

ذائقه بازی بچه‌ها را هوشمندانه تغییر بدهید

دکتر علیرضا رائفی
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** پسر هشت ساله است و خیلی به گوشی علاقه دارد. برایش محدودیت گذاشته‌ام. یعنی جز جمعه‌ها اجازه ندارد گوشی دست بگیرد. البته برخی روزها هم پیش می‌آید که میهمان باشیم یا به هر دلیل دیگری، برای مدت کوتاهی گوشی بردارد. خواهر کوچک‌تری هم دارد که وقتی او هم گوشی برمی‌دارد، پسرم با همین بهانه گوشی می‌خواهد. لطفاً راهنمایی‌ام کنید چگونه با این مسئله برخورد کنم. آیا باید قاطع‌تر باشم و تارو ز جمعه به او گوشی ندهم یا برنامه جایگزین دیگری داشته باشم؟

اگر استفاده از گوشی را در طول هفته هر روز حدود بیست دقیقه بپذیرد یا این زمان بیشتر از یک ساعت در روز نباشد، نباید خیلی سخت بگیرد ولی برای اینکه ذائقه کودک تغییر کند، بهتر است ورزش و بازی‌های گروهی را جایگزین بازی با گوشی کنید.

● **شهروند:** دخترم سه سال و سه ماهش است. تعدادی از واژه‌ها را برعکس می‌گوید. برای نمونه وقتی می‌خواهد جلو ماشین بنشیند، می‌گوید: «برعکس، عقب» یا وقتی می‌خواهد کانال‌های تلویزیون را رد کند و برنامه‌ای را ببیند، می‌گوید: «بزن جلو، البته من همان لحظه درست آن را می‌پرسم. حتی کفش هایش را هم دوست دارد برعکس بپوشد. گاهی پیش آمده که خودم کفش هایش را جفت می‌کنم، ولی موقع پوشیدن دوباره برعکس می‌پوشد. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

این رفتار در بسیاری از کودکان تا پیش از شش سالگی طبیعی است و به مرور بهتر می‌شود، ولی در صورت تکرار زیاد می‌تواند نشانه‌ای از مشکل برتری‌جانی یا جهت‌یابی باشد که امکان دارد سبب اختلال در یادگیری شود و نیازمند بررسی تخصصی است.

● **شهروند:** دخترم کلاس نهم است. درس خوان و مهم‌تر از آن بسیار کتاب خوان و اهل مطالعه است. به درخواست خودش کلاس‌های آزاد زیست‌شناسی می‌رود. دو تا سوال دارم. اول اینکه آیا در این سن خودش به تنهایی مدرسه برود. اشکالی ندارد؟ (تقریباً ۱۰ دقیقه پیاده‌روی دارد). دوم، درس‌هایی را که معلم آن را دوست دارد، بیشتر می‌خواند. آیا این موضوع برای آینده‌او مشکلی ایجاد نمی‌کند.

اگر آگاهی‌های لازم را به فرزندتان داده باشید تا خودش کنترل‌های لازم را انجام بدهد، بهتر است تنها رفتار و آمد کند. چون نوجوان تمایل زیادی به استقلال دارند و برخی رفتارهای والدین برایشان تحقیرآمیز است. در باره مسائل درسی‌اش هم تکرار نباشد. از سال آینده با انتخاب خودش و با کمک یک مشاور به شکل تخصصی‌تر به درس هایش نگاه می‌کند، به‌ویژه با در نظر داشتن کنکور، احساسات خود را بهتر کنترل خواهد کرد.

با تغذیه آهن مورد نیازتان را تأمین کنید



امیرمقدم | کم خونی ناشی از فقر آهن، شایع‌ترین نوع کم خونی است که در نتیجه کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون ایجاد می‌شود. بدون آهن کافی، بدن مانعی نتواند هموگلوبین مورد نیاز خود را تولید کند. ماده‌ای که اکسیژن را به بافت‌های بدن منتقل می‌کند. در نتیجه احساس ضعف، خستگی و تحریک‌پذیری در مابین شدت افزایش می‌یابد. این نوع کم خونی حدود ۲۰ درصد زنان و ۴ درصد مردان را درگیر می‌کند، در حالی که می‌توان با تغذیه درست از آن پیشگیری کرد. در ادامه به تعدادی از این غذاها اشاره کوتاهی داریم.

- ۸۵ گرم جگر گاو یا مرغ = ۳٫۵ میلی‌گرم آهن
- ۸۵ گرم گوشت گاو پخته یا کنسرو ماهی ساردین در روغن = ۱٫۲ میلی‌گرم آهن
- ۸۵ گرم مرغ یا بوقلمون پخته یا گوشت گوساله = ۶ میلی‌گرم آهن
- ۸۵ گرم شاه‌ماهی، ماهی قزل‌آلا یا ماهی تن = ۳ میلی‌گرم آهن
- غلات صبحانه غنی شده با آهن
- یک لیوان لوبیا پخته یا نصف فنجان توفو = ۳٫۵ میلی‌گرم آهن
- نصف فنجان کنسرو لوبیای عروس و قرمز یا نخود یا یک چهارم فنجان جوانه کدو = ۱٫۲ میلی‌گرم آهن
- یک فنجان برگه زردآلو = ۱٫۲ میلی‌گرم آهن
- ۲۸ گرم دانه کدو تنبل، کنجد یا کدو حلوایی = ۱٫۲ میلی‌گرم آهن
- ۲۸ گرم بادام زمینی، گردو، پسته، بادام هندی یا تخمه آفتابگردان = ۰٫۷ میلی‌گرم آهن
- نصف فنجان کشمش، برگه هلو یا آلو خشک بدون هسته = ۰٫۷ میلی‌گرم آهن
- یک ساقه متوسط کلم بروکلی = ۰٫۷ میلی‌گرم آهن
- یک فنجان اسفناج خام یا یک پیمانه پاستا = ۰٫۷ میلی‌گرم آهن
- یک تکه نان یا یک فنجان برنج قهوه‌ای = ۰٫۷ میلی‌گرم آهن

● **نکته:** برای جذب بیشتر آهن از نوشیدن قهوه، چای یا مصرف غذاها و نوشیدنی‌های غنی از کلسیم همراه با وعده‌های غذایی حاوی آهن خودداری کنید. همچنین برای بهبود جذب آهن، آن را همراه با یک منبع خوب ویتامین C مانند آب پرتقال، کلم بروکلی یا توت‌فرنگی بخورید.

● **نکته:** آهن بسیار کم از بدن دفع می‌شود و مقدار بیش از حد نیاز آن در بافت‌ها و اندام‌های بدن انباشته می‌شود و زمانی که مکان‌های ذخیره‌سازی طبیعی آن (کبد، طحال و مغز استخوان) پر باشد، فرد دچار مسمومیت آهن خواهد شد.

یبوست هم می‌تواند ارثی باشد

دکتر سیدمحمدحسین پیرنادر
متخصص گوارش

● **شهروند:** دخترم هفت ساله است و از سه سالگی مشکل یبوست دارد. زیاد در کمالش و داروهای مانند پیدرولاکس و روغن پارافین برایش تجویز کردند. رژیم غذایی هم دادند ولی اثر زیادی نداشت. از داروهای گیاهی هم استفاده کرده‌ام. آن‌ها هم خیلی مؤثر نبودند. خیلی اذیت است، چه پیشنهادی دارید؟

رژیم غذایی تأثیر زیادی در کنترل یبوست دارد. حتماً از یک متخصص تغذیه یا اطفال برای این منظور کمک بگیرید. افزون بر این مطلب، باید بدانید اگر والدین یبوست داشته باشند، این مشکل وراثتی به بچه‌ها هم منتقل می‌شود. به‌ویژه اینکه همه از یک سبک زندگی یکسان و رژیم غذایی مشابه استفاده می‌کنند. گاهی هم یبوست به علت یک اختلال عصبی است. مانند اینکه بخشی از روده عصب نداشته باشد که برای این منظور باید با جراحی مشکل را برطرف کرد.

شاهوار نیوز
۲۲ شهریور ۱۳۹۲
شماره ۴۰۲۷

۱۲



شاهوار نیوز

تغذیه سالم ارتباط مستقیمی با سلامت جسمی و روحی بچه‌ها و رشد تحصیلی‌شان دارد

معصومه متین‌نژاد | دو سه روزی بیشتر تا شروع رسمی مدرسه‌ها باقی‌نمانده است و باید به دغدغه‌های مهم مادرانه، دغدغه تغذیه و چاشنت بچه‌ها را هم اضافه کرد، به‌ویژه مادرهایی که دانش‌آموزان کلاس‌اولی دارند یا بچه‌هایشان زمان بیشتری را در مدرسه می‌گذرانند. وقتی بچه‌ها بد غذا باشند یا تمایل زیادی به خوردن غذاهای فست‌فودی و هله‌هوله‌های ناسالم داشته باشند، این مسئله جدی‌تر هم می‌شود و مادرها را در تنگناهای بیشتری قرار می‌دهد. بگذریم از آن دسته مادرانی که به هر دلیلی ترجیح می‌دهند به جای مدیریت کردن تغذیه بچه‌ها، کیف آن‌ها را با تنقلات و شگانه‌های بی‌بازدارن پول نقد به آن‌ها از این مسئولیت‌شانه خالی کنند. برای همین امروز می‌خواهیم افزون بر صحبت درباره اهمیت تغذیه برای دانش‌آموزان، با یک بسته پیشنهادی هم، کمی از دغدغه‌های این مادران بکاهیم.

اهمیت تغذیه مناسب

داشتن یک رژیم غذایی سالم اگر برای همه واجب باشد، برای بچه‌ها یک ضرورت محسوب می‌شود. حالا می‌خواهد در مقطع دبستان باشند یا متوسطه، چون افزون بر تأمین انرژی مورد نیاز بدنشان برای رشد جسمانی، کارایی‌های دیگری هم دارد.

- تأمین انرژی مورد نیاز روزانه برای آموزش و یادگیری
- افزایش توانایی بدن برای مقابله با استرس مدرسه
- افزایش تمرکز و بهبود عملکرد فعالیت‌های مدرسه

انرژی مورد نیاز روزانه بچه‌ها (کیلوکالری)

دختر و پسر	پسر	پسر	دختر
۷-۱۰ سال	۱۰-۱۴ سال	۱۵-۱۸ سال	۱۱-۱۸ سال
۲۰۰۰	۲۵۰۰	۳۰۰۰	۳۲۰۰



بهترین چاشنت‌ها

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، تخم‌مرغ آب‌پز، مرغ و سیب‌زمینی آب‌پز، بهترین ساندویچ‌هایی که می‌توان از آن‌ها برای فانتزی‌تری برای این منظور استفاده کرد تا بچه‌ها میلشان به خوردن ساندویچ بیشتر شود.

کیک و کلوچه خانگی

بچه‌ها کیک و کلوچه خیلی دوست دارند. برای همین بهتر است که مادرها خودشان دست به کار شوند و با مواد غذایی سالم و مقوی برای آن‌ها کیک و کلوچه و بیسکویت بپزند. می‌توان در ترکیب آن‌ها از انواع مغز دانه‌ها و غلات کامل برای غنی کردنشان استفاده کرد.

تنقلات سالم و خوشمزه

انتخاب تنقلات برای بچه‌های بازگوش بهترین گزینه است؛ زیرا راحت‌تر خورده می‌شوند. مغز گردو و انواع خشکبار و آجیل مانند نخودچی و کشمش، برنجک، گندم و عدس پرشته، توت خشک، ذرت 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 کرد. همچنین می‌توان این میوه‌ها را قطعه‌قطعه کرد یا قالب زد تا بچه‌های کم‌سن وسایل تر علاقه بیشتری به خوردنشان پیدا کنند.

نوشیدنی‌های اشتها آور

گذاشتن یک بطری یا ققمقه کوچک داخل کیف بچه‌های کم‌سن وسایل افزون بر اینکه به آن‌ها یادآوری می‌کند که باید چیزی بنوشند، از صدمه‌هایی هم که ممکن است به دلیل اندام کوچکشان در آبخوری ببینند، پیشگیری می‌کند. شیر و انواع آب‌میوه‌های دست‌ساز می‌تواند اشتیاق آن‌ها را به نوشیدن بیشتر کند.

غذای گرم و پرطرفدار

اگر بچه‌ها در نوبت بعد از ظهر تحصیل می‌کنند، باید طوری برنامه‌ریزی کرد که حتماً یک ناهار سبک بخورند تا هم انرژی لازم را برای درس خواندن داشته باشند و هم سرکلاس چرت نزنند. اگر هم یخچال و گرم‌کن در مدرسه دارند، به‌ویژه برای دبیرستانی‌ها، قدری پلو مخلوط انتخابی عالی است.

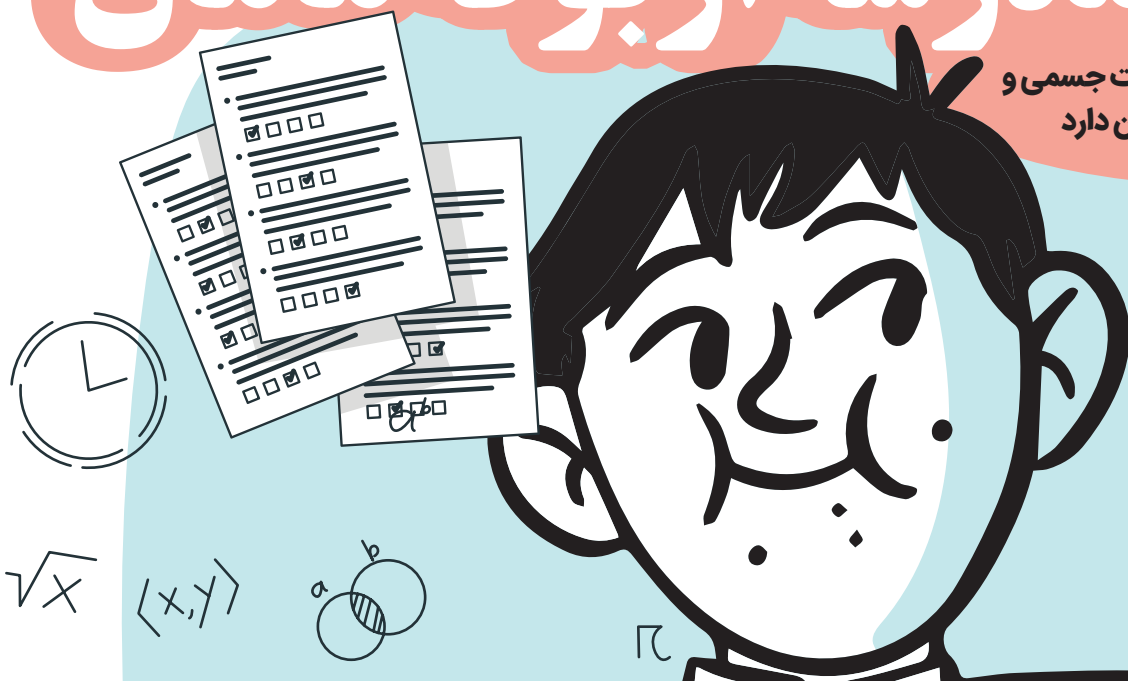
بایدهای وعده‌های اصلی

بچه‌ها با توجه به سن و جنسشان باید انرژی مورد نیاز روزانه خود را از همه‌گروه‌های غذایی تأمین کنند. به همین دلیل مصرف برخی مواد غذایی برای آن‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

- **ماهی:** برای یادگیری بهتر و به‌علت داشتن امگا۳ مصرف دوبار در هفته ماهی توصیه می‌شود.
- **لبنیات:** برای داشتن آرامش بیشتر و تأمین کلسیم ضروری برای انتقال دهنده‌های پیام‌های عصبی به عضلات، مصرف یک لیوان شیر یا مقداری ماست پیش از خواب ضروری است.
- **ویتامین‌ها:** ویتامین‌ها برای تقویت ذهن مفید هستند و توصیه می‌شود که حتماً به مواد غذایی که دارای ویتامین‌های B, C, D هستند، توجه ویژه شود. مانند سبزیجات، گوچه‌فرنگی، مرکبات، انواع توت، جوانه‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات و تخم‌مرغ.
- **آب:** این ماده حیاتی هم نقش مهمی در تغذیه و سلامت کلی بدن دارد و سبب کاهش احساس افسردگی و خستگی در بچه‌ها می‌شود.
- **سبزی‌ها و میوه‌ها:** مصرف انواع سبزیجات، مرکبات و میوه‌هایی مانند موز که سرشار از سروتونین هستند، سبب آرامش و افزایش قدرت حافظه در بچه‌ها می‌شود.



چاشنت مدرسه از یوفه مامان



۳ وعده اصلی + ۲ میان‌وعده

بچه‌ها به سه وعده غذایی اصلی و دو میان‌وعده در طول روز نیاز دارند و باید از همه‌گروه‌های غذایی استفاده کنند، مانند شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزی و میوه‌ها و گروه نان و غلات. یادمان باشد، تعادل و تنوع غذایی در این سن اهمیت زیادی دارد.

صبحانه: واجب و اجابت

در بین همه وعده‌های غذایی، صبحانه چیز دیگری است و برای بچه‌ها سه‌ای‌ها حکم «اجب و اجابت» را دارد. در واقع، صبحانه باید تأمین‌کننده ۲۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه بدن آن‌ها باشد و تا پیش از ساعت ۸ صبح هم خورده شود. بی‌توجهی به خوردن صبحانه‌گاهی عاملی در افت تحصیلی و رشدی بچه‌هاست. بدون آنکه والدین متوجه آن باشند.

چاشت و میان‌وعده‌ها

حتی اگر بچه‌ها صبحانه، ناهار و شامشان را کامل هم بخورند، باز به میان‌وعده‌ها نیاز دارند. میان‌وعده اول باید صبح و حدود ساعت ۱۰ و میان‌وعده دوم عصر و حدود ساعت ۵ بعد از ظهر خورده شود.

چند رفتار تغذیه‌ای نامطلوب

نخوردن گوشت

برخی بچه‌ها از خوردن گوشت خودداری می‌کنند، در حالی که گوشت منبع اصلی تأمین‌کننده پروتئین باکیفیت و آهن و روی بدن بچه‌ها محسوب می‌شود. ● **بهتر است در غذاهای مورد علاقه این دسته از بچه‌ها مانند مارکونی، کتلت و همبرگر از گوشت چرخ‌شده استفاده شود.**

نخوردن شیر و لبنیات

مصرف شیر و لبنیات در رشد و استحکام دندان و استخوان بچه‌ها ضروری است. با این همه، گاهی بچه‌ها علاقه‌ای به خوردن شیر ندارند.

● **توصیه می‌شود شیر را با مقدار کمی پودر کاکائو یا عسل مده‌از یا با آن غذاهایی مانند فرنی و شیربرنج درست کنید. گنجاندن ماست، پنیر و کشک در وعده‌های اصلی یا میان‌وعده‌ها هم راهکار دیگری است.**

نخوردن سبزی‌ها

معمولاً بچه‌ها تمایل چندانی به مصرف سبزی‌های تازه همراه با غذا ندارند.

● **بهتر است والدین سبزیجات خامی مانند هویج، گوجه‌فرنگی، کاهو و سبزیجات پخته‌ای مانند چغندر پخته، نخودفرنگی یا کدو حلوایی را برای میان‌وعده به بچه‌ها بدهند.**

خوردن شیرینی و شکلات

بچه‌ها عاشق شکلات و شیرینی هستند و این در حالی است که مصرف بی‌رویه آن‌ها سبب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در بچه‌ها می‌شود و آن‌ها را از مصرف غذاهای اصلی باز می‌دارد.

● **توصیه می‌شود والدین در منزل از نگر داشتن شکلات و شیرینی خودداری کنند و دسترسی دائمی بچه‌ها به این مواد را کاهش دهند. همچنین از دادن شکلات و شیرینی به عنوان جایزه هم خودداری کنند.**

خوردن تنقلات کم‌ارزش

مصرف بی‌رویه تنقلات تجارتنی مانند انواع چیپس و پفک افزون بر ایجاد سیری کاذب در بچه‌ها، ذائقه چشایی آن‌ها را هم تغییر می‌دهد و سبب بروز بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و فشارخون در بزرگسالی می‌شود.

● **بهتر است از خرید این نوع تنقلات و نگهداری آن‌ها در خانه خودداری شود و به جای آن تنقلات سالمی مانند نخودچی و کشمش، گردو و بادام، گندم پرشته، برنجک، توت، انجیر خشک و برگه‌های بیشتر در دسترس بچه‌ها قرار بگیرد.**