

بی‌اشتهایی در کودکان

فرزند من بسیار بی‌اشتهاست. خیلی کم غذا می‌خورد و بیشتر در حال فعالیت است.

این سوالی است که بسیاری از مادران جوان دارند.

در ابتدا باید علل بی‌اشتهایی کودک روشن شود. برخی علل بی‌اشتهایی کودکان شامل موارد زیر می‌باشد:

۱) وجود نوعی بیماری در کودک:

هرنوع بیماری یا داروی مصرفی ای که موجب زخم‌های دهان، تغییر حس چشایی، تهوع و استفراغ شود و البته وجود تب خفیف می‌تواند باعث کاهش اشتهای کودک شود.

۲) وجود سوء جذب یا حساسیت‌های غذایی:

ممکن است روده‌های کودک به یک نوع ماده غذایی مثل پروتئین موجود در گندم حساسیت داشته باشد.

۳) در دسترس نبودن غذاهای کافی و سالم:

گاهی والدین مواد غذایی سالم نظیر سبزیجات، میوه‌ها، دانه‌ها و مغزها و لبنیات را در اختیار کودک قرار نمی‌دهند و در عوض به عنوان میان‌وعده به او شیرینی و شکلات و تنقلات می‌دهند.

۴) وجود فشارهای روانی بر کودک:

مشاجره خانوادگی یا وجود مشکل بین اعضاء خانواده می‌تواند بر غذا خوردن کودکان تاثیر بسزایی بگذارد.

۵) سایر علل:

وعده دادن کودک به تنقلات در عوض غذا خوردن

ناز کشیدن و اصرار زیاد مادر برای غذا خوردن

غذا دادن در زمان‌های نامنظم و مکان‌های مختلف

نکات قابل توجه در تغذیه کودکان:

درمورد کودکان ۱ تا ۲ ساله ای که همچنان از شیر مادر یا شیر خشک تغذیه می‌کنند لازم است که زمان مصرف شیر پس از وعده غذایی اصلی باشد.

در تهیه غذای کودک از فلفل، ادویه و چاشنی‌های تند استفاده نکنید.

میان وعده‌ها بخش مهمی از انرژی مورد نیاز کودکان را تشکیل می‌دهند و نباید در این وعده‌ها هله و هوله مثل چیپس و پفک و ... مصرف کنند.

آب میوه‌ها و میان‌وعده‌ها حداقل یک ساعت قبل از غذا استفاده شود.

توصیه‌های عمومی برای کودکان کم‌اشتها:

۱) به گرسنه بودن یا نبودن کودک خود

احترام بگذارید:

بچه‌های کوچک تنها زمانی که گرسنه هستند دوست دارند غذا بخورند. اگر کودک گرسنه نیست، به اجبار به او غذا ندهید.

۲) خونسرد باشید:

اگر کودک شما احساس کند که شما از عادت غذا خوردن او ناراضی هستید، ممکن است این موضوع منجر به یک معضل شود. محیط روانی مناسب و شرایط مطلوبی را برای غذا خوردن کودک فراهم کنید.

۳) زیاد انتظار نداشته باشید:

بعد از دو سالگی سرعت رشد کمتر می‌شود و اغلب اشتهای کودک کاهی می‌باید.

۴) از کم شروع کنید:





چندین غذا را به اندازه کم به او بدهید و اجازه دهید کودک انتخاب کند که چه غذایی می خواهد بخورد.

۵) طعم غذا را رها کنید:

فقط درباره رنگ، شکل، بو و ترکیبات غذا صحبت کنید نه اینکه آیا طعم آن خوب است یا نه؟

۶) از خود کودک کمک بگیرید:

در فروشگاه از کودک بخواهید که درمورد انتخاب میوه ها و سبزیجات و دیگر غذاهای سالم به شما کمک کند.

۷) دسر را به عنوان جایزه به کودک ندهید:

ندادن دسر این پیام را به کودک منتقل می کند که دسر بهترین غذا نیست. هیچ گاه از رشوه دادن یا تشویق و تنبیه برای غذا دادن به کودک استفاده نکنید.

۸) به ساعات خواب کودک توجه کنید:

خواب کافی و به موقع نقش مهمی در سلامت و اشتهای کودک دارد، بنابراین باید شرایطی فراهم شود که کودک شب ها زود بخوابد.



چگونه می توان غذای کودک را مقوی کرد:

منظور از مقوی کردن غذای کودک این است که انرژی غذای کودک بیشتر شود. بخصوص کودکانی که دچار اختلال رشد شده اند.

برای مقوی کردن می توان به غذای کودک آرد یا روغن مایع اضافه نمود. به هر وعده غذای کودک می توان حدود یک تا دو قاشق مرباخوری کره آب شده اضافه کرد.

چگونه می توان غذای کودک را مغذی کرد:

منظور از مغذی کردن اضافه نمودن مواردی است که علاوه بر انرژی، مقدار پروتئین، ویتامین ها و املاح غذای کودک را بیشتر می کند.

حتی الامکان مقداری گوشت به صورت تکه ای یا چرخ کرده به غذای کودک اضافه کنید.

حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس و ماش را پخته و له شده به سوپ کودک اضافه کنید.

افزودن تخم مرغ به غذای کودک میتواند پروتئین غذا را افزایش دهد.

استفاده از پودر جوانه غلات و حبوبات در غذای کودک



بی اشتهایی

در

کودکان

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی: نیلوفر صفری

بیمارستان پورسینا

واحد تغذیه