

موانع تغذیه‌ی سالم در کودک و نوجوان

کلاهی که پشم ندارد!

دکتر سیدمحسن مداح

قصه‌ی کم و زیاد خوردن بچه‌ها غصه‌ی خیلی از پدر مادرهاست؛ مشکلاتی از جنس رفتار که راه حل پزشکی با تجویز دارو، آن‌گونه که والدین انتظار دارند، ندارد. علت بی‌اشتهایی مزمن کودکان بر سر سفره‌ی غذا و گاه پرخوری و به‌قولی «اشتهای کاذب» آنان به دلیل وجود مشکلی در مراکز دریافت غذا در مغز نیست و عموماً نمی‌توان دلیل بالینی و آزمایشگاهی برای این رفتارها یافت و تنها مربوط به نحوه‌ی تربیت تغذیه و مدیریت والدین است.

کودکان صبح و عصر از خوردن بستنی سیر نمی‌شوند؛ آب‌میوه را به آب، کیک و کلوچه را به لقمه‌ی نان عصرانه و غذاهای رستورانی را به نان و لوبیای شام ترجیح می‌دهند. کودکان همه شبیه هم‌اند، غافل از نیازها؛ و این ما والدین هستیم که باید نظم در تغذیه را در مهم‌ترین دوران رشد با «چه بخوریم، چقدر بخوریم و چه‌وقت بخوریم»، «به‌موقع» برای کودکانمان تعریف کنیم و «بر سر آن بایستیم». همه‌چیز در اولین بار رقم می‌خورد؛ جایی که عکس‌العمل والدین تعیین‌کننده‌ی رفتارهای غذایی کودک برای آینده است: اولین بار که کودک از خوردن شیر طفره رفت، اولین بار که از دیدن غذایی که مورد علاقه‌اش نبود اعلام انزجار کرد، اولین بار که در سوپرمارکت برای خرید فلان چیز بهانه گرفت و اولین بار که در میان روز به جای لقمه‌ی نان از هله‌هوله استفاده کرد و

هیچ بی‌اشتهایی در کودک بی‌سبب نیست و عواملی مثل الگوی خواب، پراکنده‌خواری کودکان در طول روز، استرس و ... در آن نقش دارند و در مقابل اشتهای کاذب و پرخوری در کودکان (و بزرگسالان) تنها یک تمایل قلبی به خوردن اقلام غذایی باب طبع است و نه یک پیام فیزیولوژیک. ... و آخر داستان به این‌جا می‌رسد که گاهی پس از کج رفتن دیوار رشد و تغذیه‌ی کودک و نوجوان تا ثریا، والدین زمانی به فکر اصلاح شیوه‌ی تغذیه‌ی فرزند خود می‌افتند که یا خیلی دیر است و دیگر آب رفته در جوی رشد نوجوان برنمی‌گردد یا اگر هم فرصتی باقی است، والدین دیگر نمی‌توانند اصول صحیح تغذیه و رشد را در کودک و نوجوان «حرف‌نشنو» که غرق در «عادات شیرین» است، پیاده کنند و ناتوانی والدین در مقابله با عادات کودک و نوجوان (که خود ریسی است) مصداق این مثل برای والدین است که «کلاه طرف پشم ندارد!»

دکتر سیدمحسن مداح

متخصص تغذیه

نشانی: رشت، گلزار، خیابان ۸۰، تلفن: ۷۲۲۸۲۸۲

Email: maddahm@yahoo.com

یادآوری

یکی از مشکلات و ریشه‌های اصلی کم‌خوری در کودکان و نوجوانان کم‌اشتهای کم‌وزن، وجود بی‌نظمی در تغذیه است. اساساً حجم معده‌ی کودک نسبت به بزرگسالان کم است و لازمه‌ی وجود اشتهای کافی و بروز پیام گرسنگی برای دریافت غذا، پرهیز از پراکنده‌خوری و بیدار شدن به‌موقع در صبح و خواب کافی در شب است. چنان‌چه در فاصله‌ی سه ساعت قبل از غذا، هر گونه خوردنی شامل میوه یا خوراکی (حتی تنقلات مفید) توسط کودک میل شود، اشتهای وی برای وعده‌ی اصلی غذایی (یعنی ناهار، شام یا عصرانه) مختل خواهد شد. بنابراین اگر کودک یا نوجوان نسبت به یکی از وعده‌های غذایی کم‌اشتهاست، اولین قدم برای حل مشکل، حذف پراکنده‌خوری‌های کودک است. صرف میوه و شیر نیز در فاصله‌ی ۳ ساعت قبل از غذا برای این کودکان جایز نیست. لازم به‌ذکر است که شیر خوردن بی‌موقع در کودکان بالای یک سال دلیل شایعی در بی‌اشتهایی کودکان ۲ تا ۳ سال است.

در کودکان صرف میان‌وعده‌های منظم اهمیت زیادی دارد و می‌توان با منتقل کردن زمان مصرف تنقلات و هله‌هوله به بعد از شام و اضافه کردن یک وعده‌ی عصرانه به وعده‌های غذایی روزانه تا ۲۰٪ انرژی دریافتی کودک را افزایش داد و کمبود وزن بسیاری از کودکان نیز در همین حدود ۲۰٪ کمتر از وزن ایده‌آل است. کودکان کم‌وزن می‌باید مصرف تنقلات، حتی تنقلات مفید مثل خشکبار و نیز سایر هله‌هوله‌ها را به بعد از شام موکول کنند. مصرف میوه در این کودکان در طول روز نباید به‌صورت پراکنده باشد و بهترین زمان مصرف میوه در فاصله‌ی نیم ساعت بعد از صرف غذا یا

بلافاصله بعد از غذاست. همچنین کودکان برای صرف ناهار و شام نباید تابع بزرگسالان باشند. کودکی که ساعت ۸ صبح صبحانه می‌خورد، باید ساعت ۱۱ و نیم تا ۱۲ ظهر ناهار میل کند تا علاوه بر این که از پراکنده‌خواری قبل از ناهار در امان بماند، برای میان‌وعده‌ی عصر نیز اشتهاى كافی داشته باشد.

دیر خوابیدن در شب و جبران آن در روز که منجر به دیر بیدار شدن صبح یا به‌زور برخاستن از خواب در صبحگاه شود، می‌تواند در کودکان و نوجوانان مستعد لاغری، کم‌وزنی آنان را تشدید کند. خواب بعد از ظهر در این کودکان جایز نیست. برای داشتن اشتهاى مناسب در وعده‌ی صبحانه خواب كافی شب ضرورى است و در کودکان مدرسه‌رو لازم است پس از حداقل ۹ ساعت خواب شبانه، با فرصت كافی و عدم ترس و استرس برای دیر رسیدن به مدرسه، اشتهاى مناسب برای صبحانه را ایجاد کرد. صبحانه‌ی مناسب باید حدود ۲۰٪ نیاز تغذیه‌ای انسان را در روز تامین کند. صرف صبحانه در کودکان اهمیت بیشتری دارد زیرا به‌دلیل رشد سریع و عدم توانایی بدن کودک در ذخیره‌سازی كافی مواد در کبد، ناشتای طولانی از زمان صرف شام تا نزدیک ظهر به روند رشد کودک لطمه خواهد زد.

تأثیر گریز از صبحانه در وزن افراد بزرگسال و کودکان با توجه به استعداد ژنتیکی آنان متفاوت است. برخی کودکان با عدم صرف صبحانه ممکن است دچار لاغری و کوتاهی قد و برخی دیگر مبتلا به افزایش وزن و چاقی گردند. به‌عبارت دیگر با نخوردن صبحانه بخت خارج شدن فرد از وزن ایده‌آل افزایش می‌یابد. شروط لازم برای صرف صبحانه‌ی مناسب این است که اولاً کودک شب تا دیروقت بیدار نماند و صبح خصوصاً در دوران مدرسه بدون خستگی و خواب‌آلودگی و با داشتن وقت كافی برای صرف صبحانه و آماده شدن برای مدرسه بیدار شود.

علاوه بر آن، عرضه‌ی اقلام غذایی توسط بوفه‌ی مدرسه در آخرین ساعات حضور دانش‌آموز «غافل» از نیازهای تغذیه‌ای خود، نیز یکی از عوامل مهم برهم زنده‌ی نظم تغذیه‌ی کودکان و نوجوانان است. اساساً مصرف هر نوع غذا در ساعات نزدیک به ناهار در مدرسه، موجب بی‌اشتهایی کودک و نوجوان در وعده‌ی اصلی غذایی می‌شود.