



شادفر- کودکان هر غذایی را نمی پسندند و میل به هر خوراکی ای، هر چند مفید هم ندارند. برای همین غذای بچه ها باید برایشان جذاب باشد تا به غذا خوردن ترغیبشان کند. یک غذای کامل که سرشار از مواد مغذی هم باشد. در ادامه چند نوع غذای سالم و ساده را آموزش داده ایم که ممکن است برای کودک دلبنده شما دلخواه و دوست داشتنی باشد.

پوره هویج، صبحانه و میان وعده سالم

مواد لازم:

هویج: ۲ عدد

کره: ۱۰ گرم

آب: ۲ قاشق غذاخوری

دستور تهیه

مرحله نخست

هویج ها را پوست کنده و خوب بپزید تا نرم شوند.

مرحله دوم

هویج ها را به همراه کره و آب داخل غذا ساز بریزید و خوب با هم مخلوط کنید. در صورت نیاز کمی بیشتر آب اضافه کنید، اما مراقب باشید پوره خیلی آبکی نشود. پوره شما آماده است. می توانید این خوراک ساده را هم فریز کنید.

کوفته مرغ سرشار از پروتئین

مواد لازم:

گوچه گیلانی: به مقدار لازم

روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری

پیاز خرد شده: ۱ عدد

مرغ چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

کینوا: ۲/۱ پیمانه

کدوسبز رنده شده: ۱ عدد

سس سویا: ۱ قاشق غذاخوری

جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

اسپری روغن

کنجد سیاه: به مقدار لازم

خیار خرد شده: به مقدار لازم برای سرو غذای کودک

دستور تهیه

مرحله نخست

فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. کف سینی یا یک ظرف شیشه ای را با کاغذ روغنی بپوشانید.

مرحله دوم

تابه ای را روی حرارت قرار دهید. مقداری روغن در آن بریزید. اجازه دهید روغن داغ شود. پیازهای خرد شده را داخل روغن داغ بریزید و تفت دهید. وقتی پیازها طلایی شدن آنها را داخل یک کاسه بریزید. جعفری، کینوا، مرغ چرخ کرده، کدو و سس سویا را نیز به آن اضافه کنید.

مرحله سوم

مواد را با دست ورز دهید تا خوب مخلوط شوند. از مخلوط حاصل یک مقدار بردارید و گلوله کنید. گلوله ها را در یک سینی که مرحله نخست آماده کرده اید بگذارید. روی گلوله ها روغن اسپری کنید. سپس مقداری کنجد نیز روی هر گلوله بپاشید. سینی را به مدت پانزده تا بیست دقیقه در فر قرار دهید و با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید تا کوفته ها طلایی شوند. از آنجا که غذای کودک شما بهتر است ظاهری جذاب داشته باشد.

برای تزئین و سرو کوفته ها می توانید زیر هر کوفته یک برش از خیار و روی هر کوفته یک گوچه گیلانی نصف شده قرار دهید و آن ها را به کمک یک چوب خلال دندان به هم متصل کنید.

چند نکته کلیدی

در تهیه این نوع غذای کودک، در صورت نداشتن چرخ گوشت می توانید فیله های مرغ را برش زده و داخل غذا ساز بریزید و غذا ساز را دوسه دقیقه روشن کنید تا فیله های مرغ خوب چرخ شوند.

به طور کلی در تهیه غذای کودک، باید نهایت دقت را به کار ببرید تا غذایی سالم تهیه کنید. بنابراین، در سرخ کردن پیازها از مقدار روغن کمی استفاده کنید.

توپک کیک هویج، عصرانه ای مفید

مواد لازم:

خرمای خشک بدون هسته: ۴/۳ پیمانه

کشمش: ۲/۱ پیمانه

پودر نارگیل: ۱ و ۴/۳ پیمانه

هویج رنده شده: ۱ عدد

ادویه جوز هندی: ۱ قاشق چای خوری

دارچین: ۱ قاشق چای خوری

دستور تهیه

مرحله نخست

خرما ها را داخل کاسه ای بریزید. مقداری آب جوش روی آن ها بریزید و اجازه دهید نرم شوند. سپس آن ها را از آب درآورید و داخل غذا ساز بریزید. هویج، پودر نارگیل، ادویه ها و کشمش را هم اضافه و غذا ساز را روشن کنید.

مرحله دوم

بعد از دوسه دقیقه، وقتی مواد خوب مخلوط شد، غذا ساز را خاموش کنید. مخلوط را حدود پانزده دقیقه داخل یخچال بگذارید. وقتی مواد کمی سفت شد، مقداری از مخلوط جدا کنید و به کمک دست آن را به شکل یک گلوله کوچک درآورید. با بقیه مخلوط نیز به همین ترتیب توپک های کوچک تهیه کنید. برای تزئین این غذای کودک، می توانید توپک ها را در مقداری پودر نارگیل بغلتانید. همچنین این غذا را می توانید فریز کرده و در وعده های بعد نیز سرو کنید.

مشق شبی برای شهروندی

درباره آموزش فرهنگ شهروندی به کودکان به مناسبت روز جهانی کودک

سمیرا شاهیان در ایستگاه اتوبوس ناگاه توجه همه به کودکی جلب شد که تلاش می کرد از روی موتورسیکلی که بالا رفته بود پایین بیاید. در حالی که مادر کودک چند متر دورتر از او در حالی که قدم می زد، مشغول صحبت با گوشی بود، همه خانم ها اضطراب داشتند که اتفاقی برای سلامتی بچه نیفتد. مردم تلاش می کردند به جای آن مادر بی مسئولیت، کودک را از محضه ای که در آن گیر کرده بود نجات دهند و او را به سمت مادرش بفرستند. کمی گذشت و اتوبوس رسید و همین جمعیت سوار شدند. توی اتوبوس، کودک می خواست کفش هایش را از پایش در بیاورد که مادرش فریاد زد، نکن این کار تو! الان یکی می دزدت و میبره می کشتت.... همه ها ج و اج به مادر و کودک و اتفاقاتی که می افتاد نگاه می کردند. مادر نه تنها خود آموزشی از حضور در جامعه ندیده بود که بابتی مسئولیتی کودکش را هم بدون هیچ آموزش در سستی رها و تهدید می کرد. از آنجا که کم و بیش با چنین برخورد هایی در زندگی مان روبه روی می شویم لازم دیدیم به مناسبت شانزدهم مهر، «روز ملی کودک»، درباره اینکه چگونه فرهنگ شهروندی را از کودکی به فرزندانمان بیاموزیم تا در بزرگ سالی شهروندان محترم و قانونمندی باشند با د کتر سید محمد رضا ناظمی، روان شناس کودک و نوجوان و مدرس دانشگاه گفت و گو داشته باشیم. شرح این گفت و گو در ادامه می آید.

حقوق شهروندی و تأثیر آن بر زندگی کودکان

همان طور که می دانیم انسان موجودی اجتماعی است که زندگی اش در جامعه نیازمند قواعدی است که به آن «قانون» می گویند. قانون، تنظیم کننده روابط اجتماعی و فردی در جامعه است؛ بنابراین آموزش حقوق برای رشد و آگاهی فردی و اجتماعی جوامع بشری، ضرورتی انکارناپذیر است. همه افراد جامعه از جمله کودکان باید قوانین و اصولی را که تضمین کننده آداب و اخلاق اجتماعی است، یاد بگیرند. از طرف دیگر حقوق شهروندی که برای همه شهروندان تعریف شده برای کودکان هم باید از سن کم آموزش داده شود. این موضوع می تواند در روند بهبود زندگی آن ها و آینده کشور مؤثر باشد. کودکان، آینده یک کشور هستند و هر کشور و شهری قوانین و مقررات خاص خودش را دارد.

به طور معمول خانه و خانواده امن ترین، مطمئن ترین و سالم ترین مکان برای رشد و آموزش کودکان است. در نتیجه پدر و مادرها موظف هستند برای جلوگیری از خطرات احتمالی از همان کودکی آموزش های اولیه درباره حقوق و فرهنگ شهروندی را به کودکان خود شروع کنند، چرا که آگاه نبودن افراد جامعه از حقوق فردی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی از عوامل مهم عقب ماندگی جامعه و زمینه ساز مشکلات اجتماعی است. آموزش حقوق شهروندی می تواند زمینه مشارکت افراد جامعه را در عرصه های مختلف اجتماعی، سیاسی و فرهنگی فراهم آورد. برخی از مهارت های مهمی که در آموزش حقوق شهروندی به کودکان باید از سن کم تا نوجوانی بدانیم از این قرار است.

احساس تعلق داشتن

نیاز است که کودکان در برابر جامعه احساس تعلق کنند. درک درستی از مؤثر بودن در جامعه داشته باشند و بدانند که وجود آن ها در جامعه دارای اهمیت است. این موضوع در ابتدای دوره نوجوانی و پس از مشخص شدن برخی از مسئولیت های مهم در جامعه که نوجوان می تواند در آن نقش پررنگ و مهمی داشته باشد حائز اهمیت است.

طرح: مجید صالحی



حقوق شهروندی در کتاب های کودکانه

کودکان را باید از سنین کم با کتاب آشنا کرد حتی پیش از سن مدرسه. کتاب های مصور در اختیارشان گذاشت. بهتر است محتوای چنین کتاب هایی باز یانی کودکانه از سوی والدین و مربی های مهد کودک آموزش داده شود. همچنین در دوران ابتدایی نیز چکیده ای از قوانین مرتبط با این حقوق در کتاب های درسی گنجانده شود تا کودکان از ابتدای دوران زندگی خود آشنایی مختصری با قوانین داشته باشند و خود را با چنین آموزش هایی برای زندگی اجتماعی و حضور در جامعه آماده کنند.

ملاقات با دوستان و بازی کردن

با توجه به اینکه سال های کودکی، سال های بازی و تمرین و مهارت آموزی و رقابت است با برگزاری جشنواره های فرهنگی، ورزشی کودکان می توانند این مهارت را تمرین کنند.

معلمان خوب در رفتار و عمل

با اینکه آموزش های کلامی نقش مهمی در تربیت کودکان و فراگیری حقوق شهروندی دارند، ولی رفتار و عمل والدین و مربیان، بهترین آموزش برای کودکان است. به همین دلیل فرهنگ حقوق شهروندی را بهتر است در مقام عمل به فرزندانمان آموزش دهیم.

توجه رسانه ها به آموزش کودکان

رسانه ها، با توجه به رسالت اطلاع رسانی و آگاهی بخشی به جامعه، دارای جایگاه ویژه ای در آموزش هستند. صدا و سیما با توجه به در اختیار داشتن شبکه های متعدد و حتی وجود شبکه های اختصاصی برای کودکان، می تواند نقش مهم تری در این عرصه ایفا و کودکان را به این موضوع تشویق کند.

نقش والدین و اولیا

همان طور که می دانیم خانواده و مدرسه امن ترین و سالم ترین کانون ها برای رشد کودک محسوب می شوند. از این رو لازم است در چنین کانون هایی آموزش های اولیه برای هوشیاری کودکان در برابر حقوق شهروندی و خطری ب توجه به آن آموزش داده شود. اگر شیوه ها و سبک های زندگی خود را بر اساس روش های تربیتی و اخلاقی در اسلام منطبق سازیم بسیاری از آموزه های مهم در جامعه فرهنگ سازی می شود و حتی حقوق شهروندی نیز مبتنی بر اخلاق اسلامی و شیوه های دینی

در جامعه ترویج پیدا می کند. بنابراین باید در آموزه های خود به کودکان از همان ابتدای کودکی توجه خاصی داشته باشیم. فعالیت هایی برای نهاد پنه کردن حقوق شهروندی در رفتار کودک پیشنهاد می شود که باید مورد توجه قرار گیرد. از جمله:

- در تصمیمات خانوادگی فرزندان را وارد کنید.
- همراه با فرزندان روزنامه بخوانید و در مورد موضوعاتی مانند مسائل محلی، مخصوصاً آن هایی که به کودکان مرتبط است، با آن ها حرف بزنید.
- همراه هم در جلسات مدرسه شرکت کنید.

● موقع رأی دادن حتماً فرزندان را همراه خود ببرید.
- همراه هم در فعالیت های اجتماعی شرکت کنید و از آموزش های بی اثر، بدون مفهوم و موضوعات بحث انگیز خودداری کنید.

در این خصوص انتظاراتی هم از آموزش و پرورش می رود که عبارت هستند از:

- آموزش مفید، اثر بخش و کاربردی
- تربیت انسان های قانونمند، مشارکت پذیر، منظم، مسئول و پرتلاش، از طریق نهادینه سازی قانون و پرهیز از زور، خشونت و سلطه گری و

● جلوگیری از تنش و تن دادن به آن

- تمرین مشارکت در اداره امور مدرسه و جامعه
- تربیت نسل جوان و نوجوان بر اساس معیارهای مورد قبول جامعه
- تسهیل در فرایند جامعه پذیری افراد و یادگیری هرچه بهتر استانداردهای زندگی سالم
- هدایت نسل جوان و نوجوان در جهت ترقی و توسعه مطلوب
- تقویت ایمان، روحیه شجاعت، اعتماد بنفس، شکبیایی در برابر سختی ها و رنج ها، عدالت جویی، وجدان کاری، انضباط اجتماعی، مشورت، تعاون و ایثار.