

فرب تبليغات را نخوريد

تبليغات در دنياي امروز، نقش بسيار پررنگي دارد و مصرف‌کنندگان به طور ناخودآگاه تحت تاثير اين تبليغات قرار مي‌گيرند.



جام جم آنلاين: تبليغات در دنياي امروز، نقش بسيار پررنگي دارد و مصرف‌کنندگان به طور ناخودآگاه تحت تاثير اين تبليغات قرار مي‌گيرند.

هر روز در سطح شهر تبليغات متفاوتي مي‌بينيم يا در رسانه‌ها و فروشگاه‌هاي مختلف با آنها برخورد مي‌کنيم؛ تبليغاتي که شايد تعداد زيادي از آنها درباره مواد غذايي باشد، موادي که بسياري از آنها نه تنها تاثير مثبتي بر سلامت ما و خانواده‌مان ندارد، بلکه مصرف‌شان در برخي موارد مضر هم هست.

چيپس، پفک، شکلات و... که مي‌توان گفت بيشتر اين نوع خوراكي‌ها، ارزش غذايي کمي داشته و اغلب براي تهيه آنها از روغن و چربي زياد، نمک فراوان و شکر استفاده مي‌شود البته نبايد اين نکته را هم نادیده بگیريم که هر سه اين مواد، براي سلامت تمام افراد و بويژه کودکان مضر است و مي‌تواند عوارض زيادي ايجاد کند.

شايد مهم‌ترين نکته‌اي که در زندگي شهرنشيني امروزي موجب بروز چاقی شده و در اين زمينه تاثيرگذار بوده است، رواج مواد غذايي پرکالري و کم‌ارزش از نظر غذايي و نبود تحرک کافي است.

براي نمونه کودکي را تصور کنيد که در طول روز شکم خود را با انواع چيپس، پفک، چند ليوان نوشابه، انواع شکلات و محصولات مشابه آن پر مي‌کند.

شايد باور نکنيد، اما اين کودک به طور ناخواسته حدود 40 قاشق چايخوري شکر وارد بدنش کرده و در عين حال، همراه با خانواده صبحانه، ناهار و شامش را نيز ميل مي‌کند!

البته بعضي پدر و مادرها فکر مي‌کنند کودک نبايد از اين خوراكي‌ها استفاده کند؛ در حالي که بايد بدانيد بچه‌ها اغلب به دليل طعم خوب و خوشمزه اين محصولات که شيرين، شور و چرب هستند و همچنين تبليغات و بسته‌بندي‌هاي زيبا و هوشمندانه آنها، از خود علاقه زيادي به مصرف نشان مي‌دهند بنابراين در چنين شرايطي والدين وظيفه دارند با ايجاد الگوهاي مناسب تغذيه‌اي و برنامه‌ريزي دقيق براي تامين نيازهاي روزانه کودک، تغذيه او را هدايت کنند و در مسير سالمی قرار دهند.

باور کنيد نه تنها کودکان، بلکه بزرگسالان هم براحتي قبول نمي‌کنند چيپس و پفک را با شلغم و هويچ عوض کنند اما بدون شک، اگر اين ميوه‌ها و سبزيجات به شيوه‌اي زيبا و خوش طعم آماده شود و درباره خواص‌شان هم با کودک صحبت کنيم، آنها بيشتر علاقه‌مند شده و دوست دارند اين نوع خوراكي‌ها را هم امتحان کنند.

علاوه بر اين، همان طور که تجربه نشان داده اجبار و استفاده از اهرم زور نيز هيچ وقت کارساز نيست و نبايد مورد استفاده قرار گيرد.

متخصصان تاکيد مي‌کنند بهترين روش، ايجاد انگيزه براي کودکان به منظور استفاده از مواد غذايي سالم است و البته قبل از هر چيز بايد با کودک يا نوجوان خود صادقانه در اين مورد صحبت کنيد.

يادتان باشد دنياي کودک و نوجوان سرشار از پرسش و تلاش براي کشف محيط اطراف است. پس مي‌توانيد با او در مورد ارزش برخي مواد غذايي و مضرات انواع ديگر صحبت کرده و او را نسبت به نادرست بودن برنامه غذايي‌اش آگاه کنيد. (جام جم - ضميمه چارديواري)