

مهارت غذا خوردن و نوشیدن

راهنمای عملی جهت آموزش مهارت‌های خودیاری
ویژه خانواده‌ها



مؤلفین

سید محمد علی میری / مینا عمادی زاده

دبیر علمی

سینا توکلی

ناظرین علمی

دکتر کتایون رازجویان - شورای علمی انجمن

اتیسم ایران

دکتر مهدی علیزاده - شورای علمی انجمن اتیسم

ایران

دکتر ناریا ابوالقاسمی - اداره سلامت کودکان -

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تصویرگر

هدیه صدیقی کسمائی

صفحه آرا و گرافیکست

فاطمه داراوند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
ایداره سلامت کودکان



انجمن اتیسم ایران
IAA Iran Autism Association

● غذا خوردن و نوشیدن

والدین عزیز سلام!

در هر یک از جلد های کتابچه خودیاری، هر مهارت به درستی تعریف و به جزئی ترین رفتار های قابل مشاهده تقسیم بندی گردیده و برای هر رفتار تصاویری متوالی در نظر گرفته شده است. برخی کودکان در درک ترتیب و توالی دچار مشکل هستند، پس بهتر است با استفاده از تصاویر و مشخص کردن مراحل با عدد، ترتیب اجرایی کردن هر مرحله را با او تمرین کنید. کودکان آموزش های تصویری را بهتر فرامی گیرند پس تلاش کنید از تصاویر در بخش های مختلف آموزش استفاده کنید و در جاهای مختلف خانه به فراخور آن مهارت، این تصاویر را با توالی نصب کنید.

- یکی از موارد بسیار مهم تنظیم برنامه روزانه است.
- برنامه روزانه با توجه به سن و سطح کودک می تواند دیداری یعنی با استفاده از تصاویر و نقاشی یا به صورت نوشتاری توسط خود فرد به کمک شما والدین تهیه شود، این برنامه روزانه شامل تمامی فعالیت هایی می باشد که یک فرد از صبح تا شب باید انجام دهد.
- برای کودکان کوچک تر و آن هایی که فاقد توانایی گفتار و خواندن و نوشتن می باشند بهتر است با استفاده از تصاویر برنامه را تنظیم کنید. به عنوان مثال برای نشان دادن زمان خوردن وعده های غذایی از تصاویر زیر استفاده کنید.



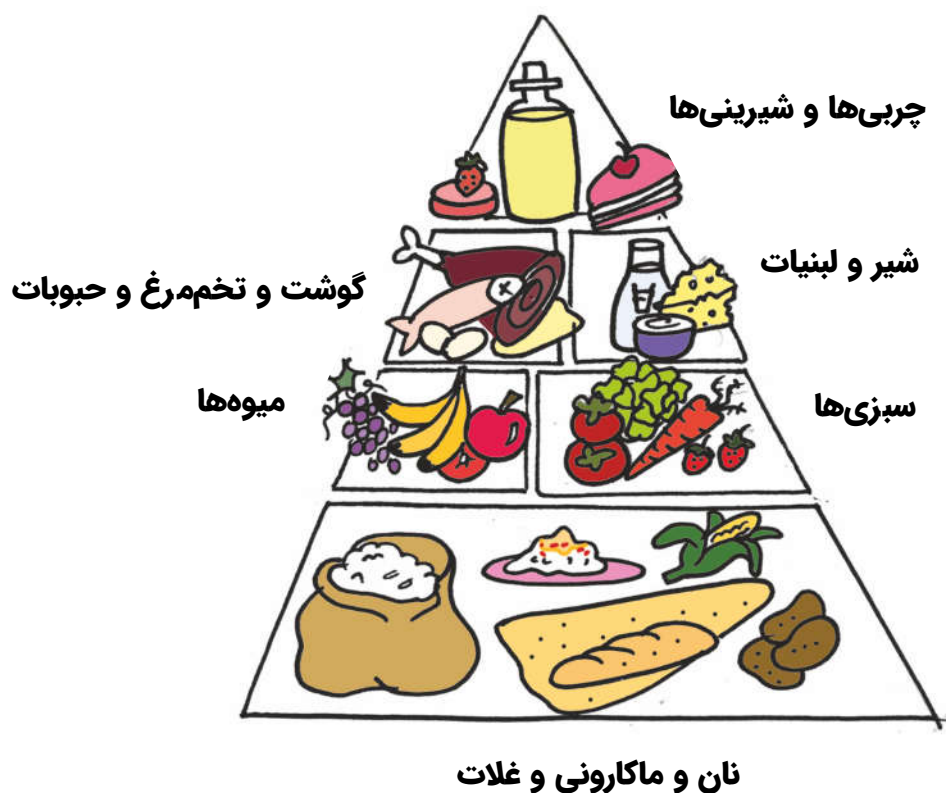
- بخشی از این برنامه روزانه، مربوط به زمان‌های غذا خوردن و نوع ماده غذایی است که کودک می‌تواند برای هر وعده بخورد.
- برنامه‌ی غذایی متناسب با شرایط کودکان داشته باشید.
- هر روز مکان و زمان ثابتی را برای وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها داشته باشید.
- بهتر است برای هر وعده غذایی دو نوع غذا به کودک پیشنهاد شود و کودک با داشتن حق انتخاب یکی از آن‌ها را انتخاب کند.



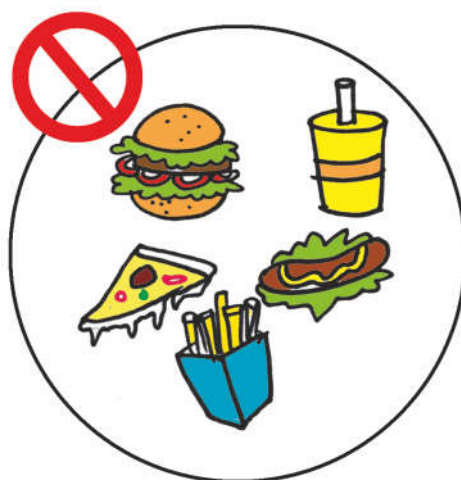
- برای اینکه فرزندان در فرایند غذا خوردن و نوشیدن مستقل گردد، حتماً موقع آماده کردن غذا و میان وعده او را دخیل کنید و از او کمک بخواهید.
- وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها باید دو ساعت و نیم تا سه ساعت از یکدیگر فاصله داشته باشند.
- زمان بندی مشخصی برای هر وعده غذایی و میان وعده که کودک باید صرف کند داشته باشید (مثلاً بین ۱۵ دقیقه تا ۴۵ دقیقه برای هر وعده غذایی).



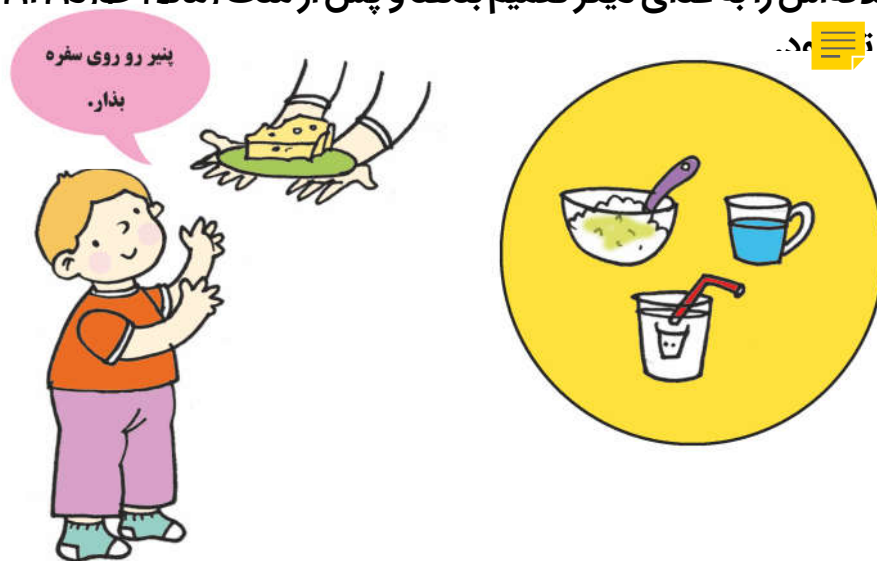
- برای انتخاب و نوع ماده غذایی می‌توانید از تصاویر استفاده کنید.



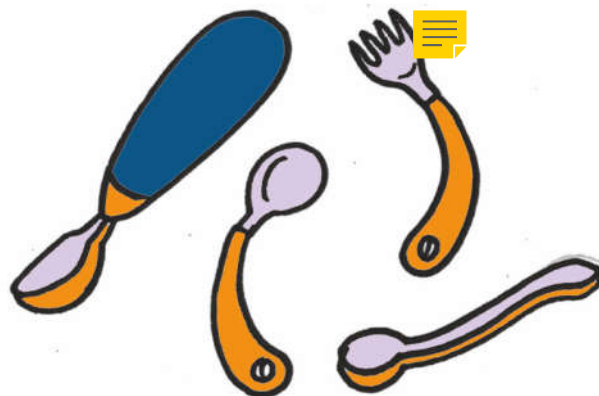
- برای آموزش غذاهای سالم و ناسالم می‌توانید از کارت‌های تصویری موجود در بازار یا عکس‌های لمینت شده استفاده کنید و آن‌ها را در دو پوشه جداگانه تحت عنوان غذاهای سالم و مغذی و غذاهای ناسالم برای کودک قرار دهید.



- اگر تهیه کارت‌ها برایتان مقدور نیست می‌توانید از طریق دانلود عکس‌ها و ایجاد دو پوشه در گالری گوشی خود تحت این عنوان به آموزش فرزندتان بپردازید یا از نرم افزارهای آموزشی مناسب استفاده کنید.
- بعضی از کودکان نوع خاصی از مواد غذایی را ترجیح می‌دهند، بدین منظور پیشنهاد می‌شود آموزش را با غذاهایی که موردعلاقه فرزندتان می‌باشد و واکنش مثبتی نسبت به آن (بو، مزه، رنگ و...) دارد، شروع کنید.
- بعد از شناخت واکنش‌های کودک خود به انواع غذاها اگر کودک به یک ماده غذایی مهم واکنش منفی نشان داد بهتر است در مدت زمان طولانی و کنار وعده‌های موردعلاقه کودک به مقدار کم از آن ماده غذایی استفاده کنید تا کودک طعم خوش غذایی موردعلاقه‌اش را به غذای دیگر تعمیم بدهد و پس از مدت زمان، خورده‌ها، آن، غذا برایش راحت تر شود.



- بعضی از کودکان، دارای محدودیت‌های حرکتی در دست‌های خود هستند، یا در مهارت‌های حرکتی ظریف مشکل دارند و نمی‌توانند از قاشق‌های عادی و معمولی استفاده کنند، اگر فرزند شما محدودیت‌های حرکتی دارد، بهتر است از قاشق‌های مخصوص که در تص



- اگر کودک در پیر کردن غذا در قاشق مشکل دارد از کاسه گود استفاده کنید.



- اصولی که مطرح شد برای همه غذاها ممکن است مصداق نداشته باشد و نوع خوردن هر کدام از آن‌ها (آبگوشت، غذای خورشتی، کوکو ها و...) در وعده‌های غذایی مختلف (صبحانه، ناهار و شام) متفاوت است.
- شما می‌توانید با بهره‌گیری از همین الگو، هر وعده غذایی و هر نوع غذا را برای فرزندتان به مراحل مختلف دسته‌بندی کنید تا بتوانید به او در یادگیری مهارت غذا خوردن کمک کنید.
- مهارت غذا خوردن در مهمانی، رستوران و... را متناسب با موقعیت، با فرزندتان تمرین کنید.



● نوشیدن:

- به دمای نوشیدنی توجه زیادی داشته باشید.
- داغ بودن زیاد می‌تواند باعث سوختگی شود. برای تشخیص زمان مناسب نوشیدن مایعات گرم می‌توانید از روش‌های زیر برای آموزش به کودکان استفاده کنید:
 ۱. از شما سوال بپرسد.
 ۲. لیوان را به لبش نزدیک کند و اگر مناسب بود بنوشد.
 ۳. ۱ الی ۲ دقیقه بعد از ریخته شدن، آن را بنوشد.
- سعی کنید از لیوان‌ها و ظرف‌های نوشیدنی شفاف استفاده کنید که ببیند چی چیزی را می‌خورد.



- مکان مشخصی را برای نوشیدن انتخاب کنید، که امکان ریختن نوشیدنی به حداقل برسد.
- یکی از راه‌ها برای نوشیدن بدون ریختن این است که از نی استفاده شود، البته باید اطمینان حاصل کرد که کودک عمل مکیدن را به درستی فرا گرفته است.
- یکی دیگر از راه‌ها برای نپاشیدن آب یا مواد نوشیدنی استفاده از بطری برای کودک است.



این چک لیست به شما کمک خواهد کرد که بدانید از کدام بخش آموزش‌ها را شروع کنید. منظور از کمک شما در این بخش این است که دست او را می‌گیرید تا با کمک شما این کار را انجام دهد، یا به او مرحله به مرحله می‌گویید که چه کاری انجام دهد، یا اینکه ۸۰ درصد فعالیت را شما برای او انجام می‌دهید و بخش باقیمانده را خودش با راهنمایی شما تکمیل کند.

می‌تواند به صورت مستقل انجام دهد	می‌تواند با کمک شما انجام دهد	رفتار	
		زمان مشخص خوردن وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها را می‌داند	۱
		قبل از خوردن غذا و بعد از آن دست‌ها را می‌شوید	۲
		محل خوردن غذا را می‌داند (میز غذاخوری، سر سفره و ...) و در محل مناسب می‌نشیند	۳
		توانایی قاشق و چنگال به دست گرفتن را دارد. می‌تواند به‌طور همزمان با قاشق و چنگال غذا بخورد (قاشق در دست برتر و چنگال در دست دیگر و با چنگال غذا را به سمت قاشق برده و قاشق را پر می‌کند و به دهان می‌برد)	۴
		به غذای دیگران دست نمی‌زند	۵
		گذاشتن غذا به اندازه کافی در دهان (قاشق را به اندازه پر می‌کند، نه خیلی زیاد پر می‌کند که غذا بریزد و نه خیلی کم)	۶
		هر لقمه غذا را به اندازه کافی می‌جود و بعد قورت می‌دهد	۷
		ترتیب خوردن غذاها را می‌داند (پیش غذا، غذای اصلی، نوشیدنی و ...) بر اساس فرهنگ خودتان	۸
		غذای خود را تا انتها می‌خورد و غذایی در ظرف او باقی نمی‌ماند	۹
		در حین غذا خوردن آرام و ساکت نشسته است	۱۰
		با دهان پر حرف نمی‌زند	۱۱
		نوشیدن با نی یا لیوان مخصوص خودش	۱۲
		هنگام کثیف شدن دهان از دستمال کاغذی استفاده می‌کند	۱۳
		به اعضای خانواده در جمع کردن سفره کمک می‌کند	۱۴

فلانگان، مائورین. (۲۰۰۸). بهبود گفتار و مهارت های خوردن در کودکان اتیستیک. ترجمه: مهدی فولادگر. (۱۳۹۸). تهران. نشر نوشته.

Autism services (ERINOAKID). (۲۰۱۲). The function of Behavior.

Brayan, Linley C. & Gast David L. (۲۰۰۰). Teaching on-task and on-schedule behaviors to high functioning children with autism via picture activity schedules. Journal of Autism and Developmental Disorders, ۳۰.۶. ۵۵۳-۵۶۷.

Dooley, Pamela. Wilczenski, Felicia. Torem, Christopher. (۲۰۰۱). Using an Activity Schedule to Smooth School Transitions. Journal of Positive Behavior intervention. ۳.۱. ۵۷-۶۱.

Gaudion & Katie. (۲۰۱۳). Designing Everyday Activities Living Environments for Adults with Autism. The Kingwood Trust.

Specialist Children's Services. (۲۰۱۵). SELF CARE, LOOKING AFTER MY BODY. HAIR CUTTING, ORDER OF DRESSING

Life Skill bingo. (۲۰۱۴). Special Ties.

Beat, L. Park, L & Scott, L. (۲۰۱۵). Life Skills for Little Ones. Children with Disabilities Team. Falkrik Council.

National Institute for the Mentally Handicapped. (Ministry of welfare of India). (۲۰۰۱). Skill Training in the mentally retarded persons (package for trainer).

