امنعى طفلك من السكر



◄منذ أعوام لم تكن فكرة الغذاء الصحّي، هي الدارجة حول العالم، وكانت الأُمَّهات يتمتعن مع أطفالهن بتناول أي نوع من الطعام، دون أن يدركن مدى خطورته، لكن تحوَّلاً كبيراً حصل في مفهوم الغذاء الصحّي، لدرجة أنَّهن رحن يعوَّدن أطفالهن على تجنَّب السكر هذا الغذاء السحري الذي يهواه كلَّ طفل.

تجد الخبيرة في مجال تغذية الأُم والطفل شارلوت رييد، أنِّ منع الطفل من نكهات حلوة سكرية أمر مهم جدِّاً، يبدأ منذ الحمل، فالدراسات تؤكَّد، أنِّ تناول الأُم لكميات كبيرة من السكر في نظامها الغذائي سيجعل الجنين في حال طلب دائم له، بعد خروجه من ر َح ِم أ ُمَّه.

الفطام النظيف

هو أسلوب غذائي يعتمد على تقديم أطعمة تحتوي على السكر للطفل، بشكل مقبول مثل الخضار والفاكهة، وذلك عوضا ً عن الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف والسكروز وشراب الذرة الغني بالفركتوز. فبرأي شارلوت أن ّ الطفل بـِدءا ً من كونه جنينا ً في بطن أ ُم ّه.. لا يعرف معنى طعم السكر، ولا يطلبه، لكن إثارة حب ّه له بتناوله من قبل الأ ُم، يفتح شهيته".

اشتهاء الحلويات

لم يثبت أبدا ً أن ّ تناول السكر يتحو ّل إلى إدمان، فيصبح من الصعوبة الاستغناء عنه، لكن الكثير من الخبراء، حسب قول شارلوت، يؤيدون هذه الحقيقة؛ لأن ّ للسكر رد فعل فهو يأمر الدماغ بتناوله أكثر، تعلنّق شارلوت: "عندما يتناوله الجنين عبر الحبل السري، سيفضله في الكبر، وسيفتح شهيته، وما يؤكد هذا أن ّ الأُم الحامل إذا تناولت شرابا ً مرا ً فإنهّ يتوقف عن الشرب، من السائل المحيط". يرغب الأطفال بتناول السكريات بغزارة، وتمدهم به الأُمهات لاعتقادهن أنّه مليء بالطاقة أو أكثر تغذية، لكنّه يحمل الكثير من المضار ومنها:

1- المعاناة من تسوس الأسنان، منذ عمر مبكر.

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

أطعمة لذيذة بلا سكر يحبّها الأطفال:

اللبن مع قليل من هريس التفاح المنزلي.

الفشار بلا نكهات (فوق 12 شهر).

جبن مبشور وعنب مقطع.

زبدة فستق %100 مدهونة على شرائح تفاح.

عود كرفس وجبن كريمي وزبيب على الوجه.

عصي الخبز وطبق حمص كغموس⊲.