

ÇOCUKLAR İÇİN TEHLİKELİ BESİNLER

Her annenin aklından en sık geçen sorulardan biri çocuğunun nasıl beslenmesi gerektiğidir. Çocuklar için yararlı besinler ile ilgili birçok yazı okuduğunuza eminim. Peki çocuklar için tehlikeli besinler nelerdir?

Kızartmalar, Kızartılmış Atıştırmalıklar:

Kızartılmış ürünler hayatın her döneminde tehlike saçar. Yüksek enerjili olmaları nedeniyle kilo almayı kolaylaştıran bu tür besinler aynı zamanda kalp-damar sağlığını da tehdit eder. Çocuklar çitirdayan besinlere bayıldıkları için kızartmalar favori besinleri arasında yer alır. Annelerin “bir kereden bir şey olmaz” mantığından sıyrılması önemlidir. Çünkü beslenme alışkanlıkları çocukluk çağında şekillenir. Eğer çocuğunuz patates kızartması istiyorsa ince dilimlenmiş patatesleri fırında susuz olarak pişirin veya yeni teknoloji yağsız kızartma makinelerinden yararlanın. Çocuğunuza örnek olmak adına sizde kızartma ve kızartılmış atıştırmalıklar tüketmeyin.

Fast-Food Besinler:

Son zamanlarda özellikle çalışan annelerin çocuklarına yeteri kadar vakit ayıramamaları nedeniyle çektikleri vicdan azabı hafta sonlarında çocuklarına junior menüler hediye etmeleri ile sonlanıyor. Çocuğunuzun ileri yaşlarda fazla kilolu ve çeşitli kan bulguları bozulmuş olarak görmek ister misiniz? Cevabınızın hayır olduğuna eminim. Fast-food tüketimine sınır getirmekte fayda var. Ayrıca son dönemlerde revaçta olan eve sipariş durumuna da bir son vermeniz gerekiyor. Eğer akşam yemeği hazırlamaya vaktiniz olmadıysa bol sebze ve meyveli bir menemen ve güzel bir ayran hazırlamanız dışarıdan yüksek yağlı fast food besinler ısmarlamanızdan çok daha sağlıklı. Çocuk sosyal gelişimi nedeniyle arkadaşları ile birlikte ayda 1–2 kere fast food besin tüketebilir

Bu noktada da yapılması gereken çocuğa sağlıklı seçimler yapması gerektiği konusunda bilgi vermek ve ona bu konuda örnek olmaktır. İnce hamurlu kepekli-sebzeli pizzalar, ızgara tavuklu hamburgerler veya wraplar, ayran ve taze sıkılmış meyve suları çocuklar için ideal seçenekleri oluşturuyor.

Şeker Ve Şekerlemeler:

Tatlı tadın arkasına saklanmış birçok gereksiz kalori. Büyüme ve gelişme konusunda hiçbir faydası olmayan, kan şekeri dengesinde dalgalanmalara yol açan gereksiz kalori bombaları. Çocuklarınıza şeker ve şekerleme almak yerine kuru kayısı, kuru erik, kuru incir gibi liften zengin demir içeriği yüksek doğal şekerlemeler sunmalısınız.

Asitli İçecekler:

İşte çocuk beslenmesinde gereksiz bir kalori yükü daha. Şeker dışında hiçbir besin ögesi içermeyen, vitamin ve mineral içeriği olmayan asitli içecekler diş çürümelerini kolaylaştıracağı gibi, çocuklarda obez olma riskini arttırabilir. Asitli içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, ayran ve süt gibi büyüme ve gelişme açısından önemli içeceklerle yönelmesini sağlamalısınız.

Şarküteri Ürünleri:

Yaşam döngüsünün her evresinde aşırısı zararlı olan bir besin çeşidi daha. Şarküteri ürünleri, yüksek yağ ve vücudumuz açısından olumsuz etkileri olan nitrit ve nitrat yönünden zengindir. Bu nedenle evde şarküteri ürünleri bulundurmamakta fayda var. Şarküteri ürünleri yerine yağsız kırmızı et, tavuk, balık ve yumurtayı tercih etmesi konusunda ona destek ve örnek olun.

“Beslenme programınız parmak iziniz gibidir, sadece size özeldir.”