

منها الثقيف... "5" نصائح للتعامل مع هوس طفلك بالسكريات



يواجه العديد من الآباء تحديات في التعامل مع هوس أطفالهم بالحلوى والمأكولات السكرية، التي تسبب مشكلات صحية جمة بينها تسوس الأسنان وزيادة الوزن والأمراض الخطيرة الأخرى.

وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، طرح خبراء في مجال التغذية 5 نصائح تساعدك على التعامل مع هوس الأطفال بالسكريات:

ضع حدودًا واضحة

حدد قواعد محددة بشأن كمية السكر التي يمكن أن يتناولها طفلك خلال اليوم، فمثلاً يمكن أن تسمح له بحصة صغيرة من الحلوى بعد تناول إحدى الوجبات الرئيسية، أو في المناسبات الخاصة فقط، مع ضرورة الحفاظ على الاتساق في تطبيق هذه القواعد داخل المنزل.

قدم بدائل صحية

استبدل الوجبات الخفيفة السكرية ببدايل صحية مثل الفواكه الطازجة، أو الزبادي، أو المكسرات، وحاول أيضًا إعداد حلويات منزلية باستخدام محليات طبيعية كالعسل أو شراب القيقب.

كن قدوة حسنة

نمذجة عادات الأكل الصحية من خلال تقليل تناول السكر شخصيًا، يمكن أن يؤثر إيجابيًا على طفلك، إذ يميل الأطفال إلى تقليد سلوكيات والديهم. ولا تنس أن تجعل الأطعمة الصحية جزءًا من نظامك الغذائي، وأظهر حماسك لها.

ثقّف طفلك

اشرح لطفلك تأثير السكر على صحته وأسنانته بطرق مبسطة وعبر وسائل مرئية تناسب عمره، مثل الرسوم البيانية أو القصص.

مارس أنشطة ممتعة خالية من الطعام

شجع طفلك على المشاركة في أنشطة ممتعة لا تشمل الطعام، مثل الرياضة أو الفنون والحرف اليدوية، فهذه الطريقة تقلل انشغال الأطفال بالحلوى.