

## با تنقلات، اشتهای بچه ها را کور نکنید.

دوران کودکی، از مهم ترین دوران زندگی دوران برای دستیابی به رشد کافی و پایه ریزی برای تأمین سلامت در دوره های بعدی زندگی است. تغذیه سالم، یعنی اینکه فرزندان تان از غذاهای متنوع به گونه ای تغذیه کنند که مواد مورد نیاز بدن شان (مانند پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین های مواد معدنی) برای رشد عادی فراهم شود. اگر بچه ها به طور منظم از مواد غذایی اصلی متنوع استفاده کنند، تغذیه ی سالمی خواهند داشت. تهیه بسته های کوچک، غذاهای کم کالری (میوه ها، سبزی ها، نان و پنیر و گردو) به عنوان تنقلات، بد نیست. مادران می توانند با استفاده از مواد مفید مانند پنیر و گردو، خرما، میوه های خشک و انواع خشکبار وعده های مفید تنقلات را برای فرزندان شان تهیه کنند.

تغذیه نامناسب کودک در این دوران عواقب غیر قابل برگشتی به دنبال دارد. کاهش قدرت یادگیری، افزایش ابتلا به بیماری ها و کاهش توان مندی های جسمی و ذهنی، کم وزنی، لاغری همراه با کاهش ضریب هوشی، و کوتاه قدی مهم ترین عوارض سوء تغذیه در دوران کودکی است. بچه هایی که خوب و درست غذا نمی خورند، به ویژه تنقلات غذایی کم ارزش مصرف می کنند، دچار سوء تغذیه خواهند شد. به این معنی که مواد مغذی لازم را به میزان کافی جهت رشد به دست نمی آورند.

بدن بچه هایی که دچار سوء تغذیه هستند، سیستم ایمنی ضعیفی دارند، که خطر ابتلا به بیماری های گوناگون را در آنها افزایش می دهد. آیا می دانید دادن تنقلاتی مانند پفک و چیپس و مانند اینها به کودک، مشکل آفرین خواهد بود. متأسفانه اینگونه تنقلات به طور معمول دارای مقدار فیبر (الیاف گیاهی) کمی می باشند و از نظر ویتامین A، کلسیم و آهن که به ویژه برای کودکان دبستانی ضروری است، فقیر هستند.

مصرف تنقلات کم ارزش به دلیل دارا بودن مقدار زیادی نمک، چربی و شکر، زمینه ساز بروز بیماری های مزمن (قلبی عروقی، چاقی، فشار خون، دیابت، ...) در دوران بزرگسالی است. تنقلات ناسالم آسیب جبران ناپذیر به هوش کودکان وارد می کند. تنهادور کردن بچه ها از تنقلات غذایی کم ارزش کافی نیست، بلکه برای آن ها توضیح دهید که چرا اینگونه مواد (مانند چیپس، پفک) زیان آور است. بچه ها زود یاد می گیرند و اگر چیزی را قبول کردند، زود فراموش نمی کنند. پس بهتر است که از همان کودکی به آن ها یاد دهیم که "هیچ گفته ای را قبل از فهمیدن آن، قبول نکن!"

بر اساس تحقیقات مصرف تنقلات بی ارزش مانند انواع پفک، چیپس، نوشابه گاز دار، سس های چرب و ... از جمله دلایل شیوع انواع سوء تغذیه در کودکان کشورمان است. تنقلات غذایی کم ارزش مانند چیپس، پفک، نوشابه گاز دار و ... مواد مغذی لازم را برای رشد کودک ندارد. این مواد، سیری کاذبی را ایجاد می کند که موجب محروم شدن کودک از غذاهای اصلی و مواد مغذی و در نهایت موجب بروز لاغری و سوء تغذیه ی وی می شود و از طرفی مصرف مداوم این مواد موجب بروز چاقی در کودک شود. مصرف بی رویه نوشابه های گازدار شیرین همراه با غذا، علاوه بر ایجاد سیری کاذب، دریافت مواد مغذی مانند کلسیم را برای بدن دچار اختلال می کند.

معمولا کودکان بیش از مصرف تغذیه در مدرسه، مواد خوراکی "هله هوله" مصرف می کنند. بخش مهمی از رفتارهای غذایی دانش آموزان دبستانی مصرف بی رویه تنقلات است. به طور کلی انتخاب درست تنقلات به عنوان میان وعده در تغذیه فرزند دبستانی خود می تواند در دریافت مواد مغذی مورد نیاز و اثر سودمند مثبت داشته باشد. تنقلات، بخش مهمی از رژیم غذایی فعال را تشکیل می دهد. از این رو، خوراکی های مقوی و مغذی برای شان فراهم کنید.

خوردن تنقلات سالم و با ارزش، برای بالا نگه داشتن سطح انرژی فرزندان تان بسیار مهم است. یک وعده تنقلات سالم بین روز و یک وعده بعد از پایان مدرسه برای فرزندان تان لازم است. فراموش نکنید کودکان و نوجوانان با مصرف مناسب مواد غذایی در مدرسه به بهترین وجه، رشد و نمو خواهند کرد. تغذیه مناسب و استفاده از میان وعده های با ارزش غذایی مانند شیر، میوه، خرما، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و سبزی و ... در برنامه غذایی فرزند تان موجب رشد مناسب او می گردد.

مصرف تنقلات ناسالم، به ویژه پیش از خوردن غذا موجب می شود که کودک سیر شود و این امر ممکن است باعث بروز بیماری تغذیه ای فرزند تان گردد. میوه و خوراکی های تهیه شده از میوه (مانند مخلوطی از میوه های خرد شده گوناگون) می توانند یکی از بهترین و مناسب ترین تنقلات باشد.

آب میوه های طبیعی، بسیار بهتر از نوشابه های گاز دار شیرین و دیگر نوشیدنی های غیر طبیعی است. آب میوه تازه و طبیعی، یکی از بهترین خوراکی ها برای فرزندان تشنه از گرمای تابستان محسوب می شود. تکه های خوش شکل و جذاب هندوانه، می تواند به عنوان تنقلات سالم مصرف شود. سبزی های پخته (مانند نخود فرنگی، هویج، باقلا و ...) چنانچه به صورتی خوش مزه تهیه شده و خوب تزیین شوند بچه ها هم نسبت به آنها تمایل پیدا می کنند. با خوردن سبزی ها فرزند تان استخوان ها و دندان هایی محکم خواهند داشت.

### توصیه های مهم:

- سعی کنید از تنقلات سالم و مقوی برای فرزندان تان استفاده کنید.
- بهتر است از دادن تنقلات به فرزند خود، به خصوص قبل از زمان مصرف غذای اصلی خودداری شود.
- توصیه می شود برای کودکان دبستانی خود تنقلات مغذی مانند گردو، نخودچی، کشمش، بادام، برگه

های میوه، انجیر خشک، پسته، گندم برشته، آلو و توت خشک تهیه کنید تا آنها به خرید تنقلاتی که از فواید غذایی کمتری برخوردارند ترغیب نشوند.

- بهتراست برای برانگیختن اشتهای کودکان، به خوردن ساندویچ های خانگی که سبزی ها و میوه های رنگی (گوجه فرنگی، کرفس، کلم، لوبیا سبز، خیار، کیوی، سیب، انگور) متوسل شوید تا پفک و پاستیل و چوب شور!

- فرزندان خود را به نوشیدن آب در طول روز، تشویق و ترغیب کنید.
- لقمه های گوناگون مانند نان و پنیر یا تخم مرغ آب پز همراه با گردو، گوجه فرنگی، خیار یا سبزی خوردن به عنوان تغذیه مناسب برای کودکان دبستانی توصیه می شود.

- بیشتر تنقلات موجود در فروشگاه ها پر از چربی و شکر است و اصلاً مناسب نیست. وقتی فرزند شما از کودکی به این طعم ها و به این اندازه شیرینی عادت کند دیگر غذاهای کم شیرین را نمی پذیرد. تنقلات آماده که در فروشگاه ها به فروش می رسند حاوی چربی های ترانس هستند که باعث گرفتگی عروق می شوند؛ در ضمن این چربی ها کلسترول (چربی خون) بد یا LDL را در خون بالا می برد. هر چه تنقلات در منزل تهیه شود بهتر است، زیرا از این چربی های صنعتی کمتر مصرف می شود و مقدار چربی و شیرینی آن دست خود شما خواهد بود. انواع پفک، عامل سوء تغذیه در کودکان است.

- حلقه هایی از گوجه فرنگی که روی آن یک لایه پنیر گذاشته و با آن یک ساندویچ درست کنید.
- تخم مرغ آب پز را می توان در نان کامل سبوس دار (مانند نان سنگک) به صورت ساندویچ استفاده کرد.

- چیپس، پفک و دیگر تنقلات آماده مانند چوب شور که معمولاً برای کودکان استفاده می شود، از نمک بسیار بالایی برخوردارند. بهتر است به جای چیپس، سیب زمینی رابه شکل های گوناگون سرخ کرده یا به

مدل های متفاوت بپزید و به فرزندان تان بدهید.

- ماست میوه و یا مخلوط کردن انواع میوه با ماست کم چرب (مخلوطی از میوه تازه، ماست و آب میوه که در مخلوط کن با هم مخلوط شده اند) می توان به عنوان تنقلات سالم استفاده کرد.
- شرکت دادن بچه ها در خرید سبزی ها می تواند آنها را به خوردن آنچه انتخاب کرده اند ترغیب کند. آنها را با خود فروشگاه های عرضه کننده سبزیجات و میوه ببرید و اجازه بدهید آنچه ترجیح می دهند خریداری کنند. بهتر است آب نبات و شکلات مصرف نشود؛ اما چون بچه ها به آن تمایل دارند چاره ای نیست، ولی هر چه اندازه آن کوچک تر باشد بهتر است؛ در ضمن چنانچه هر روز از آنها استفاده شود، چاقی به زودی از راه می رسد.
- بستنی هر چه قدر خامه و شکلات آن بیشتر باشد، بدتر است. بهترین راه این است که بستنی را با حجم زیادی میوه یا ژله مخلوط کنید تا مقدار بستنی مصرفی کمتر شود. در این صورت بستنی به یکی از تنقلات سالم تبدیل می شود.
- غلات مانند گندم بو داده، جوی بو داده یا مواد ی از این قبیل برای کودکان بسیار سودمند و فواید زیادی دارد. ذرت بو داده در منزل تهیه شود.
- شکی نیست که کیک بسیار خوشمزه است، ولی نباید به عنوان تنقلات هر روزه مصرف شود. کیک های کوچک هفته ای یک بار کافی است.
- مصرف شیرینی برای کودکان باید گهگاه باشد، و گرنه مصرف هر روز آن خطرناک است. در مجموع هر چه میزان شیرینی آن کمتر باشد بهتر است، ولی نباید آن را ممنوع کنید.
- مصرف انواع دسرها، شیرینی های خشک یا تر، تنقلات بی ارزش، نوشیدنی بیش از اندازه قهوه، چای و فست فودها (غذاهای آماده) موجب سوء تغذیه می شود.

- ماست می تواند یکی از تنقلات سالم باشد. ضمن این که منبع خوبی از کلسیم است. بهتر است ماست را با میوه ها مخلوط کنید تا به یک خوراکی خوشمزه تبدیل شود.
- بهتر است تنقلات سالم در وعده های کوچک تر مصرف شود. میوه هایی مانند موز، سیب و پرتقال هر یک وعده های خوبی از تنقلات طبیعی به شمار می روند.
- کودکان خود را به مصرف دوغ و آب میوه ی تهیه شده در منزل به جای نوشابه های گاز دار و آب میوه های غیر طبیعی تشویق کنید.
- غذاهای مقوی و سالم آماده کنید. بچه ها الگوی تهیه ی غذای شما را تعقیب می کنند و از آن استفاده می کنند.
- از دادن کربوهیدرات های ساده مانند کلوچه، آب نبات یا نوشابه های گاز دار قبل از ورزش به کودکان خود بپرهیزید. به جای آن، کربوهیدرات های کامل مانند نان، برشتوک، برنج و ماکارونی را توصیه می شود. این نوع غذاها تقریباً سریع هضم می شود؛ بنابراین میزان قند خون قبل از ورزش یا بازی، ثابت می ماند.

## منابع مورد استفاده:

- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- راه های بهبود تغذیه در کودکان دبستانی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، انتشارات به آفرین

-Michael van Straten& Barbara Griggs: **Supper Foods for Children**, Dorling Kindersley book, 2001

---

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir