

چگونه با پزشک خود در مورد "بد غذایی" فرزندتان صحبت کنید



اگر کودکی دارید که غذاهای زیادی نمی خورد، ممکن است احساس کنید:

- نگرانم که غذای کافی و مواد مغذی مورد نیازشان را دریافت نمی کنند
- ناامید از اینکه نمی دانم چگونه به فرزندتان کمک کنید تا غذاهای بیشتری را امتحان کند

اگر نگران تغذیه فرزندتان هستید، مهم است که با پزشک فرزندتان مشورت کنید. دانستن اینکه به پزشک فرزندتان چه بگویید می تواند چالش برانگیز باشد. این منبع می تواند به شما کمک کند نگرانی های خود را با آن ها مطرح کنید. می توانید این منبع را به ویزیت خود بیاورید و با پزشک فرزندتان به اشتراک بگذارید.

چرا نگران خوردن فرزندتان هستید؟

والدین اغلب توصیف می کنند که فرزندشان «بد غذا است»، اما خوردن بد غذا می تواند برای افراد مختلف معانی متفاوتی داشته باشد. مهم است که دقیقاً مشخص کنید نگران چه چیزی در خوردن فرزندتان هستید.

از چک لیست زیر برای شناسایی نگرانی های خود درباره تغذیه فرزندتان استفاده کنید.

جلدها

- ☐ وعده های غذایی از دست رفته
- ☐ نخوردن کافی برای افزایش وزن
- ☐ نوشیدن ناکافی

تنوع

- ☐ از دست دادن یک گروه غذایی (مثلاً نخوردن هیچ سبزیجات)
- ☐ خوردن کمتر از 10 عدد غذا
- ☐ ترس/امتناع از امتحان کردن غذاهای جدید
- ☐ تکسچرهای خاص (مثلاً ترد یا پوره ها) را محدود می کند

چه عواملی بر خوردن فرزندان تأثیر می گذارند؟

عوامل مختلفی می توانند به چالش های غذایی فرزندان کمک کنند. چک لیست زیر از **رویکرد MOBSe** برای چالش های تغذیه اقتباس شده است. از این چک لیست استفاده کنید تا آنچه فکر می کنید ممکن است بر خوردن فرزندان تأثیر بگذارد را با پزشک او به اشتراک بگذارید تا بتواند به رفع آن ها کمک کند.

عوامل حسی می تواند شامل این موارد باشد:

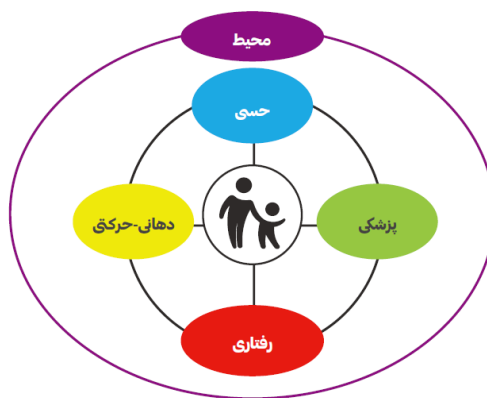
- ☐ به نظر نمی رسد گرسنه
- ☐ باشد چون از این نگاه ناراحت می شود، بو، یا صدای غذا یا جویدن
- ☐ اجتناب از غذاهایی با بافت/رنگ خاص
- ☐ حساسیت به تغییرات جزئی در غذا/ نوشیدنی

عوامل محیطی می تواند شامل این موارد باشد:

- ☐ نیاز به حواس پرتی هنگام غذا
- ☐ خوردن، مشکل نشستن هنگام غذا خوردن
- ☐ چالش برانگیز بودن غذا خوردن در محیط های مختلف محیط
- ☐ مشکل در حفظ روال روزمره وعده های غذایی

عوامل رابطه بین والدین-کودک می تواند شامل این موارد باشد:

- ☐ دینامیک رابطه ای که با کودک خود دارید، به ویژه در زمان وعده های غذایی، بسیار به ارتباط بین والدین و کودک وابسته است.



عوامل پزشکی/تغذیه ای می تواند شامل این موارد باشد:

- ☐ بیبوست،
- ☐ رفلاکس/استفراغ،
- ☐ مشکلات دندانی
- ☐ نگرانی های رشد (مانند افزایش وزن آهسته)،
- ☐ کمبودهای تغذیه ای یا بیش از حد

عوامل دهانی-حرکتی می تواند شامل این موارد باشد:

- ☐ حالت تهوع / خفگی
- ☐ مشکلات در بلعیدن
- ☐ و دشواری جویدن
- ☐ مشکل داشتن با تغییر غذاها از غذاهای پورمشده/ له شده به غذاهای جامد

عوامل رفتاری می تواند شامل این موارد باشد:

- ☐ رفتارهای مغل در زمان غذا خوردن (مثلاً کج خلقی، پرتاب غذا، امتناع از آمدن سر میز)
- ☐ انعطاف ناپذیری در ترجیحات غذایی و/یا روال های روزمره وعده های غذایی

فرزند شما در یک روز چه چیزی می خورد؟

پیگیری مصرف غذا و مایعات کودک برای چند روز قبل از وقت ملاقات مفید است. این به پزشک کمک می کند تا بفهمد فرزندتان روزانه چه چیزی می خورد و می نوشد. می توانید از سوابق غذایی زیر برای کمک استفاده کنید. خط اول نمونه ای است از اینکه چگونه می توانید میزان مصرف غذای فرزندتان را ثبت کنید.

زمان روز	نوع غذا	مقدار	سایر غذاهایی که فرزندم در حال حاضر می خورد:
صبحانه 7 صبح	ماست توت فرنگی کورن فلکس خشک با شیر غلات 2٪	فنجان 1/2 فنجان 1 فنجان 3/4	

آیا نگرانی های دیگری دارید؟

ممکن است سوالات دیگری هم از پزشک تان داشته باشید. به عنوان مثال:

- آیا فرزندم نیاز به آزمایش خون برای بررسی تغذیه اش دارد؟
- آیا فرزندم به ویتامین های خاصی نیاز دارد؟
- آیا اثرات بلندمدتی از «بدغذایی خوردن» فرزندم وجود دارد؟
- من چندین روش مختلف را امتحان کرده ام تا به فرزندم کمک کنم غذاهای مختلف را امتحان کند، اما جواب نداده است. پیشنهاد دیگری دارید؟
- احساس غرق شدن، خستگی و ناامیدی از «سخت گیری خوردن» فرزندم دارم. چه کاری می توانم انجام دهم؟
- چه کسی می تواند به خانواده ام در حل مشکل "بدغذایی" فرزندم کمک کند؟
- آیا منابعی هست که بتوانید با من به اشتراک بگذارید؟

هر سوال دیگری که دارید اینجا را یادداشت کنید:

