

حواسمان به تغذیه بچه‌ها هم باشد



- صبحانه از وجب واجبات است خوردن صبحانه بین وعده‌های غذایی برای بچه‌مدرسه‌ای‌ها از «واجب واجبات» است. برای اینکه افزون بر نیازی که بدنشان به دلیل قرار گرفتن در سن رشد دارد، برای کارایی مغزشان هم ضروری است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد خوردن صبحانه خودشان و ساعت‌ها سر و کله زدن با بچه‌ها، مقداری کبک و کلوچه، چیپس و پفک مغزی در بچه‌ها دارد و خیلی وقت‌هایی توجهی به آن، عاملی می‌شود برای افت تحصیلی و رشدی آن‌ها. لازمه خوردن صبحانه کامل هم که باید تا پیش از ساعت ۸ صبح باشد، زود بیدار شدن است. یعنی باید یک تا یک ساعت و نیم پیش از صرف صبحانه، بچه‌ها از خواب بیدار شده باشند. با همه این‌ها اگر به هر دلیلی فرزندان از خوردن صبحانه سر باز می‌زند، حتماً صبحانه‌اش را درون کوله‌اش بگذارید تا در همان ساعت‌های ابتدای صبح آن را بخورد.
- چاشت و میان‌وعده‌های سالم حتی اگر بچه‌ای صبحانه، ناهار و شامش را کامل هم بخورد، باز به میان وعده نیاز دارد. میان وعده اول باید صبح و حدود ساعت ۱۰ و میان وعده دوم باید ساعت ۵ بعد از ظهر باشد. برخی والدین ترجیح می‌دهند به جای بهر حمت انداختن خودشان و ساعت‌ها سر و کله زدن با بچه‌ها، مقداری کبک و کلوچه، چیپس و پفک یا حتی غذاهای فست‌فودی بخرند یا پدر از آن به بچه‌ها پول بدهند تا خودشان خرید کنند؛ اشتباهی که نقش مهمی در تغییر ذائقه بچه‌ها هم دارد و نمی‌توان در بزرگسالی آن را به راحتی اصلاح کرد. پس لازم است به این نکات توجه کنیم.
- از دادن پول نقد برای خرید چاشت به بچه‌ها جدا پرهیز کنید.
- برای آن‌ها قانون بگذارید مانند اینکه فقط هفته‌ای یک بار اجازه خوردن تنقلات بازاری را دارند.
- از روش تشویق و امتیازدهی برای بچه‌های کم‌سن‌وسال تر استفاده کنید.
- برای سخت‌گیری‌هایی که در زمینه تغذیه مدرسه‌شان دارید، با آن‌ها صحبت و متقاعدشان کنید.
- مستقیم یا غیرمستقیم، بر محصولات بوفه مدرسه‌شان نظارت کنید.
- بچه‌ها را در انتخاب چاشتی که با خود به مدرسه می‌برند، تا حدودی آزاد بگذارید که مقاومت نکنند.
- از زیباسازی و تزئین خوراکی بچه‌های کم‌سن‌وسال تر غافل نشوید.

- بهترین چاشت‌ها
- ساندویچ‌های مامان‌پز برای بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، همراه کردن یک ساندویچ با آن‌ها ضروری است. نان و پنیر و گردو یا سبزی، انواع کوکو و کتلت، تخم مرغ آب‌پز، مرغ و سیب زمینی آب‌پز، بهترین ساندویچ‌ها برای بچه‌ها هستند. هر از گاهی هم از نان‌های فانتزی برای این منظور استفاده کنید تا بچه‌ها میلشان به خوردن ساندویچ بیشتر شود.
- کبک و کلوچه خانگی بچه‌ها کبک و کلوچه خیلی دوست دارند. برای همین بهتر است که خودتان دست به کار شوید و با مواد غذایی سالم و مقوی برای آن‌ها کبک و کلوچه و بیسکویت بپزید. شما می‌توانید در ترکیب آن‌ها از انواع مغزها و نه‌ها و غلات کامل برای غنی کردنشان استفاده کنید و با یک تیر دو نشان بزنید.
- تنقلات سالم و خوشمزه انتخاب تنقلات برای بچه‌های بازیگوش بهترین گزینه است؛ زیرا راحت‌تر خورده می‌شوند، مغزگرد و انواع خشکبار و اجیل مانند نخودچی و کشمش، برنجک، گندم و عدس پرشته، توت خشک، پف فیل خانگی و برگه انواع میوه‌ها که به صورت طبیعی تهیه شده‌اند، از این جمله‌اند.
- میوه‌های تازه و مقوی بهتر است از میوه‌های سفتی مانند سیب، پرتقال، خیار و نارنگی استفاده کنید. همچنین می‌توانید این میوه‌ها را قطعه قطعه کنید یا قالب بزنید تا بچه‌های کم‌سن‌وسال تر علاقه بیشتری به خوردنشان پیدا کنند. می‌توانید کمی آب لیمو روی میوه‌هایی مانند سیب اسپری کنید تا سیاه نشوند.
- نوشیدنی‌های اشتهاآور گذاشتن یک بطری یا قمقمه کوچک داخل کیف بچه‌های کم‌سن‌وسال افزون بر اینکه به آن‌ها یادآوری می‌کند که باید چیزی بنوشند، از صدمه‌هایی هم که ممکن است به دلیل اندام کوچکشان در آنخوری ببینند، پیشگیری می‌کند. شیر و انواع آب میوه‌های دست‌ساز می‌تواند اشتیاق آن‌ها را به نوشیدن بیشتر کند.
- غذای گرم و پرطرفدار اگر بچه‌ها در نوبت بعد از ظهر تحصیل می‌کنند، طوری برنامه ریزی کنید که حتماً یک ناهار، سبک بخورند تا انرژی لازم برای درس خواندن داشته باشند و هم سر کلاس چرت نزنند. اگر هم پرخال و گرم کن در مدرسه دارند، به‌ویژه برای دبیرستانی‌ها، قدری پلو مخلوط بگذارید، چون هم ارزش غذایی زیادی دارند و هم سریع فاسد نمی‌شوند.

کلسیم فقط به لبنیات محدود نیست

کلسیم در بدن انسان اهمیتی بیش از سلامت استخوان‌ها دارد. از این رو، خوردن غذاهای غنی از کلسیم سبب می‌شود پیام‌رسانی عصبی، ترشح هورمون‌ها و انقباض ماهیچه‌ها به درستی در بدن انجام شود. همچنین احساس رضایت و سیری بعد از خوردن افزایش می‌یابد و به کنترل اشتها و کاهش بالقوه وزن کمک می‌کند. برخلاف تصور عمومی، کلسیم فقط به لبنیات محدود نیست و می‌توان آن را از منابعی مختلف تأمین کرد؛ مانند ماهی ساردین (یک فنجان برابر با ۵۷ درصد نیاز روزانه)، کلم بروکلی (یک فنجان برابر با ۴ درصد نیاز روزانه) و بامیه (یک فنجان برابر با ۸ درصد نیاز روزانه). افراد باردار و سال‌مند هم نیاز بیشتری به استفاده از منابع کلسیم در رژیم غذایی خود دارند.

زیره سبز، دارویی برای درمان نفخ

زیره سبز ادویه‌ای جهانی است و در غذاهای بسیاری از کشورها مانند تاکو و سوپ لوبیا سیاه مکزیک یا گوشت‌های کبابی چینی استفاده می‌شود. ویژگی ممتاز این ادویه خوشمزه خاصیت درمانی آن است. به‌ویژه برای کسانی که از مشکلات گوارشی شایع این روزها، سندرم روده تحریک پذیر، هم‌رنج می‌برند. زیره سبز گفتگی، نفخ، حالت تهوع و اسهال هم‌های گوارشی سندرم روده تحریک‌پذیر را کم می‌کند و در نهایت از بین می‌برد. راه درمانی آسان و مقرون به صرفه به جای داروهای گران قیمت امروزی، بدن نیست بدانید این ادویه ظرفیت کمک به درمان تومورهای سرطانی مانند سرطان معده، روده بزرگ و کبد را هم دارد و می‌تواند از رشدان هادر بدن جلوگیری کند.



یک، دو، سه؛ زنگ مدرسه

با ایجاد آمادگی و انگیزه در بچه‌ها برای رفتن به مدرسه، از اضطراب این روزهای آن‌ها بکاهیم



معصومه متین‌نژاد

سوزه روز
خیلی از بچه‌ها تجربه رفتن به مهد کودک و پیش دبستانی را دارند، برای همین دیگر نباید خیلی مانند گذشته نگران اضطراب‌های روز اول مدرسه بود. هر چند فضای حاکم بر مهد کودک‌ها و پیش دبستانی‌ها بسیار متفاوت از مدرسه است؛ مانند تجربه رفتن به دانشگاه پس از پایان مدرسه. برای همین لازم است پدر و مادرها در بچه‌ها و خودشان برای شروع این مرحله جدید از زندگی آمادگی ایجاد کنند. گذشته از بحث آمادگی کلاس اولی‌ها برای مدرسه رفتن، دیگر بچه‌ها هم پس از سه ماه تعطیلات رسمی و دو سال مدرسه رفتن‌های نیمه حضوری، از امسال دوباره باید حضوری جدی سر کلاس‌های درس داشته باشند و لازم است که آن‌ها هم برای این شروع دوباره آماده شوند؛ برای نمونه صبح‌ها زودتر بیدار شوند، نظم بیشتری در کارهایشان داشته و از تغذیه مناسبی هم برخوردار باشند. در پرونده امر روزی می‌خواهیم درباره همین موضوع بیشتر باهم صحبت کنیم؛ هر چند برای عادت دادن بچه‌ها به سحرخیزی کمی دیر شده است.

اضطراب جدایی در کودکان

اینکه بچه‌های کلاس اول در روزهای نخست مدرسه قدری اضطراب برای جدایی از پدر و مادر داشته باشند، طبیعی است، به‌ویژه بچه‌هایی که به علت اوضاع کرونایی در دو سال پیش، تجربه رفتن به پیش دبستانی را هم نداشته‌اند. گریه کردن، بدخلقی یا وابستگی به پدر و مادر از نشانه‌های آن است. در صورتی که

رفتن به مدرسه در پیش می‌گیرند، می‌تواند به این علت باشد. رفتن به مدرسه از خستگی و بیماری شکایت کند. با همه این‌ها باید بدانید که این اختلال هم درمان‌پذیر است و جای نگرانی نیست؛ فقط باید از یک روان‌شناس مجرب کودک در این زمینه کمک بخواهید.

آماده‌کردن بچه‌ها برای مدرسه

و اجازه ندهید او نگرانی را در چهره‌تان ببیند. زمانی که کودک را راهی مدرسه می‌کنید، به‌شکلی کوتاه با او خداحافظی کنید. ● معمولاً برای ورود کودکان کلاس اولی جشن می‌گیرند، اما ما به شما پیشنهاد می‌کنیم هرسال با ورود کودک به مدرسه، برای او جشنی خودمانی و کوچک با دیگر اعضای خانواده بگیرید.

تاکودک ذوق و شوق از خودش نشان بدهد. ● هر چند کمی دیر شده است، از همین امروز برنامه خواب و بیداری کودک را تنظیم کنید تا در آغاز سال تحصیلی خیلی آذیت نشود. ● چه شاعل هستید و چه خانه‌دار، برنامه‌ریزی کنید که روزهای اول ورود به مدرسه را بیشتر در کنار کودکتان باشید. ● با روی خوش از کودکتان خداحافظی کنید

● درباره مدرسه، کلاس درس، زنگ تفریح، معلم و به‌طور کلی محیط آموزشی با کودک صحبت کنید و از خاطرات خوب مدرسه رفتن خودتان و فایده رفتن به مدرسه برایش بگویید تا او آمادگی ذهنی بیشتری برای ورود به مدرسه پیدا کند. ● در خرید نوشت افزار با کودک همراهی کنید و این کار را قبل از شروع مدرسه انجام دهید

بیدارشدن بدون تپلا و کشمکش

و راحت در شب است. برای اینکه خواب کودکتان عمیق و آرام باشد و شب‌ها چرخه خواب او به هم نریزد، بهتر است هر شب یک ساعت پیش از خواب مخلوط یک لیوان شیر و پنج عدد بادام خام آسیاب‌شده بنوشد. ● اگر کودکتان ساعت ۹ شب نمی‌خوابد، از همین امشب هر شب نیم‌ساعت زمان خواب او را جلو ببرید تا به این رویه عادت کند. ● در روزهای سرد اگر دمای هوای اتاق کودک کم باشد، اودوست ندارد صبح‌ها از رختخوابش خارج شود. اگر دمای هوا گرم هم باشد، سبب خواب‌آلودگی او می‌شود، بنابراین برای اینکه کودک به‌موقع بیدار شود، دمای اتاقش را در حدی معتدل تنظیم کنید.

● هنگام شب و با نزدیک شدن به ساعت خواب، نور چراغ‌ها را کم کنید. صبح نیز کودک را در نور و روشنایی قرار دهید. این تغییر نور کمک می‌کند مغز کودک راحت‌تر

پیش از این گفتیم که یکی از ضرورت‌هایی که می‌تواند در کودک برای رفتن به مدرسه آمادگی ایجاد کند، زود بیدار شدن است که در بهترین حالت باید خود کار و داوطلبانه باشد؛ موضوعی که معمولاً یکی از دغدغه‌های مهم پدر و مادرها با بازگشایی مدرسه‌ها هم هست؛ چون بچه‌ها دوست ندارند از خواب صبحگاهی‌شان برای رفتن به مدرسه بزنند. برای این هدف هم به شما توصیه می‌کنیم از این راهکارها استفاده کنید.

● کودکان پنج تا دوازده ساله، دست کم به ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. اگر خواب شبانه آن‌ها کمتر از این میزان باشد و ساعت ۹ شب نخوابند، صبح زود و سر حال بیدار نمی‌شوند؛ بنابراین این موضوع را به‌دقت برنامه‌ریزی کنید. ● لازمه زود بیدار شدن، داشتن خوابی عمیق

صبح زود، یک صبحانه گرم و شیرین آماده کنید. ● برای سحرخیز شدن بچه‌ها باید آن‌ها را تشویق کرد و از فایده سحرخیزی برایشان گفت؛ بنابراین اگر کودکتان صبح زود از خواب بیدار می‌شود، برایش جایزه‌های کوچکی مانند خوراکی مورد علاقه‌اش یا یک صبحانه خوشمزه در نظر بگیرید. ● شام بچه‌ها را زود بدهید. حتی اگر خودتان فرصت شام خوردن در آن ساعت را نداشته باشید. یادتان باشد، غذاهای چرب و سنگین برای وعده شام مناسب نیستند. ● با شروع فعالیت مدرسه بچه‌ها، بهتر است مهمانی‌های شبانه را تعطیل کنید. همچنین اجازه ندهید بچه‌ها تا دیروقت پای تلویزیون یا گوشی تلفن همراه بنشینند. ● از کودکتان بخواهید کیف و وسایل مدرسه‌اش را پیش از خواب آماده کند. آماده‌بودن و وسایلش، درگیری فکری او را صبح کمتر خواهد کرد.

آنچه بچه‌ها باید بدانند

از دیگران برای بازی نمونه کوچکی از این موارد است. ● داشتن اخلاق جوانمردانه برای زندگی در این دنیا ضروری است و این نکته را هم باید از کودکی به بچه‌ها یاد داد. برای نمونه اگر یکی از هم‌شاگردی‌هایش نمره بهتری می‌گیرد یا رقابتی مانند حفظ الفبا را برنده می‌شود، خوب است که به او تبریک بگوید. ● به کودکتان پیام‌زبد که تفاوت‌های زیادی مانند تفاوت در نژاد، مذهب، سلامت جسمی و شرایط زندگی در میان دانش‌آموزان یک کلاس رعایت نوبت، استفاده مشترک از وسایل، رعایت نکات ایمنی هنگام بازی و دعوت

باید بدانند که معلم در کلاس صاحب اختیار است و دانش‌آموزان باید به او احترام بگذارند. ● درباره نظم و انضباط و پوشش مرتب و درست در مدرسه با او صحبت کنید. ● به جای آماده کردن هر روزه کیف کودکتان برای مدرسه فقط او را در این کار همراهی کنید. ● قانون‌های مدرسه را برای او بازگو کنید و اجازه ندهید که ممنوعه‌هایی مانند گوشه تلفن همراه را با خودش به مدرسه ببرد. ● بچه‌ها درباره تعامل با دوستانشان، احترام و بازی با آن‌ها یادآوری کنید. اهمیت رعایت نوبت، استفاده مشترک از وسایل، رعایت نکات ایمنی هنگام بازی و دعوت

محیط مدرسه با خانه فرق می‌کند و قرار نیست معلم یا هم‌شاگردی‌هایشان با آن‌ها همان‌طور رفتار کنند که پدر و مادر یا خواهر و برادر با آن‌ها رفتار می‌کنند. مدرسه قرار است بچه‌ها را برای ورود به اجتماع آماده کند. از این رو، به شما توصیه می‌کنیم در این زمینه هم آمادگی‌های ابتدایی را در کودکتان ایجاد کنید تا محیط مدرسه او را خیلی زود دل‌زده نکند. ● وقت‌شناسی را به او بیاموزید و موظفش کنید که پیش از معلم در کلاس درس حاضر شود. ● به کودکتان احترام به معلم را آموزش بدهید و در مقابل او، با احترام با معلمش یاد کنید. بچه‌ها

متأسفانه این روزها برخی پدر و مادرها تصور می‌کنند چون برای خدمات آموزشی پول می‌پردازند، بچه‌هایشان باید در محیط مدرسه سروری کنند؛ یعنی انتقام همه کمبودها یا ظلم‌هایی را که به آن‌ها در نظام آموزشی گذشته شده است، فرزندان‌شان باید بگیرند. برای همین خیلی وقت‌ها در تعامل با معلم و اولیای مدرسه راه اشتباهی را در پیش می‌گیرند. این مسئله تا حد زیادی تریبیت بچه‌ها را هم با مشکل روبه‌رو کرده و از آن‌ها، کودکانی ضعیف و متکی به پدر و مادر ساخته است. در حالی که بچه‌ها باید یاد بگیرند