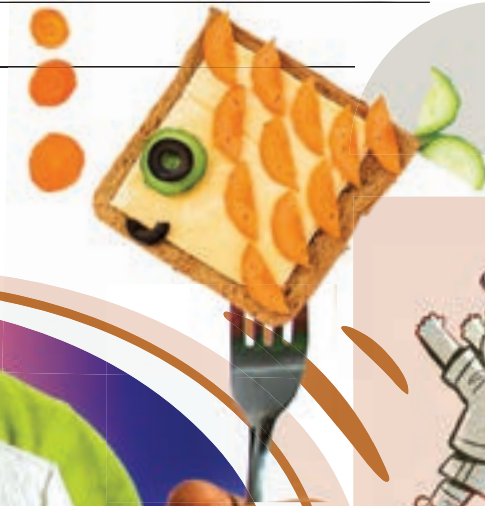




وقتی بد غذایی بچه‌ها مایه عذاب مامان‌ها می‌شود

نبرد عاشقانه پای سفره

حمیده زمانی/ هر مادری که کودکی خردسال دارد می‌داند یکی از سخت‌ترین لحظه‌های روز وقتی است که بشقاب غذای کودک پر است، اما قاشق هنوز در نیمه راه مانده است. «بخور عزیزم»، فقط یک قاشق دیگر، «اگر بخوری بزرگ می‌شی»... صدایی آشنا برای همه مادرهاست. بد غذایی، یعنی مقاومت کودک در برابر خوردن یا انتخاب محدود غذاها؛ پدیده‌ای طبیعی اما گاه آزاردهنده است که اگر درست مدیریت نشود، به جنگ همیشگی سر میز غذا تبدیل می‌شود.

چرا بچه‌ها بد غذا می‌شوند؟

بد غذایی معمولاً ریشه‌ای چندوجهی دارد. کودکان هنوز در حال شناخت مزه‌ها، شکل‌ها و رنگ‌های گوناگون غذا هستند. در سنین کمتر از شش سال، ترس از مزه‌های تازه (نشوفوبیا) طبیعی است. کودک سه‌ساله به شکل غریزی ممکن است از غذای جدید دوری کند؛ مغز او می‌خواهد مطمئن شود چیزی که وارد بدنش می‌شود، خطرناک نیست. اما برای کودک هشت‌ساله مسئله فرق دارد. او بیشتر تحت تأثیر عوامل محیطی است: رفتار خانواده، تبلیغات، مدرسه یا حتی دوستان. گاهی از روی تقلید یا برای جلب توجه بد غذا می‌شود.

تفاوت رفتار دو فرزند در یک خانواده نشان می‌دهد که بد غذایی الزاماً وراثتی یا شخصیتی نیست، بلکه با سبک تغذیه والدین، جو عاطفی خانه و حتی برنامه‌های تلویزیونی گره خورده است.

