخته و به صورت کته نرم، با انواع سبزی‌ها یا عدس، به او بدهید تا بخورد. یادتان باشد کودکانی که اصلا گوشت نمی‌خورند، باید از نظر دریافت آهن مورد توجه باشند.

شیر هم نمی‌خواهم!

بعضی از بچه‌ها نه تنها شیر با سوزن‌ریزه، بلکه شیر مادرشان را هم دوست ندارند (که البته این مورد کمتر دیده شده‌اما وجود دارد). برای این بچه‌ها بهتر است: ماست را جانشین شیر کنید و دوغ و ماست را در وعده‌های غذایی آن‌ها بگنجانید. در بعضی غذاها از شیر استفاده کنید. مثلا آرد، کره و شیر را به سوپ اضافه کنید، یا به کودک شیر برنج و فرنی بدهید. با شیر، کره، و پنیر و کمی آرد، سس درست کنید و روی ماکارونی یا روی سبزی‌های پخته شده بریزید.

باز هم شیرینی!

چون عادت به خوردن مواد شیرین از کودکی ایجاد می‌شود، ممکن است بعضی از بچه‌ها علاقه زیادی به شیرینی‌ها داشته باشند. بنابراین برای پیشگیری از ایجاد این عادت باید: خرید شیرینی و درست کردن غذاهای شیرین را کاهش دهید. در غذاهای شیرین از شکر کمتری استفاده کنید. در صورت امکان مواد شیرین مثل بستنی و شکلات را به عنوان جایزه به کودک ندهید، بلکه مقدار کمی از آن را به عنوان جزئی از برنامه غذایی اش قرار دهید و از عکس برگردان یا برچسب‌های رنگی به عنوان جایزه استفاده کنید. مراقب دندان‌های کودک نیز باشید و بعد از مصرف مواد شیرین، حتما دندان‌هایش را مسواک بزنید.