

با کودکان بدغذا چگونه رفتار کنیم؟

جدای از ذائقه در خیلی از مواقع رفتارهای غلط غذایی خانواده عامل اصلی ایجاد بدغذایی در بچه‌ها است.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- بدغذایی کودکان از جمله معضلاتی است که خانواده‌های زیادی با آن درگیر هستند. در بسیاری از دورمرها می و مهمانی‌ها پدران و مادرانی را می‌بینید که کودکان‌شان علاقه‌ای به خوردن غذا از خود نشان نمی‌دهند و والدینی که بشقاب به دست دنبال آنها برای دادن یک قاشق غذا هستند. این که چرا این کودکان تمایلی به خوردن غذا ندارند و خانواده‌ها چگونه می‌توانند این مشکل را رفع کنند. شاید سوال بسیاری از آنها باشد. دکتر سمیرا ابراهیم از متخصص تغذیه درباره بدغذایی کودکان می‌گوید: معمولا بدغذایی در بچه‌ها این گونه تعریف می‌شود که آنها از پذیرفتن غذای جدید امتناع می‌کنند و محدودیت خوراکی دارند، یعنی فقط یک سری از غذاها را می‌خورند و تنوع غذایی ندارند.

روی بدغذایی کودکان را این گونه عنوان می‌کنند: یک سری عوامل ژنتیکی هستند که در تعیین ذائقه نقش دارند. به هر حال هر کسی ذائقه‌ای دارد. جدای از ذائقه در خیلی از مواقع رفتارهای غلط غذایی خانواده عامل اصلی ایجاد بدغذایی بچه‌ها است. در سنین پایین زمانی که تغذیه تکمیلی شروع می‌شود بچه‌ها باید با طعم‌های مختلف آشنا شوند. غذا باید به مقدار کم، و در زمان خودشان مصرف شوند. این گونه نباشد که به بچه ۶ ماهه، غذای که مربوط به ۱۰ ماهگی اش است، را بدهیم؛ بنابراین طبق پروتکل‌های تغذیه تکمیلی باید غذاهای مختلف را جایی که امکان دارد خانواده نیز باید تا ثابت است که امکان دارد با توجه به شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هر خانواده غذاهای مختلف گذاشته شود. اگر بچه‌ای از خوردن غذای امتناع کرد نباید آن را برای همیشه از سفره غذایی بچه حذف کنیم. گاهی اوقات لازم است یک غذا را ۱۰ تا ۱۵ بار به بچه ارائه دهیم تا بعد از آن،

خوردن یا نخوردن آن را بیابید. او ادامه می‌دهد: مطمئن ترین افراد برای بچه‌ها، پدر و مادرشان هستند از نظر آنها هر کاری که والدین‌شان انجام دهند، پسندیده و قابل انجام است؛ بنابراین وقتی بچه می‌بیند مادرش میوه می‌خورد این بچه هم به خوردن میوه گرایش پیدا می‌کند. اما اگر مادری هیچ وقت خودش میوه نخورد بچه ممکن است هیچ وقت سراغ خوردن آن نرود، از طرف دیگر اگر بچه اگر ببیند مادر شکلات می‌خورد یا خواهر و برادر بزرگ‌ترش چیپس و پفک می‌خورند این عادت در او شکل می‌گیرد. ابراهیم‌اف درباره چگونگی رفتار خانواده‌ها با این مشکل اظهار می‌دارد: تنوع غذایی داشته باشند. غذاهایی که خیلی شور یا شیرین هستند را از بچه‌ها دور کنید، به آنها ندهیم تا بچه‌ها گرایش به این طعم‌ها نداشته باشند، در غیر این صورت در بزرگسالی هم به سمت خوردن این نوع از غذاها می‌روند. در واقع هر چه سفره غذایی خانواده

سالم‌تر باشند و کمتر غذاهای ناسالم به بچه داده شود زمینه ایجاد این نوع بدغذایی‌ها که فقط خوردن غذاهای صنعتی است، ایجاد نمی‌شود.



تنوع غذایی داشته باشند. غذاهایی که خیلی شور یا شیرین هستند را از بچه‌ها دور کنید. به آنها ندهیم تا بچه‌ها گرایش به این طعم‌ها نداشته باشند. در واقع هر چه سفره غذایی خانواده سالم‌تر باشد و کمتر غذاهای ناسالم به بچه داده شود زمینه ایجاد این نوع بدغذایی‌ها که فقط خوردن غذاهای صنعتی است، ایجاد نمی‌شود.

بدغذا و گرایش این کودکان به سمت این نوع از مواد غذایی را این گونه تشریح می‌کنند: اولین قدم این است که بچه‌ها را در مواجهه با این غذاها قرار ندهیم و این‌که وقتی بچه کار خوبی انجام می‌دهد از غذاهای فست‌فودی به این

عنوان جایزه استفاده نکنیم، تا بچه این غذاها را با شادی تلقی نکند. مثلا زمانی که نمره خوب می‌گیرد جایزه مثلا پیتزا بگیرد این بعد از یک مدت دیگر برایش جا می‌افتد که باید فقط از این غذاها استفاده کند. طعم دهنده‌هایی که به این

هوجیچا؛ از چای سبز برشته شده ژاپنی تا تقویت عملکرد شناختی!

گروه بهداشت و سلامت- مجله ساینتیفیک ریپورت منتشر شده است که در آن تأثیرات احتمالی مصرف چای سبز رست شده ژاپنی و چای سبز معمولی بر عملکرد ذهنی در مقایسه با آب ساده مورد بررسی قرار گرفته است. چای سبز رست شده یا برشته که به نام هوجیچا نیز شناخته می‌شود، نوعی چای سبز ژاپنی است که روی زغال چوب برشته می‌شود تا طعم دودی منحصر به فرد و رنگ قهوه‌ای تیره متمایزی به آن بخشیده شود.

تحقیقات قبلی که از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی هستند، مزایای ارزشمند مصرف چای سبز برای تقویت عملکرد مغزی را برجسته‌سازی ساخته‌اند، هرچند این تحقیقات اغلب روی اثرات بلندمدت، ترکیبات منفرد چای به صورت مجزا از سایرین یا مصرف مقادیر بالا متمرکز بوده‌اند. به تازگی مطالعه‌ای به وسیله

مجله ساینتیفیک ریپورت منتشر شده است که در آن تأثیرات احتمالی مصرف چای سبز رست شده ژاپنی و چای سبز معمولی بر عملکرد ذهنی در مقایسه با آب ساده مورد بررسی قرار گرفته است. چای سبز رست شده یا برشته که به نام هوجیچا نیز شناخته می‌شود، نوعی چای سبز ژاپنی است که روی زغال چوب برشته می‌شود تا طعم دودی منحصر به فرد و رنگ قهوه‌ای تیره متمایزی به آن بخشیده شود. محققان ۱۱ پاسخ فیزیولوژیکی مختلف را برای ارزیابی تأثیر نوشیدن آب گرم، چای سبز یا چای سبز برشته شده بر عملکرد ذهنی داوطلبان مطالعه اندازه‌گیری کردند. آنها همچنین ارزیابی‌های خود شرکت‌کنندگان در مورد سطح خستگی، استرس و حجم کاری ذهنی را به منظور تکمیل داده‌های فیزیولوژیکی جمع‌آوری کردند.

افزایش عملکرد ذهنی، تقویت شادابی و کاهش احساس خستگی است، در تمام جلسات آزمایش، مصرف چای حین انجام تکالیف متنج به کاهش قابل توجه حجم خون بافتی (TBV)، جریان خون بافتی (TBF) و پاسخ‌های طیف‌سنجی مادون فرمز نزدیک (NIRS) در شرکت‌کنندگان رسید. این نتایج نشان می‌دهند که نوشیدن چای سبز یا چای سبز رست شده ممکن است به تعدیل پاسخ‌های استرس فیزیولوژیکی در بدن شرکت‌کنندگان کمک کند.

در واقع به نظر می‌رسد که ترکیبات معطر موجود در چای سبز دارای اثرات آرامش‌بخشی هستند و نقش مهمی در این نتایج مثبت دارند. نویسندگان مطالعه ذکر کردند: «با بررسی دقیق شاخص‌های مختلف، متوجه شدیم که خاصیت آروماتیک چای سبز رست شده ژاپنی دارای پتانسیل ایجاد اثرات روانی مثبت، به منظور دست‌یابی به پیشنی

غذاها اضافه می‌شوند و نوع طبخ‌شان جوری است که بچه‌ها راغب‌تر به خوردن آنها هستند و غذاهای سنتی را نمی‌خورند؛ بنابراین تا جایی که امکان دارد برای آنها تهیه‌نشود. بچه‌ها معمولا اگر برای مدتی گرسنه بمانند هر غذایی جلوشان بگذارند می‌خورند. این ما هستیم که سلیقه‌اش را دستکاری می‌شود. اگر مادر بتواند مقاومت و کمی بلاخره غذای دلخواه‌اش را برای او آماده می‌شود. اگر مادر بتواند مقاومت و کمی تحمل کند و بلافاصله با هر بدغذایی که پیش می‌آید این غذاهای صنعتی را جلوسوی بچه نگذارد میل به خوردن آن هم قطعاً کمتر می‌شود. وی در پاسخ به سوالی درباره علاقه نداشتن و نخوردن گوشت از سوی کودکان عنوان می‌کند: گوشت به هر حال منبع پروتئین است و انواع یا جایگزین‌های آن باید حتما در رژیم غذایی باشد. اگر بچه‌ای گوشت نکه‌ای نمی‌خورد می‌توان از چرخرکده آن استفاده کرد یا این که بچه‌ای ممکن است، گوشت پخته دوست نداشته باشد می‌توان از کبابی آن استفاده کرد. به هر حال با مدل‌های مختلفی می‌توان گوشت را درست کرد یا در غذاها به گونه‌ای مخلوط کرد که بچه متوجه هستند ممکن است حساسیت‌ها باشند. باید برای کودکان یک سال با مقدار کم شروع کنیم.

روزانه چای سبز را در خود تقویت کنیم؟

استفاده از چای سبز و به خصوص چای سبز برشته شده ژاپنی در برنامه تغذیه روزانه می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد، اما توجه به ملاحظات خاص نیز ضروری است. برای مثال افرادی که برای بیماری‌های مختلف دارو مصرف می‌کنند، به ویژه آنهایی که فشار خون بالا دارند یا از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند، باید مراقب تداخلات احتمالی باشند. علاوه بر این کسانی که سابقه سنگ کلیه دارند نیز باید مراقب محتوای اگزالات چای سبز باشند.

آیا بهترین است عادت مصرف

بهتر پیرامون مکانیسم‌های نهفته در پشت بستره حاوی پیرازین و اجزای معطر بیشتر است که می‌توانند مکانیسم مطبوح در پس‌فوائد این مطالعه را توضیح دهند. با این حال، برای تأیید این موضوع همچنان به تحقیقات بیشتری نیاز است. **آیا بهترین است عادت مصرف**



گازانرژی دانا سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۷۲۵۷۵، به سمت هیئت مدیره آقای احمد زمانی به شماره ملی ۵۲۳۹۹۷۲۱۵۴ به نمایندگی شرکت دانا اویل سرویسیز کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۶۳۳۲۹۹ د آقای حافظ کاوه به شماره ملی ۰۰۴۵۶۰۳۳۴۰ به نمایندگی از شرکت خدمات انرژی دانا کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۱۰۹۸۱۷۹۲۳۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند. (۳) کلیه اوراق و اسناد تعهدآور و شرکت از قبیل چکها، سفته، برات، اسناد بانکی، مالی، اعتباری و قراردادهای با امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی، جاری و مکاتبات با امضای مدیرعامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت و همچنین قراردادهای تا سقف ۳۰ میلیارد ریال با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. (۴) اختیارات بندهای ۱۵، ۱۳، ۱۱، ۱۲، ۶، ۷، ۱۴، ۴۰ اساسنامه به مدیر عمال تفویض گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

مدی ۰۰۷۳۳۱۵۵۸۷، به نمایندگی شرکت خدمات نفت و گاز انرژی دانا سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۷۲۵۷۵، به سمت رئیس هیئت مدیره آقای بهنام حسینی شعار به شماره ملی ۰۰۷۳۳۲۳۸۶۰ به نمایندگی از شرکت خدمات انرژی دانا کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۶۳۳۲۹۹ د آقای اویل سرویسیز کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۶۳۳۲۹۹ د آقای احمد زمانی به شماره ملی ۳۸۵۲۴۹۹۷۱۵۴ به نمایندگی از شرکت مته و تجهیزات درون چاهی دانا کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۲۷۴۱۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند. (۳) کلیه اوراق و اسناد تعهدآور و شرکت از قبیل چکها، سفته، برات، اسناد بانکی، مالی، اعتباری و قراردادهای با امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی، جاری و مکاتبات با امضای مدیر عامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه مهر شرکت معتبر می‌باشند. (۴) اختیارات بندهای ۱۵، ۱۳، ۱۱، ۱۲، ۶، ۷، ۱۴، ۴۰ اساسنامه به مدیر عامل تفویض گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت ژئوفیزیک دانا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده شماره ۱۹۷۰ و شناسه ملی ۰۸۶۱۵۶۳۳۱۰
به استناد صورتجلسات مجمع عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۰۸/۲۰/۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- شرکت خدمات نفت و گاز انرژی دانا سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۷۲۵۷۵، شرکت حفاری دانا کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۳۰۰۲۶، شرکت خدمات انرژی دانا کیش سهامی خاص با شناسه ۰۸۶۱۵۳۰۰۲۶، شرکت دانا اویل سرویسیز کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۶۳۳۲۹۹ و شرکت مته و تجهیزات درون چاهی دانا کیش خاص سهامی خاص با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۲۷۴۱۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲- آقای سید صادق شجاعی به شماره ملی ۰۰۶۱۴۱۲۵۵۶ به نمایندگی از شرکت حفاری دانا کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۸۶۱۵۳۰۰۲۶ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای احسان نصرت به شماره

(تنظیم برنامه های مسافرت هوایی فروش بلیط هواپیما ذخیره مکان و هر گونه اقدام دیگر مربوط به خدمات ترابری مسافر به صورت مستقیم یا غیر مستقیم یا غیر مستقیم ارائه کلیه خدمات مسافرت هوایی به صورت الکترونیکی، صدور بلیط الکترونیکی، توسعه نرم افزارهای لازم جهت بهره برداری لازم بارعبایت قوانین و مقررات راه و ترابری و سازمان هواپیمایی کشوری اخذ رواید و تنظیم و انجام مسافرت گروهی داخلی و خارجی ذخیره مکان و هر گونه خدمات گردشگری «ایرانگردی»، جهانگردی با رعایت قوانین و مقررات وزارت میراث فرهنگی، صنایع گردشگری. هر گونه نقل انتقال سهام، ایجاد و حذف یا قبول نمایندگی یا شعبه در هر نقطه از کشور و یا خارج از کشور و هر گونه تغییر نامه در مفاد اساسنامه یا الحاق یا حذف یک یا چند ماده در اساسنامه افزایش یا کاهش سرمایه شرکت و انتقال سهام و همچنین انتقال مرکز اصلی شرکت و تغییر مدیر عامل می بایست با رعایت قوانین و مقررات و اعلام کتبی سازمان هواپیمایی کشوری، وزارت میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری انجام پذیرد.)
و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه در شرح فو اصلاح گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت کلف اویسن سرویسیز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۹۳۱ و شناسه ملی ۰۸۶۱۵۴۵۶۸۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۷۰۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

اقتصاد کیش **پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش** **گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

روزنامه