

پس از خواندن این درس، روی لینک نظرسنجی در انتها کلیک کنید تا به چند سؤال پاسخ دهید و اعتبار آموزش تغذیه را برای کلاس خود دریافت کنید.



غذای خانوادگی برای پرورش یک کودک ماجراجو در غذا

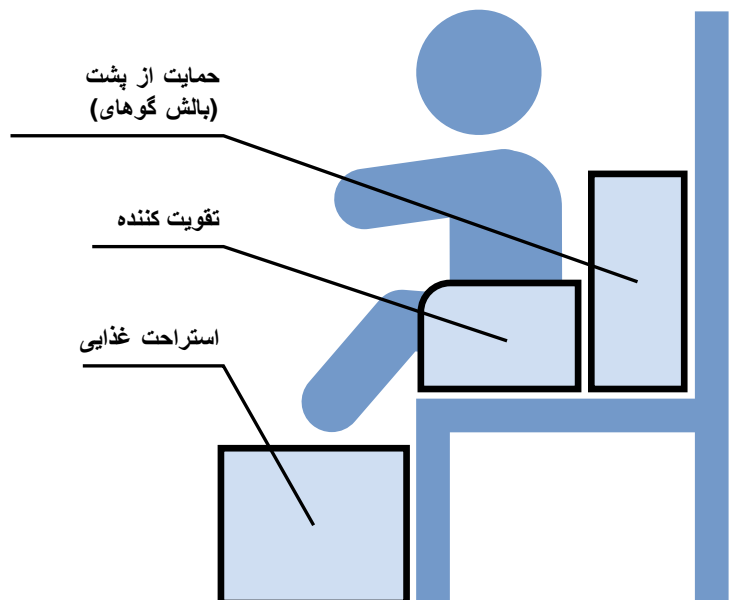


به دنبال راههایی برای پرورش یک خوراک باز ماجراجو هستید؟ دیگر به دنبال نگریدید! همین سر میز آشپزخانه خودتان را نگاه کنید!

آیا میدانستید کودکانی که با خانواده خود غذا میخورند، عزت نفس بالاتری دارند و موفقیت بیشتری کسب میکنند؟ همچنین، نشان داده شده است که کودکان پیش دبستانی که با خانواده خود غذا میخورند، سبزیجات بیشتری میخورند، این یک برد-برد برای همه است!

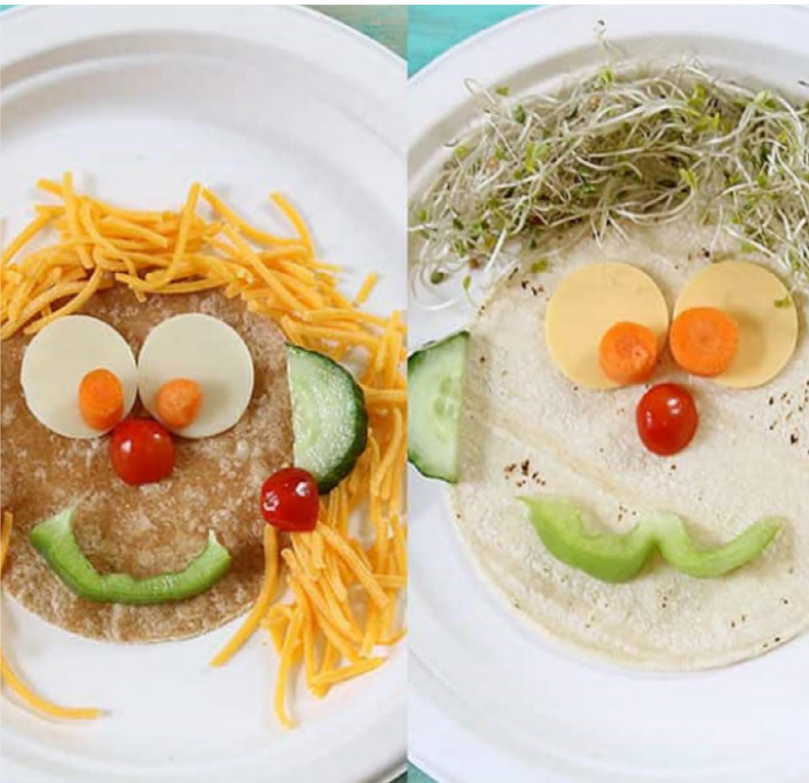
پس دقیقاً «وعده غذایی خانوادگی» به چه شکل است؟

1. وعده غذایی خانوادگی به‌سادگی شامل یک کودک و یک والد/مراقب می‌شود. به‌عنوان مراقب، شما «معلم» هستید که غذا را فراهم می‌کنید، کودک «دانش‌آموز» است و غذا «موضوع» است.
2. فضایی اختصاصی برای وعده غذایی آماده کنید. میزهای آشپزخانه عالی هستند، باین‌حال، سینی‌های تلویزیون که کنار هم قرار گرفته‌اند نیز می‌توانند مؤثر باشند!
3. اطمینان یابید که کودک پشت میز، از حمایت خوبی برای صندلی برخوردار است. ارائه حمایت خوب صندلی، حواس‌پرتی در هنگام غذا خوردن را کاهش می‌دهد و به کودک اجازه می‌دهد تا روی غذا خوردن تمرکز کند و اینکه از صندلی خود نیفتد! لگن، زانوها و مچ پاهای کودک باید همگی در صندلی خود با زاویه 90 درجه خم شوند و پاهایشان حمایت شوند! (برای راهنمایی به تصویر زیر مراجعه کنید)
4. انواع مختلفی از غذاها را «به سبک خانوادگی» روی میز سرو کنید و به کودک اجازه دهید انتخاب کند که کدام غذاها را در بشقاب خود قرار دهد. حداقل یک غذا را روی میز قرار دهید که کودک آن را دوست دارد، همراه با غذاهای جدید یا ناآشنا.
5. با کودک خود غذا بخورید و به او اجازه دهید که ببیند شما انواع مختلفی از غذاها را می‌خورید! کودکان بیشتر احتمال دارد غذایی را بخورند که والدین/مراقب آن‌ها همان غذا را می‌خورند.
6. غذاها را سرگرم‌کننده کنید! به کودک اجازه دهید تا غذاها را در سس‌های مختلف فرو ببرد، شکل‌ها یا صورت‌هایی را با غذای خود بسازد و غیره. کودکان بهترین یادگیری را از طریق بازی انجام می‌دهند و غذا خوردن نیز استثنا نیست.
7. در طول وعده غذایی از زبان غیرقضاوتی استفاده کنید، روی اعمال کودک تمرکز نکنید بلکه روی غذا تمرکز کنید. به جنبه‌های حسی هر غذا (ترد، شور، چسبناک، گرم، سرد و غیره) اشاره کنید، به‌جای تمرکز بر غذاهایی که کودک دوست ندارد.
8. در طول وعده غذایی، حواس‌پرتی را به حداقل برسانید! حواس‌پرتی‌هایی مانند تلویزیون و تبلت در هنگام غذا خوردن می‌توانند تأثیر منفی بر سیگنال‌های گرسنگی و سیری ما داشته باشند. به‌جای آن، غذا و تعامل خانوادگی را محور اصلی وعده غذایی قرار دهید.
9. پس از وعده غذایی، به روش سرگرم‌کننده‌ای تمیزکاری کنید. یک آهنگ مورد علاقه را پخش کنید، از اسفنج‌های ستاره شکل استفاده کنید یا بازی I-Spy را انجام دهید. از کودک بخواهید تا هر غذایی را از وعده غذایی به سطل زباله یا ظرف قابل استفاده مجدد پرتاب کند یا «فوت کند» تا یک بار دیگر کودک در معرض غذا قرار گیرد.



نکات مفید دیگر برای غذاهای خانوادگی برای تشویق خوردن ماجراجویانه:

1. اگر نمی‌توانید هر روز با فرزندتان غذا بخورید، هر وقت که می‌توانید با هم غذا بخورید.
2. اگر فرزندتان به سختی به سر میز می‌آید، از یک زمان سنج بصری به مدت 5 دقیقه جهت کمک به او برای آماده شدن برای وعده غذایی خانوادگی استفاده کنید.
3. برای کاهش «کمخوری» بین وعده‌های غذایی و افزایش اشتها در وعده‌های غذایی، به فرزندتان هر 2-3 ساعت در طول روز وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های منظمی ارائه دهید. در وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها و در بین وعده‌ها، انواع مختلفی از غذا از تمام گروه‌های غذایی (میوه‌ها، سبزیجات، گوشت/پروتئین، لبنیات و غلات کامل) و آب به فرزندتان پیشنهاد دهید.
4. اگر از میز برای کارهای مختلف زیادی به جز وعده‌های غذایی استفاده می‌شود، به فرزندتان یک زیربشقابی مخصوص خود بدهید تا فقط در زمان وعده‌های غذایی از آن استفاده کند. این به ایجاد یک «نشانه» زمان غذا برای کودک کمک می‌کند.
5. برای افزایش راحتی کودک با غذاهای جدید، به او اجازه دهید در تهیه غذا مشارکت کند (ظرف شیکر با سبزیجات، چاقوهای ایمن برای کودکان، له کردن و مخلوط کردن و غیره).
6. به ارائه انواع مختلف غذا به فرزندتان در وعده‌های غذایی ادامه دهید. تحقیقات نشان می‌دهد که نوزادان و کودکان نوپا ممکن است قبل از پذیرش یک غذای جدید، به 15 بار مواجهه با غذا نیاز داشته باشند.
7. برای ایده‌های بیشتر، با متخصص تغذیه WIC محلی یا درمانگاه WIC خود تماس بگیرید!



تبریک می‌گوییم، تمام شد!

پرسشهای بیشتری دارید؟ با متخصص تغذیه WIC محلی خود تماس بگیرید!

برای تکمیل نظرسنجی و دریافت اعتبار، روی اینجا کلیک کنید

توقف کنید!

Find us on  

 OKLAHOMA
State Department
of Health


Women Infants and Children

این نشریه توسط «اداره بهداشت ایالتی اوکلاهاما» (OSDH) منتشر شده است، که کارفرما و ارائه دهنده خدمات فرصت‌های برابر است. یک پرونده دیجیتال مطابق با بخش 3-114 از عنوان 65 قوانین ایالتی اوکلاهما در مخزن انتشارات کتابخانه ایالت اوکلاهما بایگانی شده است و برای دانلود در وبسایت www.documents.ok.gov در دسترس است | منتشر شده در ژوئیه 2024