

## امنعى طفلك من السكر



«منذ أعوام لم تكن فكرة الغذاء الصحي، هي الدارحة حول العالم، وكانت الأمّهات يتمتحن مع أطفالهن بتناول أي نوع من الطعام، دون أن يدركن مدى خطورته، لكن تحوّلًا كبيرًا حصل في مفهوم الغذاء الصحي، لدرجة أنّهن رحن يعوّدن أطفالهن على تجنّب السكر هذا الغذاء السحري الذي يهواه كلّ طفل.

تجد الخبيرة في مجال تغذية الأم والطفل شارلوت ربيد، أنّ منع الطفل من نكهات حلوة سكرية أمر مهم جدًّا، يبدأ منذ الحمل، فالدراسات تؤكّد، أنّ تناول الأمّ لكميات كبيرة من السكر في نظامها الغذائي سيجعل الجنين في حال طلب دائم له، بعد خروجه من رحم أمّه.

### القطام النظيف

هو أسلوب غذائي يعتمد على تقديم أطعمة تحتوي على السكر للطفل، بشكل مقبول مثل الخضار والفاكهة، وذلك عوضًا عن الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف والسكروز وشراب الذرة الغني بالفركتوز. فبرأي شارلوت أنّ الطفل بداءً من كونه جنينًا في بطن أمّه.. لا يعرف معنى طعم السكر، ولا يطلبه، لكن إثارة حبه له بتناوله من قبل الأم، يفتح شهيته.

### اشتفاء الحلويات

لم يثبت أبدًا أنّ تناول السكر يتحوّل إلى إدمان، فيصبح من الصعوبة الاستغناء عنه، لكن الكثير من الخبراء، حسب قول شارلوت، يؤيدون هذه الحقيقة؛ لأنّ للسكر رد فعل فهو يأمر الدماغ بتناوله أكثر، تعلق شارلوت: «عندما يتناوله الجنين عبر الحبل السري، سيفضله في الكبر، وسيفتح شهيته، وما يؤكّد هذا أنّ الأمّ الحامل إذا تناولت شرابًا مرًا فإنّه يتوقف عن الشرب، من السائل المحيط».

يرغب الأطفال بتناول السكريات بغزارة، وتمدهم به الأُمهات لاعتقادهن أنَّهُ مليء بالطاقة أو أكثر تغذية، لكنَّهُ يحمل الكثير من المضار ومنها:

1- المعاناة من تسوس الأسنان، منذ عمر مبكر.

2- يؤثر سلبياً على بقية النظام الغذائي، فالأطفال الذين تقدم لهم الحلويات كثيراً يرفضون أنواع أطعمة أخرى كالخضار، تعلق شارلوت: "إذا قدمت لطفلك بعمر سبعة أشهر قطعة شوكولاتة، ثم حاولت إطعامه البروكلي فسيكون الأمر صعباً".

أطعمة لذيذة بلا سكر يحبها الأطفال:

اللبن مع قليل من هريس التفاح المنزلي.

الفشار بلا نكهات (فوق 12 شهر).

جبين مبشور وعنب مقطع.

زبدة فستق 100% مدهونة على شرائح تفاح.

عود كرفس وجبين كريمي وزبيب على الوجه.

عصي الخبز وطبق حمص كغموس.