



## نصائح لتقليل استهلاك السكر عند الأطفال

تجنب الحلويات كمكافأة

هناك عدة أسباب وراء التوصية بتجنب الحلوى كمكافأة للأطفال.

عندما يتم استخدام الحلوى بانتظام كمكافأة، يمكن للأطفال أن يتعلموا أن الطعام، وخاصة الأطعمة السكرية، يرتبط بالمشاعر الإيجابية أو الإنجازات. وهذا يمكن أن يؤدي إلى علاقة غير صحية مع الطعام ويساهم في عادات الأكل غير الصحية على المدى الطويل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي هذا إلى الأطفال

إدراك بعض الأطعمة على أنها "جيدة" والبعض الآخر على أنها "سيئة"، مما يؤدي إلى التفكير بالأبيض والأسود ويمكن أن يتعارض مع فهم نظام غذائي متوازن يتم فيه تضمين جميع الأطعمة بكميات مناسبة.

وبدلاً من ذلك، فمن المنطقي تقديم أطباق رئيسية صحية تناسب أذواق الأطفال ولا تحتوي على سكر مضاف.

اخبزوا معًا واصنعوا وجبات خفيفة حلوة خاصة بكم

عندما تقوم بإعداد وجبات خفيفة حلوة بنفسك، يكون لديك السيطرة الكاملة على المكونات المستخدمة. يمكنك تقليل محتوى السكر عن طريق إضافة كمية أقل من السكر أو استخدام المحليات البديلة مثل العسل أو شراب القيقب أو الفاكهة الناضجة.

يمكنك أيضًا تضمين مكونات صحية مثل دقيق القمح الكامل أو الشوفان أو المكسرات لزيادة القيمة الغذائية.

عندما يشارك الأطفال في إعداد الوجبات الخفيفة الحلوة، غالبًا ما يطورون فهمًا أكثر وعيًا لكمية الحلويات وقيمتها. يمكنك أن تتعلم أن الحلويات محلية الصنع يجب أن يُنظر إليها على أنها علاج عرضي ولا ينبغي تناولها بكميات كبيرة أو يوميًا.

من خلال إشراك طفلك في عملية الخبز وإعداد الوجبات الخفيفة الحلوة، فإنك تسمح له بتحمل مسؤولية نظامه الغذائي. يمكنه أن يتعلم كيفية اتخاذ خيارات صحية ويفهم أن الوجبات الخفيفة محلية الصنع هي خيار أفضل من الأطعمة الجاهزة عالية المعالجة والسكرية.

من خلال تحضير وجبات خفيفة حلوة في المنزل، يمكنك تعويد ذوق طفلك تدريجيًا على طعم أقل حلوة. ومن خلال تقليل محتوى السكر تدريجيًا، يمكنه التعود على مذاق أقل حلوة وتعديل تفضيلاته مذاقه ببطء.

ومع ذلك، من المهم ملاحظة أنه يجب الاستمتاع بالوجبات الخفيفة الحلوة محلية الصنع باعتدال. على الرغم من أنها قد تحتوي على مكونات صحية، إلا أنها لا تزال تحتوي على نسبة كبيرة من السكر. من المهم أيضًا تعزيز نظامه الغذائي المتوازن الشامل الغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالبروتين.

## مراقبة استهلاك السكر من خلال المشروبات

ومن المهم مراقبة استهلاك الأطفال للسكر من خلال المشروبات.

تحتوي العديد من المشروبات التي يتم تسويقها خصيصًا للأطفال على نسبة عالية من السكر، مثل المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة والمشروبات الرياضية ومشروبات الحليب المنكهة. الاستهلاك المنتظم لهذه المشروبات السكرية يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في استهلاك السكر وخطر تسوس الأسنان وزيادة الوزن والسمنة وغيرها

## زيادة المشاكل الصحية.

غالبًا ما تحتوي المشروبات السكرية على نسبة عالية من السعرات الحرارية ولكنها توفر القليل من العناصر الغذائية المهمة مثل الفيتامينات أو المعادن أو الألياف أو لا توفرها على الإطلاق. الاستهلاك المفرط للمشروبات ذات السعرات الحرارية العالية يمكن أن يؤدي إلى خلل في توازن الطاقة وزيادة خطر زيادة الوزن والسمنة.

يزداد لدى الأطفال شعور بالعطش وغالبًا ما يلجأون إلى المشروبات لإرواء عطشهم.

يمكن أن يؤدي تفضيل المشروبات السكرية إلى انخفاض استهلاك المشروبات الصحية والمرطبة مثل الماء. الماء هو الخيار الأفضل لإرواء العطش والحفاظ على رطوبة الجسم بشكل كافٍ دون إضافة السكر أو السعرات الحرارية.

يمكن أن يؤدي الاستهلاك المنتظم للمشروبات السكرية إلى تفضيل الأطفال للمذاق الحلو ويصبحون أقل حساسية للمذاقات الطبيعية والأقل حلاوة. وهذا يمكن أن يجعلهم أقل استعدادًا لقبول الماء أو المشروبات غير المحلاة أو البدائل الصحية الأخرى التي لا تحتوي على سكر مضاف.

المشروبات السكرية تزيد من خطر تسوس الأسنان ومشاكل الأسنان الأخرى.

الاستهلاك المنتظم لهذه المشروبات يمكن أن يسبب تكسر مينا الأسنان ويجعل الأسنان أكثر عرضة لتسوس الأسنان.

## تثقيف الأطفال حول الأكل الصحي

من المهم تثقيف الأطفال حول الأكل الصحي حتى يتناولوا كميات أقل من السكر.

ومن خلال تثقيف الأطفال حول آثار الاستهلاك المفرط للسكر، يمكنهم تطوير فهم لكيفية تأثير السكر على صحتهم. يمكنك أن تعلم أن الاستهلاك المفرط للسكر يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن وتسوس الأسنان والسكري ومشاكل صحية أخرى. هذا الوعي يمكن أن يزيد من حافزهم لتقليل استهلاكهم للسكر.

من خلال فهم الأكل الصحي، يمكن للأطفال أن يتعلموا تحمل المسؤولية عن نظامهم الغذائي واتخاذ قرارات واعية بشأن ما يأكلونه. ومن خلال تثقيفهم حول الأطعمة الصحية وفوائد النظام الغذائي المتوازن، يمكن تمكينهم من اتخاذ قراراتهم واختيار البدائل الصحية.

من خلال التثقيف التغذوي، يتعلم الأطفال التمييز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية. إنهم يدركون أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر ومنخفضة القيمة الغذائية، مثل الحلوى والمشروبات الغازية، يجب أن يُنظر إليها على أنها حلويات عرضية، في حين تشكل الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالبروتين أساس نظام غذائي متوازن. إن التعليم حول الأكل الصحي في سن مبكرة يضع الأساس لعادات الأكل الصحية مدى الحياة. الأطفال الذين يتم تعليمهم عن الأكل الصحي في وقت مبكر يكونون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن نظامهم الغذائي والحفاظ على عادات الأكل الصحية مع تقدمهم في السن. يعد التثقيف بشأن الأكل الصحي خطوة مهمة في تمكين الأطفال من اتخاذ خيارات جيدة بشأن نظامهم الغذائي وتعزيز أنماط الحياة الصحية. ومن المهم أن يتم تقديم هذه المعلومات بطريقة مناسبة للعمر وجذابة حتى يتمكن الأطفال من فهمها وتطبيقها في حياتهم اليومية.

هذه الإرشادات هي توصيات عامة وقد تختلف حسب الاحتياجات الفردية. قد يكون من المفيد التحدث مع طبيب أطفال أو اختصاصي تغذية لتحديد احتياجات طفلك المحددة ومتطلباته الغذائية.

المصدر: Ratzfatz-food.de