

## شیرکاکائو بچه‌ها را چاق می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف کیک‌های شکلاتی، شیرکاکائوهای صنعتی، ساندیس و نوشابه موجب بروز چاقی کودکان می‌شود.



جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف کیک‌های شکلاتی، شیرکاکائوهای صنعتی، ساندیس و نوشابه موجب بروز چاقی کودکان می‌شود.

سیدمرتضی صفوی در گفت‌وگو با فارس توضیح داد: برای پیشگیری از چاقی کودکان باید در 6 ماه اولیه زندگی، کودک منحصر با شیر مادر تغذیه شود.

وی گفت: والدین کودکان را مجبور به مصرف تمام غذای داخل بشقاب نکنند همچنین از دادن تنقلات به کودکان هنگام تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای پرهیز کنند.

این متخصص تغذیه بیان کرد: والدین از دادن غذاهای آماده، چرب و سرخ‌کردنی به کودکان خود پرهیز کنند همچنین کودکان از مصرف کیک‌های شکلاتی، شیرکاکائوهای صنعتی، ساندیس و نوشابه خودداری کنند و به جای نوشابه از آب و دوغ استفاده کنند.

کودکان بالای 2 سال هم شیر کم چرب بخورند

صفوی تأکید کرد: کودکان بزرگ‌تر از 2 سال از لبنیات کم‌چرب استفاده کنند همچنین مادران سس سفید و سس مایونز را از غذای کودک‌شان حذف کنند و به جای آب‌میوه‌های صنعتی از شربت‌ها و آب میوه طبیعی استفاده کنند.

وی اضافه کرد: والدین کودکان را در فعالیت‌های روزانه شرکت دهند و از همان ابتدای کودکی ذائقه کودکان‌شان را به مصرف غذاهای سالم عادت دهند.