

آشنایی با روش‌های عملی آموزش مفاهیم تغذیه به مادران و کودکان

چی بخوریم... چی نخوریم؟

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- راهکارهای اصلی نهادینه‌سازی رفتارهای تغذیه‌ای مطلوب را بیان کنند.
- نقش بازی در آموزش تغذیه به کودکان و نوجوانان را توضیح دهند.
- روش‌های عملی آموزش‌های تغذیه‌ای در مادران و کودکان پیش‌دبستانی را شرح دهند.



آرزو کاوه‌ای

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت
بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان



میترا جاودان

کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی همدان





است. بازی کردن یک کودک با آهن‌ربا می‌تواند مصداق بارز یک تحقیق و بررسی بر روی آن باشد. جایی که کودک ماهیت و ویژگی‌های اجسام، نیروها و ... را درک می‌کند. حتی کشتی گرفتن کودکان با هم می‌تواند یادگیری‌هایی را به همراه داشته باشد.

بازی فعالیتی خودانگیخته و سرگرم‌کننده است. اگر بازی به شکلی درست انجام شود، کودک در مرکز فعالیت‌ها قرار دارد. کودک در حال انجام فعالیتی است که همزمان با تجربه لذت، مهارت‌هایی را به طور ناخودآگاه می‌آموزد. این حالت در تضاد کامل با زمانی قرار دارد که کودکان در حال انجام وظایف تحصیلی و تکالیف خود برای یاد گرفتن هستند. این موضوع به افزایش انگیزه آن‌ها برای انجام بازی و در نتیجه افزایش مهارت‌های بیشتر منجر می‌شود.

و نهایتاً بازی وسیله‌ای است که کودکان، بزرگسالی را با آن شبیه‌سازی می‌کنند. کودکان در خلال بازی‌های خود معمولاً راه‌هایی را برای کنار آمدن با چالش‌های واقعی زندگی می‌یابند. برای مثال زمانی که کودکان بازی‌های نمایشی انجام می‌دهند و در نقش بزرگسالان ظاهر می‌شوند، می‌توان گفت که آن‌ها در حال آماده کردن خود برای بزرگسالی هستند.

استفاده از بازی‌های مختلف برای کودکان ضمن افزایش

مقدمه

برای داشتن رفتارهای تغذیه‌ای که بتواند ما را از بروز بیماری‌های شایع در دوران‌های مختلف زندگی در امان نگه دارد باید تغذیه مناسب از دوران کودکی پایه‌گذاری شود و ذائقه کودکان به تغذیه سالم عادت کند تا رفتارهای غذایی و تغذیه‌ای مناسب در آن‌ها نهادینه شود. برای این مهم لازم است در قدم اول مادر یا مراقب کودک از آگاهی‌های لازم تغذیه‌ای برخوردار باشد و رفتارهای صحیح تغذیه‌ای را بشناسد تا انتخاب‌های درستی در تهیه غذا داشته باشد. همچنین برای اینکه کودک یاد بگیرد غذای سالم چیست و تغذیه سالم چگونه است؛ باید آموزش ببیند.

نقش بازی در آموزش کودکان و نوجوانان

بهترین روش آموزش برای کودکان و نوجوانان آموزش تعاملی است. بازی‌ها، بخشی از آموزش‌های تعاملی هستند که در سنین کودکی بیشترین اثرگذاری و بازدهی را داشته و در کنار همراهی عملی مادر یا مراقب در تهیه غذاهای سالم نقش مهمی در فرآیند ذائقه‌سازی به نفع سلامت؛ در طول زندگی دارند.

بازی‌ها در آموزش مؤثرند زیرا بیشتر بازی‌ها شامل اکتشاف هستند و اکتشاف در حقیقت نوعی تحقیق

ارایه می‌شود که در مشاوره‌های چهره‌به‌چهره نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• **برگزاری کلاس آموزشی عملی تغذیه سالم در قالب جشنواره‌های غذای سالم:** این جشنواره‌ها با هدف انتخاب مواد غذایی سالم و روش‌های پخت سالم در بین مادران باردار اجرا می‌شود.

روش‌های آموزشی عملی در مادران دارای کودک زیر ۲ سال

• **استفاده از فلش‌کارت‌های آموزشی:** در این روش آموزشی با استفاده از کارت‌های مصور مفاهیم تغذیه مانند گروه‌های غذایی، اهمیت مصرف میوه و سبزی، معایب چاقی و اضافه وزن آموزش داده می‌شود. این روش برای کودکان هم قابل اجراست.

• **آموزش عملی تغذیه تکمیلی:** در این روش آموزشی با استفاده از مواد غذایی نحوه طبخ غذاهای کمکی در گروه‌های کوچک و به شکل عملی آموزش داده می‌شود.

روش‌های آموزشی در کودکان پیش دبستانی

• **استفاده از روش نمایش و اجرا:** در این روش در نمایشنامه‌هایی با موضوع تغذیه از کودکان برای اجرای نقش‌ها با لباس‌هایی با مفهوم مواد غذایی

آگاهی و مهارت‌ها می‌تواند رفتارهای مناسب غذایی و تغذیه‌ای را در آن‌ها ایجاد کرده و این رفتارها را به عادت‌های سالم تغذیه‌ای در شیوه زندگی تبدیل کند. استفاده از ابزارها و روش‌هایی که در قالب بازی‌های مختلف از آن‌ها استفاده می‌شود در ایجاد آموزش‌های تعاملی بسیار مؤثرند. همچنین استفاده از بازی‌هایی که بیشتر حواس کودکان را در این فعالیت‌ها درگیر کند تأثیر عمیق‌تری بر یادگیری دارد. بر همین اساس در بسیاری از آموزش‌های تخصصی سعی بر استفاده از ابزارهای آموزشی در قالب بازی‌های متنوعی است که کودک را درگیر آموزش و انتقال بهتر مفاهیم می‌کند. در ادامه به نمونه‌هایی از بازی‌هایی که برای آموزش تغذیه به کودکان قابل انجام است و قبلاً از آن‌ها در آموزش کودکان استفاده شده است اشاره می‌کنیم.

آموزش مادران

ارایه آموزش‌های تغذیه‌ای از زمان بارداری آغاز می‌شود. روش‌های مورد استفاده در این دوران شامل موارد زیر است:

• **استفاده از فیلم چارت آموزشی در مشاوره‌های چهره‌به‌چهره:** گروه‌های غذایی و مواد غذایی مورد نیاز در دوران بارداری و شیردهی به شکل مصور در فیلم چارت‌ها





• **تهیه کلیپ‌های آموزشی توسط کودکان:** یکی دیگر از روش‌های مؤثر در آموزش مفاهیم تغذیه‌ای، درست کردن هرم مواد غذایی در منزل توسط کودک با استفاده از مواد غذایی در دسترس است.

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که روش‌های عملی بهترین و پر بازده ترین روش‌های آموزش تغذیه است. چرا که در این روش‌ها بلافاصله می‌توان میزان یادگیری فرد را تخمین زده و در حین اجرا به اشتباهات و برداشتهای نادرست افراد از مطلب آموزشی پی برد و نسبت به تصحیح آن اقدام کرد.

پیشنهادها

با توجه به اینکه عادات تغذیه‌ای از دوران کودکی شکل می‌گیرد، پیشنهاد می‌شود برنامه‌هایی برای کودکان مهدهای کودک یا سایر کودکان به شکل بازی و برای مادران باردار آموزش‌های عملی طراحی و اجرا شود. بهتر است این آموزش‌ها به نحوی طراحی شود که زمینه اجرای آن در بستر شبکه‌های بهداشت فراهم باشد.

استفاده می‌شود. این روش نیز یکی از روش‌های مؤثر در تثبیت مفاهیم تغذیه‌ای در ذهن کودکان است.

- **قصه‌گویی:** در این روش مفاهیم تغذیه‌ای در قالب داستان و شخصیت‌های داستانی برای کودکان بازگو می‌شود.
- **نقاشی:** در این روش کودکان مفاهیم تغذیه‌ای را با استفاده از نقاشی بیان می‌کنند و مفاهیم تغذیه‌ای به شکل مطلوب‌تری در ذهن کودکان جای می‌گیرد.
- **بازی مار پله تغذیه‌ای:** این بازی با اقتباس از بازی مارپله قدیمی، مفاهیم تغذیه‌ای را آموزش می‌دهد. از این بازی می‌توان هم در مقیاس کوچک و هم در مقیاس بزرگ برای مهدهای کودک، مراکز پیش دبستانی و خانه‌های بهداشت استفاده کرد. در این بازی علاوه بر آموزش، تحرک و فعالیت بدنی هم وجود دارد.
- **یادآمد ۲۴ ساعته خوراک به شکل نقاشی:** در این روش از کودکان خواسته می‌شود تصویر مواد غذایی خورده شده در روز قبل را به شکل نقاشی پیاده کرده و مواد غذایی مضر و مفید را شناسایی کنند.
- **برگزاری مسابقات صبحانه‌های سالم با مشارکت کودکان در تهیه مواد غذایی:** با توجه به این نکته که صبحانه اصلی‌ترین وعده غذایی محسوب می‌شود، در این روش از کودکان خواسته می‌شود با مشارکت والدین خود صبحانه مقوی و مغذی را آماده کنند.
- **آموزش عملی برچسب خوانی مواد غذایی:** یکی از راه‌های حساس سازی کودکان برای نهادینه شدن فرهنگ انتخاب غذای سالم، آموزش برچسب خوانی مواد غذایی در هنگام خرید آنهاست. با همراه بردن کودک به فروشگاه و مشارکت وی در انتخاب مواد غذایی و با خواندن راهنمای مواد غذایی می‌توان مفاهیم را به کودک آموزش داد.

منابع

- سایت ایران، پایگاه تخصصی اطلاع رسانی و آموزش تغذیه
- تجارب برتر در بهبود تغذیه جامعه (جهان و ایران)، زهرا عبداللهی و همکاران
- نقش مراقبت در بهبود وضعیت تغذیه، دکتر ربابه شیخ الاسلام و همکاران