

4 طرق سهلة لتشجيع الأطفال على تناول السكر بشكل أقل

أي من الوالدين سيقول لك أن إقناع الأطفال لمقايسة قضبان الحبوب بالكرفس ليس بالمهمة السهلة. يمكنك أن تشرح مرارًا وتكرارًا لهم بأن أكل هذه المأكولات المليئة بالسكر يمكن أن تجلب أضرار صحية كزيادة الوزن ومشاكل الأسنان. من الصعب أن يتقبل الأطفال فكرة أن الوجبات الخفيفة هي أفضل من الحلويات.

قد لا يكون تشجيع الأطفال على تخفيض تناول الوجبات غير الصحية بالأمر السهل مثل إزالة الخزائن لذلك إليك كيفية جعلها مسألة سهلة التنفيذ:

1. كن مبدعاً

هناك الكثير من الأطعمة النباتية التي يمكن لأي شخص أن يأكلها قبل أن يصبح الأمر مملاً ، لذلك ستحتاج شغل إبداعك وألجأ الى الوجبات الخفيفة المعروضة. ولكن هذا لا يعني الذهاب إلى القمة مع إبداعاتك. أضف الألوان الزاهية التي ستجذب اهتمام أطفالك ولكن تأكد من أن تكون النكهات طيبة كي لا يكرهوها.

قدم لأطفالك أكثر من خيار لوجبة صحية بدلا من الحلويات. بهذه الطريقة يمكن أن يختاروا ما يحبونه أكثر ويبقوا ضمن الخيارات الصحية، والفكرة من ذلك هي منحهم حرية الاختيار. يمكنك أيضاً أن تلجأ الى الصحون او الآواني الملونة أو ذات الأشكال الجذابة لدفعهم الى إنهاء ما في أطباقهم.



2. تجنب المشروبات السكرية

قد يرغب الأطفال بشرب المشروبات السكرية، ولكن ما الفرق بينها وبين المأكولات السكرية؟ تقريباً لا شيء من الناحية الغذائية. إن هذه المشروبات مليئة بالسكر والسعرات الحرارية غير المفيدة لذلك من الأفضل الابتعاد عنها. تشمل هذه المشروبات: المشروبات الغازية، الماء المعززة بالفيتامينات، الشاي الحلو، والعصائر.

هل كنت تعلمين أن شرب زجاجة واحدة من الصودا (20 أونصة) في اليوم

لمدة عام هو ما يعادل تناول 6,570 بسكويت أو 61 رطل من السكر!

لهذا السبب ، بدلا من العصير ، تخدم الفاكهة كلها. على عكس العصير ، تحتوي الفاكهة الفعلية على المزيد من العناصر الغذائية مثل الألياف.

3. لا تمنع ولكن سيطر

وقد أظهرت الدراسات أن حظر طعام معين من أطفالك ، سيجعلهم يتوقون إليه أكثر. في الواقع ، قوة هذه النظرية قوية جدا. إذا تناولوا البسكويت والشوكولاتة من وقت لآخر ، لن يتأثر نظامهم الغذائي بشكل سيء كما لو كانوا يستهلكونها بانتظام. إبقاء الوجبات الخفيفة السكرية خارج المنزل حتى لا تكون في متناول أطفالك ، ولذا فهم لا يتوقون إليها. عندما يطلبون هذه الوجبات الخفيفة ، أخبرهم كيف هم غير صحيين ، وأنهم بحاجة إلى تناول خيارات صحية (التي تقدمها).

اشرح لهم لماذا من المهم الحد من هذه الأطعمة أيضا ، لأن تعليمهم عن صحتهم سيعمل بشكل أفضل على المدى الطويل من مجرد قول لا بدون تفسير. ضع في اعتبارك أن التوصية 100 من السعرات الحرارية هي دليل تقريبي لمساعدة الآباء والأمهات على تحديد مقدار السكر. المكسرات ، على سبيل المثال ، هي خيار وجبة خفيفة صحية ولكن حجم جزء غالبا ما يكون أكثر من 100 سعرة حرارية.



4. خذ وجبات الطعام بعين الاعتبار أيضًا

على الرغم من سهولة استهداف الوجبات الخفيفة من خلال حملات الصحة العامة ، تذكر أنه لا بد من تقليل استهلاك أطفال للسكر يتم من خلال خطوات صغيرة وليس مرة واحدة بشكل نهائي. إذا كانت كمية السكر المستهلكة للأطفال تأتي بجزء كبير من المشروبات المليئة بالسكر (المذكورة أعلاه) ومن الوجبات الخفيفة ، فلا بد من أن الجزء الآخر يأتي من وجبات الطعام. تأكد من ألا يأكل أطفالك كميات غير معقولة من الحلوى في فترة قصيرة من وجبات الطعام الأساسية ، ولا تجعل وجبة الإفطار السكرية ، كحبوب الإفطار الملوّنة أو الشوكولا القابلة للدهن ، خيارا أمامهم.