تنقلات سالم برای کودکان :

به نظر می رسد که این روزها والدین کودکان یک تا چهار ساله جرأت نمی کنند کودکان خود را بدون خوراکی های سبک و به اصطلاح "هله هوله " بگذارند . آنها هر کجا که می روند چه سرکار ، چه در پارک یا هنگام رفتن به خانه مادربزرگ و غیره باید از این تنقلات خوشمزه در اختیار داشته باشند و در دسترس کودکان شان قرار دهند . این نوع خوراکی ها که زمانی از بین برنده اشتها محسوب می شدند ، اکنون به اصلی ترین رفتار غذایی کودکان خردسال تبدیل شده است. بررسی ها نشان می دهد که کودکان آمریکایی بیش از هر زمان دیگر از این تنقلات مصرف می کنند . در واقع حدود ۳۰ درصد از کالری روزانه کودکان ۲ تا ۱۲ ساله ، به وسیله مصرف خوراکی های شور و شیرین و ۴۰ درصد دیگر نیز با خوردن نوشیدنی های شیرین تامین می شود.

خوراکی های مضر:

کارشناسان تغذیه ، مصرف این تنقلات را که معمولا طعم دار و رنگارنگ هستند و کودکان را شیفته خود می کنند، مضر می دانند چرا که منجر به چاقی در کودکان می شود. بنابر گفته آنها هر قدر مقدار مصرف این تنقلات که حاوی حجم بالایی از انرژی هستند ، مانند انواع شیرینی ها ، چیپس و تنقلاتی از این دست ، بیشتر شود . خطر ابتلا به اضافه وزن در کودکان را بالا می برد. در حال حاضر در آمریکا از هر سه کودک مقطع ابتدایی ، یک کودک مبتلا به اضافه وزن است. والدین در خصوص در دسترس قرار دادن این خوراکی ها به کودکان دلایل متفاوتی ، مانند سرعت بخشیدن به رشد کودک ، سیر کردن و ساکت نگه داشتن آنها ، روزهای جشن و تولد و یا تعطیلات ، یا به عنوان پاداش برای کارهای خوب و موفقیت های کودک شان را مطرح می کنند این دلایل می توانند غلط یا درست باشند اما موضوعی که این میان مطرح است و از اهمیت ویژه ای برخوردار است سلامت کودکان است که والدین باید به آن توجه کنند . اما آیا باید والدین هرچه خوراکی از این نوع است را دور بریزند ؟

مصــرف هوشمندانـه تنقـلات:

نمی توان و نباید از تنقلات به طور کامل دست کشید . بنابر نظر آکادمی پزشکی اطفال آمریکا – AAP – تنقلات بخش مهم تغذیه کودکان خردسال و در عین حال فرصتی برای تشویق آنها به مصرف غذای سالم است . از آنجایی که معده کودکان خردسال کوچک است و آنها هنگام وعده غذایی شان نمی توانند به اندازه کافی غذا بخورند تا نیاز بدن شان به مواد غذایی تامین شود . الگوی سه وعده غذای اصلی و مصرف دو یا سه بار تنقلات می تواند این نقص را جبران کند ، اما مشکل اینجاست که والدین ، تنقلات کودکان شان را هوشمندانه انتخاب نمی کنند . آنها باید به جای پر کردن معده کودکان شان با هر نوع خوراکی و آرام کردن آنها ، خوراکی های سبک مفید و سالمی برای شان فراهم کنند . در واقع این خوراکی ها ، از آن دست مواد غذایی هستند که از نظر کالری متعادل اند و با مصرف آنها کودک دچار اضافه وزن نمی شود . کارشناسان تغذیه معتقدند ، کودکی که هنگام تماشای تلویزیون ، غذای سالمی مانند پنیر و سبزیجات می خورد ، ۷۲ درصد کالری کمتر از کودکی که چیپس می خورد به بدنش می رسد.

نـگــاربلورفروشــان

متخصص تغذیه