

बच्चे को खाने के बारे में विचारशील बनने में मदद करें

खाने के साथ सकारात्मक संबंध महत्वपूर्ण है।

खाने और भोजन के प्रति स्वस्थ और सकारात्मक दृष्टिकोण और व्यवहार स्थापित करना बच्चों के लिए वास्तव में महत्वपूर्ण है और इससे उन्हें अपने शरीर के साथ सकारात्मक संबंध बनाने में मदद मिल सकती है। बच्चों को उनके स्वास्थ्य, भलाई, शारीरिक विकास और आनंद के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। दुर्भाग्य से, खाने, खाद्य समूहों और बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में सार्वजनिक स्वास्थ्य संदेश डरावने और भ्रमित करने वाले हो सकते हैं। माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए यह जानना चुनौतीपूर्ण हो सकता है कि अपने बच्चे के स्वास्थ्य का सबसे अच्छा समर्थन कैसे करें और जीवन की शुरुआत में संतुलित, सुसंगत और चिर स्थायी खाने की आदतें स्थापित कैसे करें।

यह महत्वपूर्ण है कि वयस्कों का दृष्टिकोण, व्यवहार, भाषा और भोजन और शरीर के बारे में संदेश बच्चे को भोजन, खाने, उनके वजन और शरीर के आकार के बारे में चिंतित न होने दें।

को यह सिखाना भी जरूरी है कि:

- स्वास्थ्य और शरीर का आकार अधिकांशतः उनके खाने से निर्धारित होता है
- भोजन उनके शरीर को पोषण देता है और ईंधन देता है, लेकिन यह आनंद लेने लायक भी है
- सभी खाद्य पदार्थों के बारे में उत्सुक होना अच्छा है
- भोजन/खाद्य समूहों के बारे में शैली निर्णयात्मक नहीं होनी चाहिए - खाद्य पदार्थ नैतिक रूप से निष्पक्ष होना चाहिए (अर्थात् अच्छा या बुरा नहीं)
- नियमित अंतराल पर खाना और अपने शरीर के संकेतों को सुनना अच्छा है कि वे भूखे हैं, संतुष्ट हैं, या भरे हुए हैं
- मन लगाकर खाना (यानी धीरे-धीरे खाना और अपनी इंद्रियों का इस्तेमाल करना) भोजन का आनंद लेने का एक शानदार तरीका है।

रोचक तथ्य:

एक से दो सप्ताह की अवधि में बच्चे का शरीर पोषक तत्वों को अवशोषित करता है। यह प्रत्येक भोजन से दबाव हटा देता है। पूरे सप्ताह में विविधता और संतुलन का लक्ष्य रखें।

कुछ महत्वपूर्ण नोट्स

प्रतिबंधित भोजन और परहेज़

वजन कम करने का प्रयास कर रहे बच्चों (और किशोरों) द्वारा परहेज़ या प्रतिबंधात्मक खाने को प्रोत्साहित न करें। डाइटिंग उनके मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक विकास के लिए अविश्वसनीय रूप से हानिकारक हो सकती है क्योंकि यह खाने के विकारों के विकास के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक के रूप में जाना जाता है।

"डाइट कल्चर", वजन घटाने और आहार उद्योगों द्वारा संचालित, सभी को मजबूत और हानिकारक संदेश भेजता है जो हमारे व्यवहार और दृष्टिकोण को प्रभावित करते हैं, जो खाने और उनके शरीर के साथ किसी व्यक्ति के रिश्ते को नुकसान पहुंचा सकते हैं। वे वजन और आत्म-मूल्य के बीच एक गलत संबंध भी बनाते हैं, जिससे नकारात्मक शरीर की छवि और आत्म-सम्मान कम हो सकता है।

बच्चों (और किशोरों) को भोजन का सम्मान करने और नियमित रूप से पोषण, ईंधन और आनंद के लिए लंबे समय तक, चिर स्थाई तरीके से खाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, न कि सनक आहार या त्वरित सुधार का सहारा लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

यदि आप अपने बच्चे के खाने के व्यवहार और/या शारीरिक विकास के बारे में चिंतित हैं, तो अपने जीपी या बाल रोग विशेषज्ञ से बात करें (आदर्श रूप से केवल वजन या बीएमआई नहीं बल्कि स्वास्थ्य और भलाई पर ध्यान केंद्रित किया जाता है)।

खाद्य पोषण लेबल

खाद्य लेबल आम तौर पर पोषण ज्ञान बढ़ाने और स्वस्थ भोजन विकल्पों को प्रोत्साहित करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। शोध से पता चलता है कि अधिकांश प्राथमिक विद्यालय के आयु वर्ग के बच्चे (और यहां तक कि वयस्क भी) पोषण की गुणवत्ता की अवधारणा को पाते हैं और भोजन के विकल्प को बहुत चुनौतीपूर्ण और पढ़ने वाले लेबल को जटिल बनाते हैं। इसके अलावा, गंभीर खाने की समस्या वाले बच्चों के लिए, लेबल पढ़ने से कैलोरी/किलोजूल गिनती शुरू हो सकती है, जो भोजन और खाने के साथ उनके संबंधों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है।

इसके बजाय, उनके नाम से खाद्य पदार्थों का वर्णन करने का प्रयास करें (यानी, 'खाने की मीठी चीज़ों' के बजाय एक 'लॉली'; 'स्वस्थ भोजन' के बजाय 'फल और सब्जियां') और बच्चों को उनके शरीर के संकेतों को सुनने और खाद्य पदार्थों के बारे में अधिक जागरूक होने में सहायता करें। उन्हें महसूस कराएं; उनका शरीर, उनकी ऊर्जा, उनका मूड। अपने बच्चे से सवाल पूछें जैसे 'क्या आपका पेट भरा हुआ है?' अगर वे कहते हैं कि वे भूखे हैं लेकिन अभी खा चुके हैं, तो ऐसे प्रश्न पूछें जैसे 'क्या आपने खा लिया, क्या आप ऊब गए हैं या प्यासे हैं?'

सचेत और सहज भोजन खाने से बच्चे को खाने और भोजन के साथ सकारात्मक संबंध विकसित करने में मदद मिल सकती है। इस दृष्टिकोण के बारे में अधिक जानकारी के लिए <https://www.ellynsatterinstitute.org/पढ़ें>।

लंचबॉक्स तुलना

स्कूलों के अपने लंचबॉक्स नियम और अनुरोध हैं, और माता-पिता/परिवारों के पास उन्हें पैक करने के अपने कारण होंगे जैसे वे करते हैं। अपने बच्चों को अपने लंचबॉक्स पर नज़र रखने के लिए प्रोत्साहित करें और अपने साथियों के भोजन विकल्पों या विकल्पों के बारे में नकारात्मक टिप्पणी न करें। आप भोजन विकल्पों के बारे में सकारात्मक, गैर-निर्णयात्मक शैली का उपयोग करके इस व्यवहार का मॉडल बना सकते हैं। "फूड-शेमिंग" से बचें या यह सुझाव दें कि भोजन की पसंद किसी बच्चे के शरीर (आकार या स्वास्थ्य) को प्रभावित करेगी।

यदि आपका बच्चा अन्य बच्चों के लंचबॉक्स की सामग्री पर टिप्पणी करता है, तो एक सरल, तटस्थ प्रतिक्रिया सबसे अच्छी है: 'हर परिवार अलग है और यह ठीक है'; 'दूसरे बच्चों के लंचबॉक्स में क्या है, इसकी चिंता न करें - आइए हम अपनी नज़रें खुद पर रखें'।

यदि आपका बच्चा अपने लंचबॉक्स में कुछ मांगता है, आपको पसंद है कि उनके पास नहीं था, आप ऐसा कह सकते/ती हैं कि 'नहीं, - लेकिन हम इसे कभी और कोशिश कर सकते हैं', इसके बारे में कोई बड़ी बात करने के बजाय, यदि वे कुछ ऐसा मांग रहे हैं जिसके साथ आप ठीक हैं, तो आप कह सकते हैं 'ज़रूर, मैं आपके लिए कोशिश कर सकता/ती हूँ, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी नज़र अपने लंचबॉक्स पर रखें, ठीक है'।

यदि आप कुछ प्रेरणादायक लंचबॉक्स की तलाश में हैं, तो बहुत सारी वेबसाइटें, कुकबुक और यहां तक कि इंस्टाग्राम पेज भी हैं जो मदद कर सकते हैं। लेकिन याद रखें कि लंचबॉक्स कोई प्रतियोगिता नहीं है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आपके बच्चे के पास कई प्रकार के पौष्टिक और स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ हैं जो वे खा सकते हैं, स्कूल में अपने मस्तिष्क और शरीर का समर्थन करते हैं, और आपके परिवार के लिए सस्ती और सुलभ हैं।

बच्चों को दोपहर का भोजन करने के लिए समय और स्थान की आवश्यकता होती है, क्योंकि यह उन्हें सिखाता है कि स्कूल में खाना एक सम्मानित गतिविधि है जो उनके सीखने के लिए महत्वपूर्ण है। यदि आपका बच्चा अपर्याप्त समय के कारण खाने के लिए संघर्ष कर रहा है, तो उसके शिक्षक से बात करें।

यदि आप चिंतित हैं कि आपका बच्चा जानबूझकर स्कूल में दोपहर के भोजन या अन्य स्नैक्स से परहेज कर रहा है, तो हमारे 'बच्चे के बारे में चिंता' वेबपेज पढ़ें या अपने बच्चे के शिक्षक से बात करें।

खाने के साथ एक विचारशील संबंध को बढ़ावा देने के लिए युक्तियाँ

करें ऐसा न करें

- ✓ सभी खाद्य समूहों के बारे में सकारात्मक बोलना और उनके नाम और संवेदी गुणों (जैसे, स्वाद, आकार, रंग, बनावट) द्वारा खाद्य पदार्थों के बारे में बात करना। भोजन का वर्णन करने के ये तटस्थ तरीके बच्चों के लिए स्पष्ट हैं और भोजन की उनकी समझ (यानी, खाद्य साक्षरता) को बनाने में मदद करेंगे।
- ✓ नियमित रूप से भोजन करना और अपने बच्चे को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- ✓ सभी खाद्य समूहों की खोज करके और अच्छा महसूस करने वाले तरीकों से आगे बढ़ते हुए अपने बच्चे को उनके खाने के साथ संतुलन खोजने में मदद करना।
- ✓ अपने बच्चे को याद दिलाना कि सभी खाद्य पदार्थ स्वस्थ भोजन का हिस्सा हो सकते हैं और एक उद्देश्य (यानी, पोषण, ईंधन, आनंद) की पूर्ति कर सकते हैं।
- ✓ सभी खाद्य पदार्थों की जिज्ञासा और गैर-निर्णय को बढ़ावा देना।
- ✓ अपने बच्चे को भूख और तृप्ति के आंतरिक संकेतों में एक सुर करने में मदद करके, और भोजन का पता लगाने, कोशिश करने और आनंद लेने के लिए अपनी इंद्रियों का उपयोग करने में मदद करके मन लगाकर खाने को प्रोत्साहित करें।
- ✓ अपने बच्चे को आश्वस्त करना कि सभी खाद्य पदार्थों को पसंद नहीं करना ठीक है, लेकिन फिर से कुछ कोशिश करने के लिए क्योंकि हमारे स्वाद बदलते रहते हैं।
- ✗ खाद्य पदार्थों को 'अच्छा/बुरा', 'स्वस्थ/अस्वस्थ', 'स्वच्छ/विषाक्त', 'ट्रीट' खाद्य पदार्थों के रूप में लेबल न करें, जिसमें चीनी के बारे में 'खराब' के रूप में बात नहीं करना शामिल है।
- ✗ अन्य बच्चों (या वयस्कों के) लंचबॉक्स या भोजन विकल्पों पर टिप्पणी न करें या उन्हें शर्मसार न करें। इसके बजाय, लोगों और खाद्य वरीयताओं में अंतर के लिए जिज्ञासा और सम्मान को प्रोत्साहित करें।
- ✗ बच्चे को अलग तरह से खाने के लिए प्रेरित करने के लिए शरीर के आकार और/या वजन का उपयोग न करें (उदाहरण के लिए, 'यदि आप खाते हैं तो आप मोटे हो जाएंगे')। यह शरीर की शर्म को बढ़ा सकता है और शरीर के अनुपयोगी आदर्शों और वजन के कलंक को पुष्ट करता है।
- ✗ प्रतिबंधात्मक या अत्यधिक परहेज या खाने की प्रथाओं में संलग्न न हो। इसमें धार्मिक प्रथाओं या निदान स्वास्थ्य स्थितियों/एलर्जी के लिए आवश्यक चीजें शामिल नहीं हैं।
- ✗ किसी भी बच्चे को प्रतिबंधात्मक आहार पर न रखें (जब तक कि एलर्जी और चिकित्सकीय देख-रेख में न हो)।
- ✗ कुछ खाद्य पदार्थों का सुझाव देने या बताने के लिए प्रतिपूरित किया जाना चाहिए या अर्जित किया जाना चाहिए (उदाहरण के लिए, 'मुझे इस केक के टुकड़े से काम करना होगा'; 'मैंने

- ✓ जहां और जहां संभव हो, अपने बच्चे को भोजन उगाने और पकाने में शामिल करना।
- ✓ आपके घर में चुनौतीपूर्ण आहार संस्कृति अपनाना।
- ✓ यदि आपको कोई कठिनाई आ रही है तो अपने स्वयं के खाने के व्यवहार और व्यवहार के लिए समर्थन मांगना।
- ✓ सतर्क रहना: यदि आपका बच्चा अक्सर भोजन या खाने के बारे में नकारात्मक टिप्पणी कर रहा है, या आप उनके खाने के व्यवहार और व्यवहार के बारे में चिंतित हैं, तो हमारे 'बच्चे के बारे में चिंता' पृष्ठ पर जाएँ।

आज ज्यादा नहीं खाया है इसलिए मैं इसे खा सकता हूँ)।

- ✗ भावनाओं या मनोदशा को शांत करने के लिए भोजन का उपयोग न करें।
- ✗ व्यवहार को पुरस्कृत या दंडित करने के लिए भोजन का उपयोग न करें।
- ✗ इस संदेश को बढ़ावा न दे कि किसी व्यक्ति के शरीर का आकार, आकृति या वजन उसके खाने से निर्धारित होता है।
- ✗ अपने घर में अधिक वजन वाले बच्चों को अलग न करें (उदाहरण के लिए, एक बच्चे को केक का एक टुकड़ा देना और दूसरे को उनके वजन या आकार के आधार पर मना करना)।