



هم میان‌وعده بخورید هم تفریح کنید

میان‌وعده‌ها و تنقلاتی که در طول روز مصرف می‌شود، برای کودکان لذت‌بخش‌ترین بخش رژیم غذایی به حساب می‌آید. به همین دلیل هم زمان صرف میان‌وعده‌ها، برای آنها بیشتر جنبه تفریح و سرگرمی دارد.

جام جم آنلاین: میان‌وعده‌ها و تنقلاتی که در طول روز مصرف می‌شود، برای کودکان لذت‌بخش‌ترین بخش رژیم غذایی به حساب می‌آید. به همین دلیل هم زمان صرف میان‌وعده‌ها، برای آنها بیشتر جنبه تفریح و سرگرمی دارد. اما اشتباه نکنید؛ این علاقه به میان‌وعده‌ها همیشه هم دردرساز نیست، اگر این مواد غذایی به درستی انتخاب و آماده شود، مصرفشان حتی می‌تواند مفید باشد.

درحالی‌که مصرف میان‌وعده‌ها و تنقلات ناسالم ممکن است برای سلامت کودکان دردرساز شود، خوراکی‌های مفید و مغذی با پیشگیری از احساس گرسنگی در طول روز و فراهم کردن انرژی و مواد غذایی ضروری بدن به سلامت آنها کمک می‌کند. پس فقط باید بدانید کدام مواد مناسب است و چگونه باید آماده شود.

مواد غذایی مضر

اگر در خانه و داخل کابینت‌ها بسته‌های رنگارنگ چیپس و پفک، آب‌نبات‌ها و شکلات‌های هوس‌انگیز و شیرینی‌های خوشمزه را نگهداری نکنید، بچه‌ها هم بهانه نمی‌گیرند و برای خوردن آنها هیاهو به پا نمی‌کنند. پس اول خودتان الگویی نمونه برای آنها باشید و تنها تنقلاتی سالم و مفید بخرید و در خانه نگهداری کنید.

مخلوط کنید، لذت ببرید

برای این‌که کودک با میل و اشتیاق میان‌وعده‌اش را بخورد، باید علاوه بر سلامت آن به فکر طعمش هم باشید؛ چون کودک غذایی که سالم است ولی طعم خوبی ندارد، نمی‌خورد. پس غذا را با طعم جدید و لذیذ برایش آماده کنید. مثلاً می‌توانید برای ایجاد طعمی که مورد علاقه کودکان باشد، هویج یا سبزیجات دیگری که خام مصرف می‌شود را با سسی کم‌چرب مخلوط کنید. (بهتر است خودتان سس را با استفاده از ماست تهیه کنید) نگران نباشید؛ این کار فقط به کمی خلاقیت نیاز دارد.

تنوع در لیست غذا

درست مانند رستوران‌هایی که به فکر جذب تعداد بیشتری مشتری هستند، شما هم باید غذاهایی جدید، متنوع و دوست‌داشتنی ارائه دهید تا کودکان با علاقه بیشتری آنها را میل کنند. به عنوان نمونه استفاده از میوه‌های خاصی مانند آناناس و انبه یا مواد غذایی جدید و هوس‌انگیز مانند لفل‌های رنگی کنار غذا می‌تواند کودک را تشویق به غذا خوردن کند.

یک بار دیگر صبحانه!

تعجب نکنید؛ می‌شود بعد از ظهر هم دوباره سفره صبحانه را پهن کرد، ولی این دفعه به عنوان عصرانه! نان، پنیر، تخم‌مرغ و... میان‌وعده‌هایی سالم و خوشمزه است که با خیال راحت می‌شود برای عصرانه کودکان آماده و از آنها استفاده کرد.

سختگیر نباشید

اوقاتی که مشغول آماده کردن یا خوردن میان‌وعده‌ها هستید، خیلی هم جدی و سختگیر نباشید؛ کمی تفریح و بازی در این دقایق می‌تواند در ایجاد علاقه و تغذیه مناسب کودک موثر باشد. مثلاً می‌توان تکه پنیری را که قرار است به عنوان عصرانه مصرف شود در یک قالب کیک کوچک بریزید و با خیال این‌که کیک لذيذ است آن را بخورید. نان‌ها را به سلیقه کودک برش دهید و سعی کنید قطعات ریزشده میوه‌ها را با کمک چنگال‌های کیک خوری بخورید. با تکه‌های میوه کلمه بنویسید، از برش‌های نان سبوسدار برج بسازید یا با استفاده از میوه‌های مختلف روی یک سینی صورتکی جالب نقاشی کنید.

خوراکی‌هایی آماده و در دسترس

معمولاً بچه‌ها عادت کرده‌اند به محض این‌که احساس گرسنگی می‌کنند سراغ چیپس و پفک بروند؛ چون هم خوشمزه است و هم آماده مصرف. پس شما هم باید سعی کنید مواد غذایی مفید همیشه در دسترس کودکان باشد؛ سبزیجات آماده مصرف داخل یخچال، ظرفی پر از میوه‌های تازه روی میز، نان‌های سبوسدار داخل کابینت، آب میوه‌های طبیعی و خانگی و...

فربت تبلیغات را نخورید

مواد غذایی با برچسب‌های خاصی وارد بازار می‌شود؛ مثلاً مواد غذایی کم چرب یا بدون چربی، اما حواستان باشد این مواد باز هم کالری و سدیم زیادی دارد. به همین ترتیب غذاهایی که بدون کلسترول است نیز شامل مقدار زیادی چربی، چربی اشباع شده و قند است. پس اگر می‌خواهید اطلاعاتی کامل درباره مواد غذایی داشته باشید، برچسب مربوط به اطلاعات غذایی محصول را به دقت بخوانید.

مکانی مخصوص خوردن میان‌وعده‌ها

با این‌که شاید این کار به نظرتان عجیب باشد، اما بهتر است مکانی را - مثلاً آشپزخانه - برای خوردن میان‌وعده‌ها و تنقلات تعیین کنید. با این کار و با پیشگیری از پرخوری‌های مقابل تلویزیون یا هنگام بازی، به حفظ وزن متعادل کودک کمک می‌کنید.

در نهایت فراموش نکنید اگر کودک از این دوران بیاموزد به تغذیه سلامت خود اهمیت دهد، تمام عمر از فواید آن بهره‌مند خواهد شد؛ پس از همین امروز شروع کنید!