

حمایت از کودک برای امتحان کردن غذاهای جدید



برای کودکانی که دچار «اختلال مصرف غذای اجتنابی/ محدودکننده» (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder، به اختصار ARFID) و اختلالات عصبی‌رشدی (مانند اوتیسم، فلج مغزی، یا تأخیر کلی رشد) هستند، امتحان کردن غذاهای جدید می‌تواند ترسناک باشد.

ممکن است به نظر برسد که آن‌ها سخت‌گیر هستند یا فقط می‌خواهند غذاهای موردعلاقه‌شان را بخورند، اما برای اغلب کودکانی که دچار ARFID هستند، واکنش آن‌ها به غذاهای جدید یا متفاوت بر اساس ترس است. ممکن است امتحان کردن یک غذای جدید هیچ خطری نداشته باشد، اما کودکان مبتلا به ARFID به غذاهای جدید به‌گونه‌ای واکنش نشان می‌دهند که انگار ممکن است به آن‌ها آسیب برساند.

اگر از زاویه‌ای متفاوت به ARFID نگاه کنید، حمایت از این گروه از کودکان ممکن است با توصیه‌های رایج برای بدغذایی متفاوت باشد. کودکان مبتلا به ARFID همیشه نمی‌توانند بیان کنند که چرا هنگام امتحان کردن غذاهای جدید مضطرب می‌شوند. معمولاً گرسنگی به‌تنهایی انگیزه کافی برای امتحان کردن غذاهای جدید ایجاد نمی‌کند.

در اینجا چند نکته کلیدی وجود دارد که هنگام بررسی چالش‌های تغذیه‌ای کودک خود با تیم مراقبتی او باید در نظر بگیرید.

اولویت با تغذیه و هیدراته نگه داشتن بدن است

هنگام تعیین هدف برای گسترش تنوع غذایی، مهم است که ابتدا مطمئن شوید که کودک شما:

نیازهای تغذیه‌ای ضروری خود را (شامل کالری، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی) با غذا و مکمل‌ها دریافت می‌کند. ✓

مایعات کافی می‌نوشد ✓

هرگونه کمبود مواد مغذی او برطرف شده است ✓

تیم مراقبتی شما باید ابتدا این موارد را در اولویت قرار دهد، سپس غذاهای جدید را امتحان کند.

اضطراب را در نظر بگیرید

هنگامی که کودکان در امتحان کردن غذاهای جدید مشکل دارند، این مسئله اغلب ناشی از ترس از چیزهای جدید و ناشناخته است.

هدف امتحان کردن است

خواسته اغلب خانواده‌ها این است که کودکانشان عاشق غذا باشند یا از غذا خوردن لذت ببرند. با این حال، ما نمی‌توانیم کودک را وادار کنیم که غذای جدید را دوست داشته باشد. هدف این است که به کودک کمک کنیم غذاهای جدید را امتحان کند، به امید اینکه غذایی پیدا شود که او دوست داشته باشد یا بتواند تحمل کند.

به‌طور هدفمند به کشف غذا پردازید

اغلب به خانواده‌ها گفته می‌شود که به کودک خود اجازه دهند با غذا بازی کند، اما داشتن اهداف مشخص در این کار بسیار مهم است. بازی کردن هدفمند با غذا می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ایجاد مهارت‌های جدید (مثلاً استفاده از قاشق یا لیوان)
- درگیر کردن کودک در آماده‌سازی غذا (مثلاً هم زدن، برداشتن غذا، ریختن)
- مشارکت دادن کودک در خرید مواد غذایی (مثلاً انتخاب مواد غذایی و قرار دادن آنها در جای مربوط به خودشان)
- تقویت دایره واژگان غذایی کودک (مثلاً صحبت درباره بافت، طعم و بوی غذا)



از فریب دادن اجتناب کنید

کودکان معمولاً روی برندهای خاصی حساس هستند و فست‌فود را ترجیح می‌دهند، زیرا این غذاها قابل پیش‌بینی هستند. ممکن است برخی فکر کنند که می‌توانند با فریب دادن کودکان کاری کنند که آنها غذاهای جدید را امتحان کنند. کارهایی مثل قرار دادن ناگت مرغ یا سیب‌زمینی سرخ‌کرده خانگی در جعبه فست‌فود مورد علاقه‌شان، یا ریختن شیر در ظرف دوغ. با این حال، کودکان متوجه این موضوع **می‌شوند** و ممکن است دیگر به غذاهایی که قبلاً به آن‌ها اعتماد داشتند، اطمینان نکنند.



ایجاد عادت‌های روزمره

وقتی کودکی فقط چند نوع غذای محدود می‌خورد، خانواده‌ها ممکن است از این که او هر چیزی بخورد خوشحال شوند. آن‌ها ممکن است در طول روز فقط از غذاهای مورد علاقه‌شان میان‌وعده بخورند، که این کار ایجاد یک عادت روزمره برای وعده‌های غذایی یا معرفی غذاهای جدید را دشوار می‌کند. مهم است که یک عادت روزمره ایجاد شود که در آن غذاهای مورد علاقه کودک در زمان‌های مشخصی ارائه شوند، نه این که در طول روز همیشه در دسترس باشند.



برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایجاد عادت‌های روزمره، به وبسایت ما مراجعه کنید و سایر بروشورها را مشاهده کنید.