

# كيف تشجع أطفالك على تناول الطعام الصحي

## الحد من كمية طعام بعينه يجعله أكثر استحسانا للأطفال



لزيادة جاذبية أي شيء ضع له حدودا

حيث يعرف الباحثان أن البالغين يجذبون إلى منتجات ذات كميات محدودة ويرجع ذلك جزئياً إلى أنهم يرون في ذلك علامة على الطلب القوي وبالتالي على الجودة العالية. ويعتقد كل من ميماران وسالانت أن الأطفال الصغار لم يروا منتجات محدودة بهذه الطريقة؛ بدلاً من ذلك، قد يختارون منتجاً محدوداً بسبب الخوف من فقدانه وهي ظاهرة معروفة باسم "فومو"، أو عن طريق إعطاء قيمة أعلى لحرية الاختيار عندما تكون الخيارات محدودة. ونصح سالانت والآباء والأمهات باستخدام استراتيجية التوافر المحدود لحمل أطفالهم على تناول الأطعمة معينة، قائلاً إن الآباء يمكنهم استخدام استراتيجية الحد هذه لتشجيع أطفالهم على اتخاذ جميع أنواع القرارات الصحية، لافتاً إلى أن هذا "قد يمتد إلى تشجيع الأطفال على خوض التجربة

صغيراً من العنب وإما كوباً صغيراً من البسكويت كما عرضت على المجموعة الأولى كميات متساوية من أكواب العنب أو البسكويت للاختيار من بينها؛ بينما عرضت على المجموعة الأخرى أكواب البسكويت بكميات أكبر من كميات العنب. وكشفت الدراسة أنه بالنسبة للأطفال الذين عُرض عليهم عدد متساوٍ من الخيارات، اختار 26 بالمائة منهم العنب فقط، لكن عندما كانت أكواب العنب محدودة، اختار 52 بالمائة منهم العنب. وأوضح ميماران قائلاً "لا تحتاج حتى إلى قول أي شيء للأطفال. يمكنك فقط تقديم الخيار لهم، مشيرة إلى أن ذلك قد ينجح مع الأطفال الصغار الذين لا يفهمون التلاعب اللفظي. إذا كنت تريد منهم أن يأكلوا الفواكه أو الخضروات، فما عليك سوى تقديم القليل منها". وأكدت الدراسة أن التفسير النفسي وراء هذه الظاهرة ليس واضحاً تماماً،

وتناولت المجموعة الثانية من الأطفال 1.08 غرام من الجزر مقابل كل غرام واحد من البسكويت، بينما الأطفال الذين لم يتم إخبارهم بأن الجزر كان محدوداً أكلوا فقط 0.5 غرام من الجزر لكل غرام من البسكويت. وقال سالانت، أستاذ مشارك في الاقتصاد الإداري وعلوم اتخاذ القرار، "إن وصف الجزر بأنه محدود جعل الأطفال يستهلكون ما يقرب من ضعف عدد حبات الجزر". وبالإضافة إلى ذلك، بدأ معظم هؤلاء الأطفال وجبتهم الخفيفة بتناول الجزر، وبدأت نسبة 64 بالمائة من هذه المجموعة بتناول الجزر، مقابل 34 بالمائة في المجموعة الأخرى. وأراد الباحثان في الدراسة الثالثة، اختبار فرضيتهما بأن خبرا الأطفال صراحةً بأن أحد الخيارات كان محدوداً. وبدلاً من ذلك، تمت دعوة الأطفال إلى يأخذوا معهم إلى المنزل إما كوباً

وتشمل الدراسة الأولى 51 طفلاً، وقام الباحثان بدعوة الأطفال إلى دخول غرفة واحدة في وقت واحد وأخبرهم بأن بإمكانهم اللعب باستخدام قطع الليغو، وقيل لبعض الأطفال إنه يمكن أن يلعبوا بقطع الليغو لمدة 10 دقائق فقط، ولم يتم وضع أي حدود زمنية للمجموعة الأخرى. وتوصل الباحثان إلى أن الأطفال الذين وضعت لهم حدود يلعبون لفترة أطول في المتوسط، بمقدار دقيقة وثلاثين ثانية، من فترة الأطفال الآخرين. وبعد اللعب بالليغو، دُعي الأطفال للذهاب إلى طاولة أخرى وضع عليها طبق من الجزر، وقيل أيضاً لبعض الأطفال "هذا هو كل الجزر الذي نمتلكه"، بينما لم يقولوا أي شيء للمجموعة الأخرى. ووجد الباحثان أن الأطفال الذين تم إخبارهم بكمية الجزر أكلوا من الجزر أكثر مما أكل الأطفال الآخرون بنسبة 50 بالمائة، وأن أكثر من نصفهم أكلوا جميع الجزر مقابل 35 بالمائة في المجموعة التي لم يعلموا أطفالها بكمية الجزر. وعلق الباحثان عن هذه النتائج قائلاً "من المثير للاهتمام أن الأطفال الذين اعتقدوا أن الجزر كانت كميتهم محدودة، وجدوا طعمه لذيذاً جداً. وعندما طلب من الأطفال تقييم طعم الجزر، قام 96 بالمائة من الأطفال في هذه المجموعة بتصنيفه على أنه لذيذ مقارنة بـ 67 بالمائة فقط في المجموعة الأخرى".

تفضل أغلب محاولات الآباء والأمهات لإقناع أبنائهم بالعدول على تناول الأطعمة غير الصحية رغم الأوصاف السيئة التي يصفونها بها، وتعجز الأم خاصة عن إيجاد المدخل الصحيح لإغراء طفلها بتناول الطعام الصحي، وعلى الرغم من مديحها المتواصل له وتكرار فوائده على مسامح الطفل لا يستطيع هذا الأخير تماسك نفسه عند رؤية الأطعمة الجاهزة رغم مضارها.

نيويورك - توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن تقديم القليل من الفواكه أو الخضروات للأطفال يجعلهم يقبلون عليها بشراهة. وأكدت أنه عندما يتعلق الأمر بوضع حدود للبناء في تناول الأطعمة، يركز الآباء بشكل عام على الأطعمة والأنشطة غير الصحية، مثل الحلوى ووقت مشاهدة الشاشات، مشيرة إلى أنه قد يؤدي تقليل شيء ما، إلى زيادة قيمته، لذلك فإن الحد من الأطعمة والأنشطة غير الصحية قد يؤدي في النهاية إلى نتائج عكسية. واستنتج الباحثان ميشيل ميماران ويوفال سالانت - من أعضاء هيئة تدريس في مؤسسة "كلوغ" الأميركية - من خلال الدراسة، أنه قد يبدو الحد من الطعام الصحي للطفل أمراً غير منطقي لأن الآباء يرغبون عادة في أن يأكل أطفالهم الكثير منه، لذا فإن معظم الآباء يتخذون كتباً مختلفاً، حيث يعدون أطفالهم بمكافآت على تناولهم أطعمة صحية أو يحاولون التأثير عليهم من خلال شرح أن الخضروات مفيدة لنموهم، وقد ينجح الأمر أو يفشل.

### الأطفال قد يختارون منتجاً محدوداً بسبب الخوف من فقدانه، أو عن طريق إعطاء قيمة أعلى لحرية الاختيار عندما تكون الخيارات محدودة

وتساءل الباحثان وهما زوجان: هل يمكن أن يؤدي الحد من الأطعمة والأنشطة الصحية إلى زيادة قيمتها في عقول الأطفال أيضاً؟ وللإجابة عن هذا التساؤل قامت ميماران وسالانت بإجراء ثلاث دراسات شملت مجموعة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 5 سنوات في مرحلة ما قبل المدرسة.

# فتاة صعيدية تحررت من قيود المجتمع وانطلقت نحو عوالم الحرية

وبعضهن أخفقن في تحقيق الانتصار على تلك التحديات فماتت أحلامهن. وفي الفيلم استطاعت زينب أن تنتصر على الخط المستقيم الذي رسمه مجتمعها في مركز "إسنا" التابع لمحافظة الأقصر بصعيد مصر الفتاة، وهي أن تكمل دراستها وتتزوج دون أن يكون هناك اهتمام أو مراعاة لأحلام الفتاة ورغباتها وأمنياتها. ومازالت هناك مجتمعات ترى أن خروج الفتاة هو بمثابة السماح لها بأن تخطئ، لكن حظ زينب كان في والد أمن الكاتبات أن تفقد حياتها بسبب رواية أصدرتها وسجلت تفاصيلها قصة حب بين شاب وفتاة، فيما أنهت شعاعات واديات مسيرتهن مبكراً بعد أن منحن من حضور المنديات والأمسيات الثقافية والشعرية، ووقفت حالة الحصار التي فرضها المجتمع عليهن عائلاً أمام إصدار مجموعات قصصية أو شعرية أو روايات.

مكان كان من الصعب أن تكون فيه بحكم عادات وتقاليد مجتمعها لكنها نجحت، وبعد معاناة، في تحقيق حلمها وأن تكون الشخصية التي أرادت أن تكونها. قصة زينب في تحقيق حلمها في التخصص من قيود مجتمعها والإنطلاق في رحلة عمل تخطت حدود قريتها ومدينتها ومحافظتها ووطنها مصر إلى بلدان أخرى، وتجربتها المتفردة في النجاح وتحدي الصعاب، تحولت إلى عنوان وموضوع لفيلم وثائقي يتناول الجوائز في المهرجانات الفنية. فقد لفتت قصة كفاح زينب ضد القيود الموروثة، التي تكبل النساء والفتيات بصعيد مصر، وتمكنها من كسر تلك القيود وانطلاقها نحو تحقيق ذاتها وإنبات وجودها كفرد فاعل في المجتمع المحيط بها، أنظار المخرج المصري مراد السيد الذي رصد مسيرة حياة زينب وأغلب محطاتها في فيلم وثائقي أطلق عليه اسم "زينب".

وكما تقول الناقدة المصرية رشا سلامة، فإن فيلم "زينب" ليس مجرد فيلم عن فتاة استطاعت أن تفك القيود التي أحاطها بها "مجتمعها الريفي الصعيد" لتنتقل بأحلامها بعيداً عن عادات وتقاليد تمنع الفتاة من مجرد السعي كإنسان عادي، ولكنه فيلم يسلط الضوء من جديد على قضية الحرية التي يتصارع حجمها كلما توغلنا إلى قلب الريف المصري، وأنه على الرغم من أننا دخلنا الألفية الثانية منذ زمن بعيد، إلا أن الكثير من النساء والفتيات المبدعات، مازلن يواجهن تحديات كبيرة، وبعضهن نجحن في تجاوز تلك التحديات،



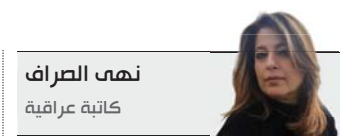
كسر للقيود

# سهرة النوم جفاه

الصحية لسنوات.. تبين أن زيادة ساعات النوم مثل قتلها، كنتاجها تضاعف خطر الإصابة بالسكتة القلبية.

هذا ما ذهب إليه نتائج دراسة حديثة مشيرة إلى أن النوم لأقل من 5 ساعات، أو أكثر من عشر ساعات، في الليلة يتسبب في مشاكل صحية خطيرة. يحدث هذا الأمر حتى مع غير المدخنين، الذين يحرصون على ممارسة الرياضة وليس لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، في إشارة إلى أن النوم بساعات كثيرة يمكن أن يتسبب في التغيرات في جسد الإنسان، في حين تؤدي قلة النوم إلى تلف الأنسجة وعدم انتظام وجبات الطعام أو تناولها في غير أوقاتها وعشوائية في النظام الغذائي عموماً، الأمر الذي يتسبب في حدوث نوبات قلبية.

لا يتطلب الأمر جهداً كبيراً لتجنب مخاطر التذبذب في ساعات النوم، سوى مقارعة أسبابها قدر المستطاع خاصة تلك التي يمتلك فيها الأشخاص السيطرة الفعلية على أسلوب حياتهم. لكن الأمر الذي يبعث على الأمل حقاً في طبيا هذه الدراسة، يؤكد على أن العكس يمكن أن يكون صحيحاً ومفيداً إلى أقصى حد؛ بمعنى أن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض القلب، يمكنهم أن يستفيدوا من طريقة تنظيمهم لساعات النوم بعد الساعات المثالية التي يوصي بها الأطباء، فضلاً عن اتباع نظام غذائي صحي، لتقليل احتمالات الإصابة بالمرض أو محاولة الالتفاف عليه حتى وهو في أوج تألقه. وسواء كان المسبب عاطفياً أم بيولوجياً، فإن الوجود في القلب واحد، لا يتم الشفاء منه إلا بإرادة صاحبه.



نهى الصراف كاتبة عراقية

للأرق أسباب لا تعد ولا تحصى، تبدأ بتناول فنجان قهوة تركية عنيدة ولا تنتهي عند غنبات اللقطة على ما كان أو ما سيكون.. هناك طبعاً العامل المرضي، الجوع، الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية، الحزن الغامض والحزن لأسباب وأهية ولغيرها، كما أن هناك فرحاً قليلاً أو كثيراً يمكنه أن "يطير" النوم من العيون مع أن هذا العامل بالذات لا يتسبب في الكثير من الأرق لأنه لا يمتلك خاصية الاستمرار. يختلف الناس في طريقة تعاطيهم مع كل مسببات الأرق هذه؛ لكن أغلبهم يسهرون الليالي ويجافيهوم النوم لالتفاف على كل هذه المشاعر ومنها الحزن الشفيف الذي يسببه الإحباط في علاقة عاطفية غير موفقة. على العكس تماماً من الأرق، هناك من يفضل الهروب مما يقلقه أو يجزئه بمضاعفة ساعات النوم في محاولة لنسيان فشل أو كربة عاطفية أو شخصية، في الحاليتين، فإن القلب هو أكثر جهاز في الجسم يقوم بدفع الثمن، عندما يتعلق الأمر بصحة القلب فإن عدد ساعات النوم عامل حيوي بالتأكيد. هذا ما أكدته أستاذة جامعية بريطانية متخصصة في علم وظائف الأعضاء، في معرض حديثها عن عدد ساعات النوم المناسبة للإنسان ليبقى معافى ويقوم بأعماله وواجباته في اليوم التالي على أكمل وجه. بتحليل عادات النوم لسجلات مجموعة من الأشخاص في أعمار مختلفة، لم يسبق أن عاونا من أي أزمة قلبية على الإطلاق، ثم متابعة أخبارهم