

احذري تقديم العصائر المحلاة لطفلك: إليك البدائل



الثلاثاء 3 أكتوبر 2017 06:10 م

تزايدت الحملات الداعية إلى منع والحد من تناول الأطفال المشروبات المُحلاة بالسكر لما لها من مخاطر على الصغار (من عمر عام إلى ثلاثة أعوام)، فما البدائل؟ وكيف تقنعين طفلك بذلك وسط إلحاحه على شرائها في السوبر ماركت أو في غيابه داخل الحضانة؟ دراسات تؤكد أضرار المشروبات المحلاة على الأطفال:

دعت إحدى المنظمات الأجنبية المهتمة بصحة الأطفال إلى التوقف عن تقديم المشروبات المُحلاة بالسكر للأطفال في الحضانات لما لها من آثار سلبية على صحتهم

بالصور وجبات اللانش بوكس للأطفال

وقد أثبتت الدراسات والتجارب العملية أن الأطفال الذي يمتنعون أو يقل تناولهم للمشروبات المُحلاة، يكونون أقل عرضة للإصابة بالسمنة تعرفي على الأطعمة الأخرى التي تتسبب في سمنة طفلك

فضلاً عن أن الإفراط في تناول السكريات يعرض طفلك لتسوس الأسنان، والإصابة بمرض السكري وبعض الأمراض القلبية في عمر متقدم

كما ظهرت آراء أخرى تفيد بأن الامتناع عن المشروبات المُحلاة قد يؤثر في مقدار السوائل وكميات الفاكهة اللازمة التي يتناولها الطفل يومياً، ومن هنا كان لابد من البحث عن مصادر أخرى تمد طفلك بما يحتاجه من فيتامينات وسوائل دون التأثير سلباً في صحته العامة

بدائل صحية للمشروبات المُحلاة بالسكر:

1. الحرص على أن يتناول طفلك نحو 1.3 لتر (من ستة إلى ثمانية أكواب يومياً بما فيها الماء) من السوائل يومياً

2. الماء هو أفضل مشروب يُمكن تقديمه لصغيرك، فالماء مشروب آمن تماماً كما أنه يحمي جسمه من الجفاف خاصة في فصل الصيف، تجنبى مشكلات الصيف على صحة الأطفال من هنا

3. الحليب أيضاً من المشروبات الضرورية لجسم الطفل، فهو غني بالكالسيوم (إذا كان حليب طبيعى، فقدّمه لطفلك بعد سنة). احرصي على عدم المغالاة في تقديمه لطفلك، وينصح بتناوله ضمن وجبة الإفطار أو العشاء وليس بين الوجبات

4. شجعي طفلك على تناول الفاكهة والخضراوات بحيل مبتكرة، بدلاً من عصائر الفاكهة، فبالرغم من أن كليهما غني بالفيتامينات والألياف، فالأفضل تناول الفاكهة الطازجة

وإذا قررت تقديم عصير الفاكهة لطفلك، فلا تزيدي على (100 مل) في اليوم، واجعليه ضمن إحدى الوجبات لكي لا يُسهم في شعور طفلك بالشبع

كيف تعوّدين طفلك على عدم تناولها يومياً؟

لا تنسوقا أبداً وأنتما جائعان لكي لا يتشبث طفلك بكل ما يراه بسبب شهيته المفتوحة، فذلك من قواعد التسوق الضرورية لتفادي فضائح التسوق مع أطفالك، كذلك يزيد شعورك بالجوع من توترك وغضبك وعدم نجاحك في التعامل مع الأمر
ضعي قواعد صارمة بخصوص الأكل، كأن تُحددي نسبة المشروبات المُحلاة المسموح بها أسبوعياً، وقدمي خيارات صحية لطفلك واجعليه

يشاركك في شرائها واختيارها، فالأطفال يُحبون إشراكهم في عملية اتخاذ القرار

وبالتفاهم مع صغيرك والحديث إليه ووضع قواعد صارمة واتباع روتين ثابت في نظامه الغذائي، سيعتاد سريعًا على اتباع نظام غذائي صحي، لكن احرص على أن يكون خاليًا أيضًا من بقية المشروبات الممنوعة على الصغار