

داستان ملخ

اینجا قراره با شما یک داستان خانوادگی رو به اشتراک بذارم که به من کمک کرد بهتر بتونم متوجه بشم که، کودکانی که "نگران غذا خوردن"¹ هستن چه حس هایی رو برای خوردن غذای جدید تجربه میکنند.

وقتی پسر من ده سالش بود برای یادگیری زبان اسپانیایی در محیط به مدت یکماه به آگزا در مکزیک سفر کرده بودیم. ما با یک خانواده محلی زندگی می کردیم و غذا می خوردیم. خانم میزبان بمدت یکماه بهترین و خوشمزه ترین غذاهای محلی خودشون رو برامون تهیه و تدارک دید. برای روز آخر او به بازار رفت و برای سورپرایز کردن ما غذای خاصی رو خریداری کرد. به زبان اسپانیایی که تازه یاد گرفته بودیم ازش پرسیدیم "این چیه؟" و در جوابش گفت "چاپولیناس". باید برای پیدا کردن ترجمه اش از دیکشنری استفاده میکردیم چون خانم میزبان انگلیسی بلد نبود؛ معنی اون کلمه "ملخ" بود!! بله، ملخ!!

ما میخواستیم رسم ادب و احترام رو بهجا بیاریم و قدردان سورپرایزی که برامون تدارک دیده بودن باشیم، ولی آخه با ملخ!! واقعا؟! خوب، ازونجایی که بچه ها نگاهاشون به من بود و با چشماشون میگفتن "مامان تو پیش قدم (شاید پیش مرگ) بشو" من دست به کار شدم. اول شروع کردم به چک کردن غذا. خداروشکر که مرده بودن چون قبلا خونده بودم که توی بعضی مناطق دنیا مردم حشرات زنده میخورن. بعدش متوجه بوی ملخ ها شدم که بوی سیر میدادن که من مزه و بوی سیر رو دوست داشتم. ولی ازونجایی که یک کاسه بزرگ پر از ملخ جلوم بود، پر از قسمت های مختلف ملخ: سرش، تنش، پاهاش، شاخکاش و ... ؛ این حجم زیاد از قطعات ملخ من رو خیلی نگران و مضطرب کرد. از خانم میزبان پرسیدم که "چجوری این غذا رو میخورید؟" اون هم بمن نشون داد که چجوری یک گپه گوآکومولی (پوره آووکادو) رو روی نون ترتیلا میذاره و بعدش یک مشت ملخ، بله درسته یک مشت پر از تکه تکه های ملخ هارو، میذاره وسط نون و تا میکنه نون ترتیلا رو و با لذت میخوره!! همه چشم ها به من بود. نوبت من بود که ملخ هارو بخورم!

یک نون ترتیلا برداشتم، چیزی بود که دوستش داشتم و روش یک عالمه گوآکومولی ریختم که اینم دوستش داشتم. بعدش خیلی جرأت مندانه با انگشتام یک تکه خیلی خیلی کوچیک ملخ ازون ظرف پر از قطعات ملخ، برداشتم و لایه لایه انبوهی از گوآکومولی مخفیش کردم، نون ترتیلام رو تا کردم و خوردم. توی دهانم یک تردی کمی رو حس کردم که

¹ Worried Eaters

انتظارش رو هم داشتم، چون "تردی قطعات ملخ رو بین انگشتام" حین برداشتنشون حس کرده بودم. همه هرهر زدن زیر خنده ولی من ازینکه تونسته بودم انجامش بدم و عوق نزنم به خودم افتخار کردم. ولی امتحان کردن ملخ ها تموم نشده بود چون این یک میان وعده برای خانواده گرینگو نبود بلکه یک وعده اصلی نهار بود. وقتی برای بار چهارم داشتم امتحان میکردم، همچنان یک عالمه گوآکومولی برداشتم ولی این دفعه چند تکه از ملخ ها رو برداشتم گذاشتم لای لقمه ام. مزه خوب یا بدی نداشت چون اونقدر گوآکومولی بود تو لقمه ام که مزه اش غالب بود و من فقط ترد بودن ملخ ها رو وسط دهانم حس کردم. اون روز کلی خندیدیم و عکس گرفتیم ازین تجربه متفاوتمون.

بعدها متوجه شدم که من دقیقا چیزی رو تجربه کردم که بچه های "نگران غذا خوردن"² تجربه میکنند و من بصورت خودکار کارهایی رو انجام دادم که برای کمک به این کوچولوها انجام میدیم. در مرحله اول، به غذای نگاه کردم و درموردش سوال پرسیدم. بعد بوم کردم و به بویی که دوستش داشتم ربطش دادم. خوردن این غذا رو توسط یک فرد دیگه مشاهده کردم. بین انگشتام وقتی داشتم توی لقمه ام میذاشتم حششون کردم. با سرعت خودم امتحانش کردم و با کلی گوآکومولی و نون ترتیلا که نگرانی من رو از بابت بافت و مزه اش داشتم رو می پوشوند خوردمش. خیلی آهسته با سرعت مواجهه ای که مناسب خودم بود تونستم یکم بیشتر ازون غذای مضطرب کننده بذارم تو لقمه ام و خودم به خودم لقمه رو بدم. این برام مثل روز روشنه که اگه فرد دیگه ای قرار بود حجم زیادتری از ملخ ها رو با قاشق به من بده، من بدون شک عوق میزدم یا حتی بالا میاوردم و باعث میشد یک تجربه ناخوشایند از خوردن ملخ برام ساخته بشه!

اینکه من میتونستم با سرعت و توانایی خودم پیش برم، باعث شد این تجربه تبدیل به یکی از خاطرات قشنگ برای من بشه. (با اینکه هیچ وقت ملخ غذای مورد علاقه ام نشد!)

ما باید نگرانی کودکانمون رو در مورد امتحان کردن غذای جدید، که ممکنه مضطربشون کنه، در نظر بگیریم. خیلی وقتا لازمه ما به کوچولو هامون کمک کنیم تا قبل از اینکه اون غذای جدید رو بخورن:

- با دیدن اینکه ما چجوری اون غذا رو میخوریم، با ویژگی های غذای جدید آشنا بشن و یاد بگیرنشون،
- فرصت تجربه کردن ویژگی های اون غذا رو با حس هاشون داشته باشن،
- اجازه بدیم با سرعتی که مناسبشونه امتحان کردن غذای جدید رو پیش ببرن.

² Worried Eaters

ما به والدینی که کودکانشون "نگران غذا خوردن" هستن همیشه یاد آوری میکنیم که این رو در نظر بگیرید که ممکنه همه غذاهای جدیدی که به کودکان ارائه میدید از نظر کودکان مثل ملخ باشه براش، این دیدگاه میتونه ارائه کردن غذاهای جدید رو براتون راحتتر بکنه! همه چیز برای بچه های "نگران غذا خوردن" مثل خوردن ملخ میمونه!!

ما از "داستان ملخ" بعنوان یک رفرنس برای داشتن یک استراتژی معرفی غذا به بچه ها جهت حمایت و درک کردنشون وقتی نگران امتحان کردن غذاهای جدید هستن استفاده میکنیم.

نویسنده: مارشا دان کلاین، کاردرمانگر، متخصص و درمانگر مشکلات غذا خوردن کودکان

مترجم: سحر یزدانی، کارشناس ارشد علوم تغذیه- مشاور تغذیه کودک