



## المبادئ التوجيهية لاستهلاك السكر عند الأطفال

يحب الأطفال الحلويات، ولكن كأباء نتساءل كثيرًا عن الكمية المسموح بها حقًا. في منشور المدونة هذا، نصل إلى جوهر هذا السؤال ونقدم نصائح لنظام غذائي متوازن.

قيم الدليل:

نشرت منظمة الصحة العالمية (WHO) مبادئ توجيهية لاستهلاك السكر لدى الأطفال. وتتعلق هذه التوصيات بالسكر المضاف إلى الأطعمة والمشروبات أثناء الإنتاج.

المبادئ التوجيهية هي كما يلي:

الأطفال أقل من عامين: يوصى بتجنب تناول السكر المضاف.

لا ينبغي إطعام الأطفال الرضع الأطعمة أو المشروبات السكرية.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 18 عامًا: يجب أن تقتصر السكريات المضافة على أقل من 10% من استهلاك الطاقة اليومي. ومع ذلك، يوصى بتخفيضها إلى 5% أو أقل كفائدة إضافية للصحة العامة.

توصي جمعية القلب الأمريكية (AHA) بإرشادات مماثلة. يجب ألا يستهلك الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و8 عامًا أكثر من 25 جرامًا (6 ملاعق صغيرة) من السكر المضاف يوميًا.

ومن المهم ملاحظة أن هذه الإرشادات تشير إلى السكر المضاف وليس المصادر الطبيعية للسكر مثل الفواكه ومنتجات الألبان. عادة ما يكون السكر الطبيعي في الأطعمة مصحوبًا بالألياف والفيتامينات والمعادن وله تأثير مختلف على الجسم عن السكر المضاف. يُنصح أيضًا بالحد من استهلاك المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة ومشروبات الحليب المحلى وتقديم الماء كمشروب رئيسي بدلاً من ذلك.

ومع ذلك، ينبغي أن تؤخذ في الاعتبار الاحتياجات والتفضيلات الفردية لكل طفل. تعتبر الإرشادات المذكورة بمثابة إرشادات للتحكم في استهلاك السكر لدى الأطفال وتعزيز صحتهم. النظام الغذائي المتوازن مع مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية هو المفتاح لنظام غذائي صحي للأطفال.

ومن المهم تقديم البدائل الصحية للأطفال بدون سكر. البدائل الصحية الخالية من السكر، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون والأسماك وغيرها من الأطعمة الغنية بالبروتين، توفر عناصر غذائية مهمة مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والبروتين. من خلال تقديم هذه الخيارات الصحية لأطفالك، ستساعدهم على تطوير نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها.

ما أهمية تقليل استهلاك السكر لدى الأطفال؟

الآثار الصحية: يرتبط الاستهلاك المفرط للسكر المضاف بعدد من المشاكل الصحية. وتشمل هذه زيادة الوزن والسمنة والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب وتسوس الأسنان والالتهابات في الجسم. إن تقليل استهلاك السكر يمكن أن يقلل من هذه المخاطر.

السيطرة على الوزن: الأطعمة والمشروبات السكرية غالباً ما تكون عالية في السعرات الحرارية ولكنها منخفضة في العناصر الغذائية. يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى استهلاك سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه الجسم، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

يمكن أن يساعد تقليل استهلاك السكر في التحكم في الوزن وتحقيق وزن صحي للجسم.

صحة الأسنان: يعد استهلاك السكر أحد العوامل الرئيسية المسببة لتسوس الأسنان. عندما يتم تكسير السكر بواسطة البكتيريا في الفم، يتم إنتاج أحماض تهاجم مينا الأسنان ويمكن أن تؤدي إلى تسوس الأسنان. الحد من استهلاك السكر يمكن أن يقلل من خطر تسوس الأسنان وغيرها من المشاكل المتعلقة بالأسنان.

استقرار مستويات السكر في الدم: يمكن أن تسبب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر ارتفاعاً سريعاً في مستويات السكر في الدم، يليه انخفاض سريع، مما قد يؤدي إلى انخفاض الطاقة والرغبة الشديدة في تناول الطعام. من خلال تقليل استهلاك السكر، يمكن الحفاظ على مستويات السكر في الدم أكثر استقراراً، مما يؤدي إلى توفير طاقة أكثر اتساقاً وتنظيم أفضل للشهية.

تطوير تفضيلات المذاق الصحي: عندما يعتاد الأطفال على مذاق الأطعمة السكرية منذ سن مبكرة، فإنهم غالباً ما يطورون تفضيلاً للأطعمة والمشروبات الحلوة. ومن خلال تقديم بدائل صحية خالية من السكر لهم، يمكنك المساعدة في تشكيل تفضيلاتهم الذوقية وتعليمهم تقدير المذاق الطبيعي للطعام. وهذا يمكن أن يساعد على تفضيل خيارات أقل سكرية مع مرور الوقت.

تعزيز إمدادات الطاقة الطبيعية: يوفر السكر طاقة سريعة، ولكن هذه الطاقة تنخفض بسرعة ويمكن أن تؤدي إلى انخفاض الطاقة. توفر البدائل الصحية الخالية من السكر، خاصة تلك التي تحتوي على الألياف والكربوهيدرات المعقدة، إمدادات طاقة أكثر استدامة. من خلال تقديم هذه البدائل للأطفال، سوف تساعد في الحفاظ على إمدادات طاقة أكثر اتساقاً وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

بشكل عام، يجب أن تقدمي لطفلك البدائل الصحية الخالية من السكر. ومن خلال القيام بذلك، فإنك تعزز صحتهم على المدى الطويل، وتدعم نظاماً غذائياً متوازناً وتساعد على تطوير عادات الأكل الصحية. ومن المهم أن يتم تقديم هذه البدائل بطريقة لذيذة وجذابة لتشجيع قبولها من قبل الأطفال.

كيف يمكنني التعرف على السكر المعالج في الطعام؟

يتطلب تحديد السكر المخفي في الأطعمة بعض الاهتمام وقراءة المعلومات الغذائية وقوائم المكونات.

فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في التعرف على السكر المخفي:

اقرأ قائمة المكونات: ابحث عن مصطلحات مثل السكر أو السكروز أو الجلوكوز أو الفركتوز أو شراب الذرة عالي الفركتوز أو الشراب أو سكر العنب أو المالتوز أو دبس السكر أو العسل أو شراب الصبار. هناك العديد من الأسماء المختلفة للسكر الذي يمكن استخدامه في المنتجات الغذائية. كن على دراية بالأسماء البديلة للسكر، والتي غالبًا ما تنتهي بـ "ose"-كلما ارتفع ترتيب السكر في قائمة المكونات، زادت نسبته في المنتج.

خذ بعين الاعتبار الأطعمة المصنعة: الأطعمة المصنعة مثل حبوب الإفطار واللبن وألواح الجرانولا والمشروبات المحلاة والصلصات والضمادات يمكن أن تحتوي في كثير من الأحيان على كمية كبيرة من السكر المخفي. اقرأ ملصقات هذه الأطعمة بعناية وابحث عن السكريات المضافة.

انظر إلى جدول التغذية: انظر إلى قسم "الكربوهيدرات" في جدول التغذية. لاحظ أنه ليست كل الكربوهيدرات عبارة عن سكر، ولكنها يمكن أن تحتوي على السكر.

انتبه إلى قيمة "أي سكر" لتحديد محتوى السكر.

انتبه إلى أنواع السكر المختلفة: من المهم ملاحظة أنه ليست كل أنواع السكر متساوية. السكريات الطبيعية الموجودة في الفواكه أو منتجات الألبان تكون مصحوبة بشكل طبيعي بالألياف أو العناصر الغذائية الأخرى التي تبطن الجسم في هضم السكر. غالبًا ما توفر السكريات المضافة التي تضيفها الشركات المصنعة للأغذية سرعات حرارية فارغة دون عناصر غذائية إضافية.

انتبه إلى السكر المخفي في المنتجات التي يفترض أنها صحية: يمكن أن تحتوي العديد من الأطعمة التي يفترض أنها صحية مثل زيادي الفواكه أو ألواح الجرانولا أو حبوب الإفطار على كميات كبيرة من السكر المضاف. كن حذرًا وتحقق من الملصقات للتأكد من أنك تتخذ قرارات مستنيرة بشأن استهلاك السكر. ومن خلال قراءة وفهم الملصقات الموجودة على الأطعمة التي تشتريها، يمكنك الحصول على فكرة أفضل عن محتوى السكر. يمكنك هذا من اتخاذ قرارات واعية وتقليل استهلاك السكر.