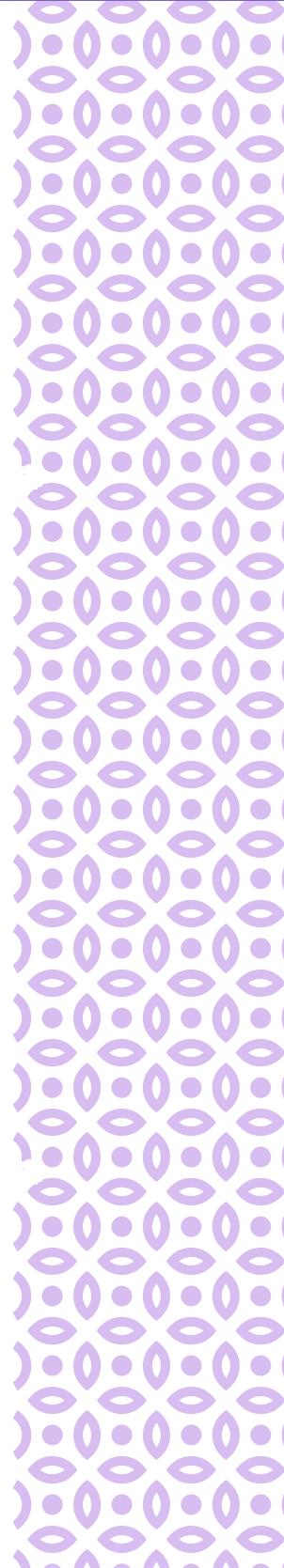


مهارت غذاخوردن و نوشیدن

راهنمای عملی جهت آموزش مهارت‌های خودیاری

ویژه خانواده‌ها





مؤلفین

سید محمدعلی میری / مینا عمامی زاده

دبير علمي

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

تصويرگر

هدیه صدیقی کسمائی

صفحه آرا و گرافیست

فاطمه داراوند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاهده بهداشت
دفتر سلامت جمیعت، خانوار و مدارس
اداره سلامت کودکان



انجمن اتیسم ایران
IAA Iran Autism Association

● غذاخوردن و نوشیدن

والدین عزیز سلام!

در هر یک از جلد های کتابچه خودیاری، هر مهارت به درستی تعریف و به جزئی ترین رفتارهای قابل مشاهده تقسیم بندی گردیده و برای هر رفتار تصاویری متواالی 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 نوشتمن می باشند بهتر است با استفاده از تصاویر برنامه را تنظیم کنید. به عنوان مثال برای نشان دادن زمان خوردن و عده های غذایی از تصاویر زیر استفاده کنید.

ماه و ستاره تو آسمونه.
وقت شامه.



خورشید اینجا کامله.
وقت ناهاره.



نصف خورشید پشت کوهه
وقت صبحانه است.



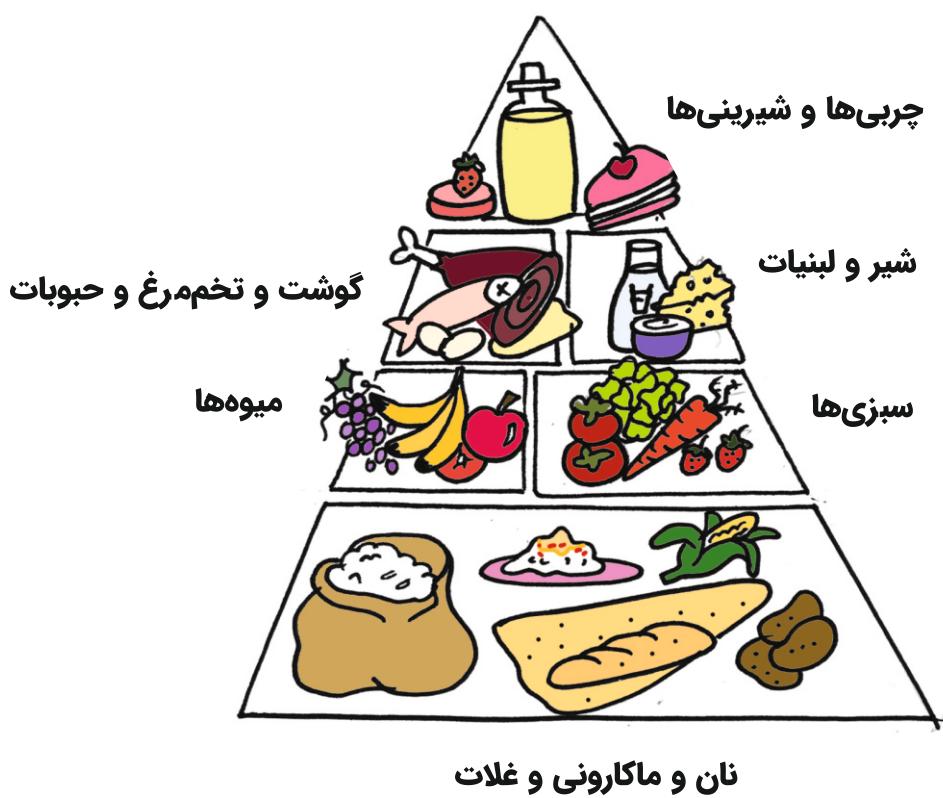
- بخشی از این برنامه روزانه، مربوط به زمان‌های غذا خوردن و نوع ماده غذایی است که کودک می‌تواند برای هر عده بخورد.
- برنامه‌ی غذایی مناسب با شرایط کودکتان داشته باشید.
- هر روز مکان و زمان ثابتی را برای عده‌های غذایی و میان عده‌ها داشته باشید.
- بهتر است برای هر عده غذایی دونوع غذا به کودک پیشنهاد شود و کودک با داشتن حق انتخاب یکی از آن‌ها را انتخاب کند.



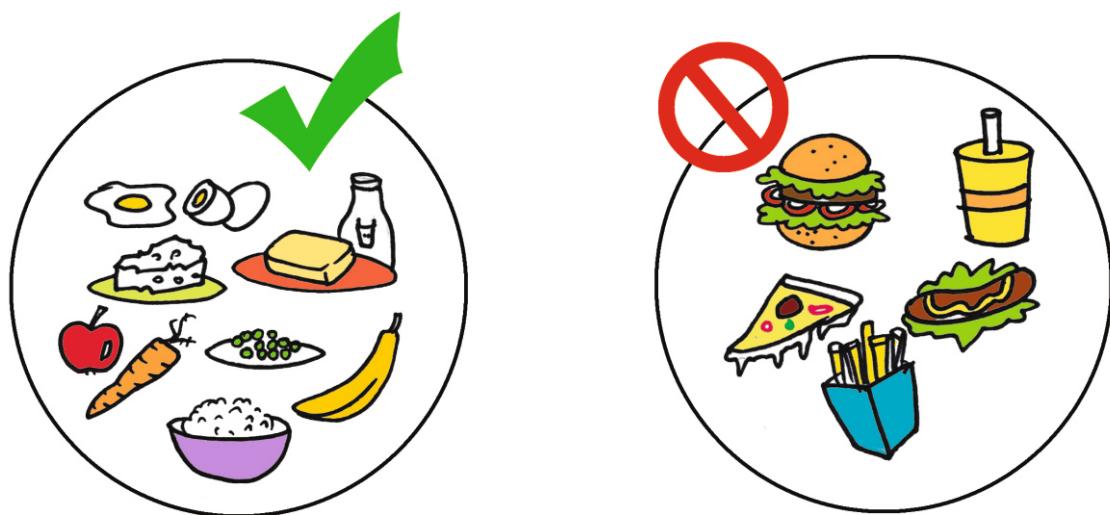
- برای اینکه فرزندتان در فرایند غذا خوردن و نوشیدن مستقل گردد، حتماً موقع آماده کردن غذا و میان عده او را دخیل کنید و از او کمک بخواهید.
- عده‌های غذایی و میان عده‌ها باید دو ساعت و نیم تا سه ساعت از یکدیگر فاصله داشته باشند.
- زمان بندی مشخصی برای هر عده غذایی و میان عده که کودک باید صرف کند داشته باشید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



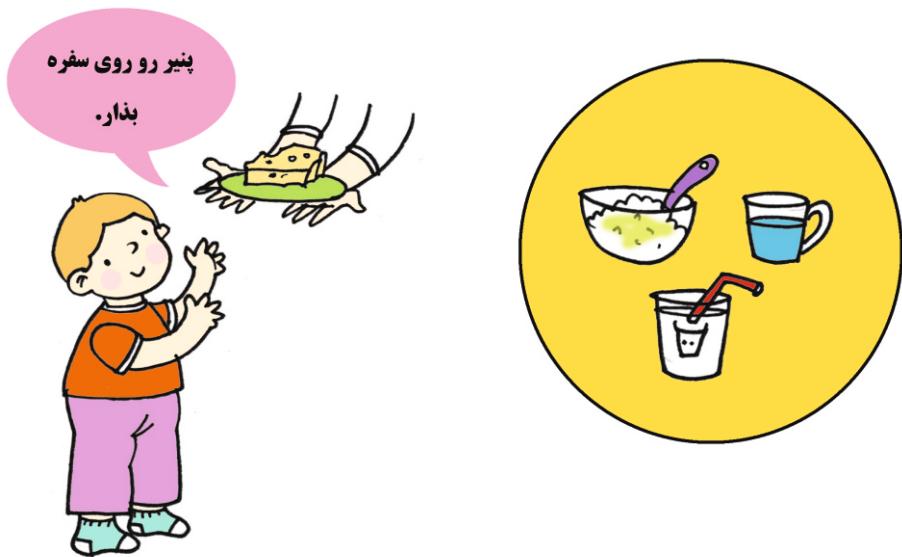
- برای انتخاب و نوع ماده غذایی می‌توانید از تصاویر استفاده کنید.



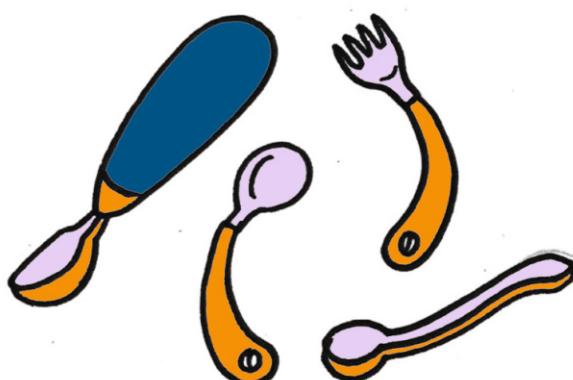
- برای آموزش غذاهای سالم و ناسالم می‌توانید از کارت‌های تصویری موجود در بازار یا عکس‌های لمینت شده استفاده کنید و آن‌ها را در دو پوشه جداگانه تحت عنوان غذاهای سالم و مغذی و غذاهای ناسالم برای کودک قرار دهید.



- 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 مورد علاقه فرزندتان می‌باشد و واکنش مثبتی نسبت به آن (بو، مزه، رنگ...) 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 مورد علاقه کودک به مقدار کم از آن ماده غذایی استفاده کنید تا کودک طعم خوش غذایی مورد علاقه‌اش را به غذای دیگر تعمیم بدهد و پس از مدت زمانی خوردن آن غذا برایش راحت‌تر شود.



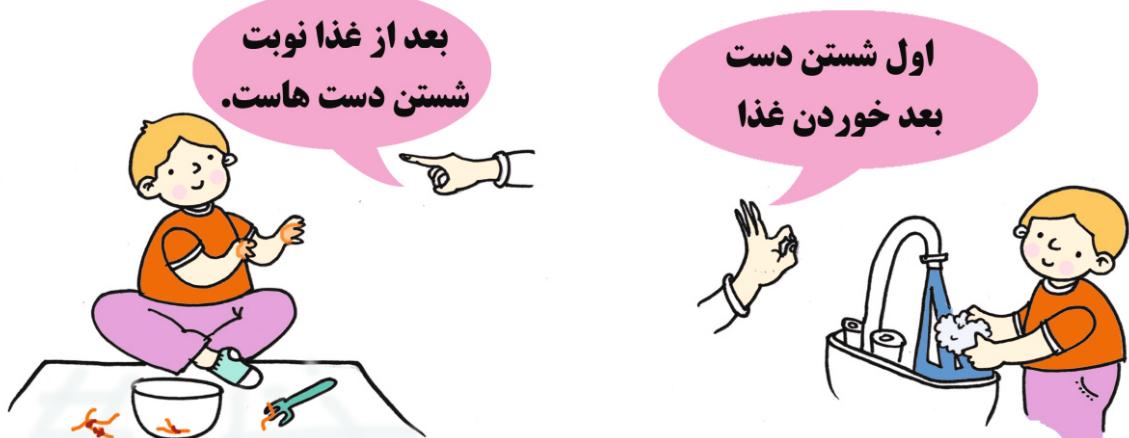
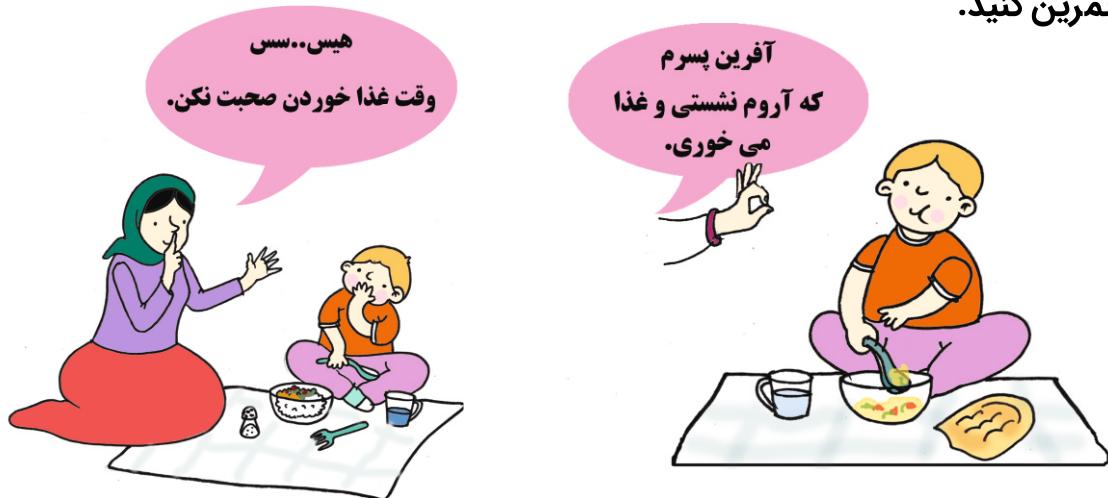
- بعضی از کودکان، دارای محدودیت‌های حرکتی در دست‌های خود هستند، یا در مهارت‌های حرکتی ظریف مشکل دارند و نمی‌توانند از قاشق‌های عادی و معمولی استفاده کنند، اگر فرزند شما محدودیت‌های حرکتی دارد، بهتر است از قاشق‌های مخصوص که در تصویر مشاهده می‌کنید، برای او استفاده کنید.



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



- اصولی که مطرح شد برای همه غذاها ممکن است مصادق نداشته باشد و نوع خوردن هر کدام از آن‌ها (آبگوشت، غذای خورشتی، کوکوها 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 مناسب با موقعیت، با فرزندتان تمرین کنید.



- 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 کودکتان استفاده کنید:
 ۱. از شما سوال بپرسد.
 ۲. لیوان را به لبشن نزدیک کند و اگر مناسب بود بنوشد.
 ۳. الى 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.

۲ دقیقه تموم شد
حالامی تونی بخوری



- مکان مشخصی را برای نوشیدن انتخاب کنید، که امکان ریختن نوشیدنی به حداقل برسد.
- یکی از راه‌ها برای نوشیدن بدون ریختن این است که ازنی 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 مرحله‌به‌مرحله 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.

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

منابع

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

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. (۲۰۱۶). Special Ties.

Beat, L. Park, L & Scott, L. (۲۰۱۶). 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).

