

লাইফস্টাইল

ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুক্তির ও উপায়

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



ছবি সংগৃহীত

খাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুন বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় না—বর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সন্তানকে শান্ত রাখতে শুরুতে হাতে ফোন তুলে দেওয়া সহজ সমাধান মনে হলেও ধীরে ধীরে সেটিই পরিণত হতে পারে অভ্যাসে।

তবে একটু কৌশল অবলম্বন করলে শিশুকে এই অভ্যাস থেকে ধীরে ধীরে বের করে আনা সম্ভব। করিনা কপূর ও আলিয়া ভট্টের মতো তারকাদের পুষ্টিবিদ ঋজুতা দিবেকরও এ ক্ষেত্রে ধৈর্য ধরে কিছু কৌশল অনুসরণের পরামর্শ দিয়েছেন।

কেন স্ক্রিনে আসক্ত হয়ে পড়ে শিশুরা?

খাওয়ার সময় ফোনের উজ্জ্বল ছবি, নানা শব্দ ও দ্রুত বদলে যাওয়া দৃশ্য শিশুর মনোযোগ খাবার থেকে সরিয়ে পর্দার দিকে আটকে রাখে।

ফলে শিশু হয়তো বায়না না করে খাবার শেষ করে, কিন্তু কখন খাচ্ছে, কতটা খাচ্ছে কিংবা পেট ভরেছে কি না—এসব স্বাভাবিক সংকেত বুঝতে শেখে না।

দীর্ঘদিন এমন চলতে থাকলে শিশুর ক্ষুধা ও তৃপ্তির স্বাভাবিক অনুভূতি ব্যাহত হতে পারে। খাবারের প্রতি আগ্রহ কমে যাওয়ার পাশাপাশি খাওয়ার সময় ডিভাইসের ওপর নির্ভরশীলতাও তৈরি হতে পারে।

এ ছাড়া পরিবারের সঙ্গে বসে গল্প করা, খাবারের স্বাদ-গন্ধ ও গঠন অনুভব করার মতো গুরুত্বপূর্ণ অভিজ্ঞতা থেকেও বঞ্চিত হয় শিশু।

তবে হঠাৎ করে ফোন কেড়ে নিলে পরিস্থিতি আরও খারাপ হতে পারে। তাই ধীরে ধীরে স্ক্রিন-টাইম কমানোর পরামর্শ দিয়েছেন ঋজুতা দিবেকর।

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে তিনি লিখেছেন, সন্তান ফোন ছাড়া খাচ্ছে না বলে চিন্তিত হওয়ার প্রয়োজন নেই। এ সমস্যায় অনেক অভিভাবকই পড়েন। তাই হতাশ না হয়ে ধীরে ধীরে সঠিক কৌশল অনুসরণ করাই গুরুত্বপূর্ণ।

ফোনের অভ্যাস ছাড়াতে ৩ উপায়

১. খাবারের নির্দিষ্ট সময় ঠিক করুন

মধ্যাহ্নভোজ ও রাতের খাবারের সময় নির্দিষ্ট করে দিন। নিয়মিত সময়ে খাবার খাওয়ার অভ্যাস তৈরি হলে শিশুর শরীরেও ধীরে ধীরে স্বাভাবিক ক্ষুধার একটি ছন্দ তৈরি হবে। ফলে নির্দিষ্ট সময়ে ক্ষুধা লাগলে ফোন ছাড়াই খাবারের প্রতি আগ্রহ তৈরি হতে পারে।

২. পরিবারের সঙ্গে বসে খাওয়ান

শিশুকে একা একা খাওয়ানোর পরিবর্তে পরিবারের অন্য সদস্যদের সঙ্গে একসঙ্গে খাওয়ার অভ্যাস করুন। খাওয়ার সময় পরিবারের সদস্যরা গল্প করলে শিশুর মনোযোগ খাবার ও পরিবারের দিকে থাকবে। এতে ধীরে ধীরে ফোনের প্রয়োজনীয়তাও কমতে পারে।

৩. ধীরে ও সচেতনভাবে খাওয়ার অভ্যাস করুন

তাড়াহুড়ো না করে খাবার ধীরে ধীরে চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করান। মনস্তত্ত্বে একে বলা হয় ‘মাইন্ডফুল ইটিং’ বা সচেতনভাবে খাওয়া। এতে শিশু খাবারের স্বাদ, গন্ধ ও গঠন সম্পর্কে সচেতন হতে শেখে। ফলে খাবারের সঙ্গে তার স্বাভাবিক সম্পর্ক তৈরি হয় এবং ফোনের ওপর নির্ভরতা ধীরে ধীরে কমতে পারে।

ধৈর্য ধরাই সবচেয়ে জরুরি

একদিনেই শিশুকে ফোনের অভ্যাস থেকে বের করে আনা সম্ভব নয়। তাই অভিভাবকদের ধৈর্য ধরে ধীরে ধীরে পরিবর্তনের চেষ্টা করতে হবে।

ঋজুতা দিবেকরের পরামর্শ, প্রতিবার সন্তান ফোন বা টেলিভিশন ছাড়াই খাবার খেলে সেটিকে ছোট হলেও একটি সাফল্য হিসেবে দেখুন। কারণ অভ্যাস পরিবর্তনের এই প্রক্রিয়ায় একেকটি ছোট অর্জনই শেষ পর্যন্ত বড় পরিবর্তন আনতে পারে।



ডায়াবেটিস ও কিডনি রোগীরা কি কলা খাবেন?
কলা শুধু সুস্বাদু ফল নয়, এটি ফাইবার, পটাশিয়াম, ভিটামিন ও বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টেরও ভালো উৎস। নিয়মিত ও পরিমিত পরিমাণে কলা খাওয়া স্বাস্থ্য...



বয়স্কদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন
কোলেস্টেরল বেড়ে গেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও রক্তনালিতে চর্বি জমার মতো সমস্যা এ ঝুঁকি আরও...



ফ্যাটি লিভারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে খাদ্যাভ্যাসে রাখুন ৭ ফল
ফ্যাটি লিভারের সমস্যা এখন বেশ পরিচিত একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি। এ সমস্যায় খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞ...



টাকা খরচ না করেও সুস্থ থাকার ৭ সহজ উপায়
সুস্থ থাকতে হিম, দামি খাবার বা ওয়েলনেস প্রোগ্রামে বড় অঙ্কের টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিনের জীবনে কিছু সহজ অভ্যাস বোপণ করেই শরীর ও মনের...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/lifestyle/fon-na-dekhle-khetei-chay-na-shishu-muktir-3-upay>