



با وجود اینکه تنها اسم بچه‌ها ی بی گناه بد در رفته خوب میدانیم که بزرگترها نه تنها چندان به خوردن تنقلات بی میل نیستند که گاهی بیشتر از بچه‌ها هم تنقلات مصرف می‌کنند. چیپس، پفک، ذرت بوداده، انواع شکلات‌ها و کیکها، بستنی و هزاران مدل تنقلات مختلف با طعمهای مختلف در بازار وجود دارد که گاهی نمی‌توان در مقابل آنها مقاومت کرد. به هر حال چون می‌دانیم که امکان ندارد شما بتوانید مصرف تنقلات را کنار بگذارید تصمیم گرفتیم که برای شما توضیح دهیم چه تنقلاتی را مجازید مصرف کنید. متأسفانه هله و هوله و تنقلات اغلب باهم اشتباه می‌شوند. اگر یادتان بیاید پدر بزرگها و مادر بزرگها همیشه در جیبشان یا گوشه کمد خانه نخودچی، کشمش، گندم، شاهدانه، عدسک و غیره می‌گذاشتند و به نوه هایشان میدادند تا بخورند و لذت ببرند و البته بچه‌ها آنقدر این طور چیزها را دوست دارند که اگر چشم آنها را دور می‌دیدند.....

البته مصرف تنقلات اصلاً بد نیست، حتی متخصصان تغذیه معتقدند که مصرف چند وعده غذا و تنقلات کم حجم به جای تنها سه وعده پر حجم در روز بسیار بهتر است اما تنقلات باید سالم هم باشد.

در حدیثی پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: تا گرسنه نشده اید غذا نخورید و قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن

بردارید. میان حالت پر خوری و رفع گرسنگی زمین تا آسمان فاصله است. اگر به محض رفع گرسنگی بلافاصله غذا خوردن را متوقف کنید هر دو یا ۳ ساعت یکبار گرسنه می‌شوید و با مصرف کمی مواد خوراکی و رفع گرسنگی مشکلاتان حل می‌شود و به جای ۳ وعده غذای حجیم، چند وعده غذای سبک مصرف می‌کنید.

فهرستی از تنقلات سالم و بی ضرر:



ذرت بو داده: اگر به صورت خانگی در روغن جامد آماده شود روغن آن زیاد است و اصلاً خوب نیست. بهتر است ذرت بوداده در منزل با کمی مارگارین یا کره درست شود تا چربی کمتری داشته و قابل کنترل باشد.

میوه و خوراکیهای تهیه شده از میوه (مثل مخلوطی از میوه های خرد شده مختلف) می‌تواند یکی از بهترین و مناسبترین تنقلات باشد.

بستنی: هر چقدر خامه و شکلات آن بیشتر باشد، بدتر است. بهترین راه این است که بستنی را با حجم زیادی میوه یا ژله مخلوط کنید تا مقدار بستنی مصرفی کمتر شود در این صورت بستنی به یکی از تنقلات سالم تبدیل میشود.

شیرینی: مصرف آن باید گهگاه باشد و گرنه مصرف هر روز آن خطرناک است در مجموع هر چه میزان شیرینی آن

کمتر باشد بهتر است، ولی نباید آن را ممنوع کنید. اگر فرزند شما از توک یا همان ترد به مقدار زیادی مصرف می‌کند می‌توانید روی آن یک لایه پنیر کم چرب بگذارید تا حداقل پروتئین هم به او برسد. در این صورت خوراک کاملتری خواهید داشت.

غلات: مثل گندم بوداده، جوی بوداده یا موادی از این قبیل بسیار سودمندند و فواید زیادی دارند.

ماست: ماست هم می‌تواند یکی از تنقلات باشد، ضمن اینکه منبع خوبی از کلسیم است. بهتر است ماست را با میوه‌ها مخلوط کنید تا به یک خوراکی خوشمزه تبدیل شود.

آب نبات و شکلات: بهتر است مصرف نشود، اما چون بچه‌ها به آن تمایل دارند چاره‌ای نیست ولی هر چه اندازه آن کوچکتر باشد بهتر است. در ضمن اگر هر روز از آنها استفاده شود چاقی به زودی از راه می‌رسد.

آب میوه: بسیار بهتر از نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های صنعتی است. آب میوه تازه یکی از بهترین خوراکیها برای فرزندان تشنه از گرمای تابستان محسوب می‌شود.

سبزیهای پخته: مثل نخود فرنگی، هویج، باقلا و غیره اگر به صورتی خوشمزه تهیه شده و خوب تزیین شوند بچه‌ها هم نسبت به آنها تمایل پیدا می‌کنند.

کیک: شکی نیست که بسیار خوشمزه است، ولی نباید به عنوان تنقلات هر روزه مصرف شود. کیکهای کوچک هفته‌ای یکبار کافی است.

چیپس: اشتباه نکنید! بهتر است به جای چیپس، سیب زمینی را به شکلهای مختلف سرخ کرده یا به مدل‌های متفاوت برید و به فرزندان بدهید.

پیدا کردن تنقلات مناسب برای کودکان مثل پیداکردن سوزن در انبار گاه است. مشکل اصلی این است که از وقتی کودک بسیار کوچک است (مثل ۲ سال)، والدین، نوشابه و

بسمه تعالی

مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت

(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

دانشمای آموزش بیماراران
فواید و مضرات تنقلات



شماره: ۲۶ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

هدف از تنقلات سالم آن است که دست کم ۲ گروه غذایی اصلی مثل کربو هیدرات و پروتئین باهم تلفیق شوند، مثلاً روی بیسکویت یک لایه پنیر یا پودر گردو ریخته و سپس مصرف شود. مثلهایی از تنقلات سالم شامل موارد زیر است که البته خودتان با ذائقه و امکانات فردی می توانید آنرا تغییر دهید یک ساندویچ کوچک از گوشت (مرغ یا ماهی یا گوشت قرمز) همراه با مغز خرد شده بادام زمینی سبزیهای مختلف مثل هویج، کرفس یا نخود فرنگی که داخل گوجه فرنگی خالی شده قرار داده شوند.

ماست میوه به مخلوط کردن انواع میوه با ماست کم چرب مخلوطی از میوه تازه، ماست و آب میوه که در مخلوط کن باهم مخلوط شده اند مصرف شوند. حلقه هایی از گوجه فرنگی که روی آن یک لایه پنیر گذاشته شده باشد. قاچهای خوش شکل و جذاب هندوانه، تخم مرغ آب پز که در نان کامل سبوسدار به صورت ساندویچ در آمده باشد، ماست کم چرب که با توت فرنگی و پودر بادام مخلوط شده باشد. ذرت بوداده ای که در منزل تهیه شده باشد، حلقه ها یا برشهایی از موز که روی آن کره بادام زمینی قرار داده شود آجیل ها و دانه های روغنی مختلف که باهم مخلوط شوند، می توان از پودر این مخلوط روی خوراکیهای دیگر استفاده کرد. یک مشکل دیگر در مصرف تنقلات این است که به حجم آنها توجه نمیشود. تنقلات باید با حجم کم در اختیار کودک قرار بگیرد تا تنها به عنوان یک میان وعده غذایی مورد استفاده قرار بگیرد. بهتر است تا حد ممکن مصرف کربوهیدرات را در کودکان محدود کرد. هرچه کمتر از شکلات، کیک، آب نبات، برنج، لازانیا و ماکارونی استفاده شود بهتر است، چرا که کودک به این شیوه تغذیه عادت می کند. در ضمن از دیگر گروه های غذایی نیز مواد مختلفی دریافت می کند.

شکلات و تنقلات این چنینی را به او می دهند. طبیعی است که کودک کم سن و سال اصلاً آنها را نمی شناسد و اگر هم بشناسد نمی تواند خودش آنها را تهیه کند. پس این بزرگترها هستند که با دست خودشان برای خود و فرزندشان مشکل درست می کنند و بعد هم کلی شکایت دارند. بیشتر تنقلات موجود در فروشگاهها پر از چربی و شکر است و اصلاً مناسب نیست. وقتی طفل شما از ۲ سالگی به این طعم ها و به این حد شیرینی عادت کند دیگر غذاهای کم شیرین را نمی پذیرد. تنقلات آماده که در فروشگاهها به فروش می رسند حاوی چربیهای ترانس هستند که باعث گرفتگی عروق می شوند، در ضمن این چربیها کلسترول بد یا LDL را در خون بالا می برند. هرچه تنقلات در منزل تهیه شود بهتر است، چون از این چربیهای صنعتی کمتر مصرف می شود و مقدار چربی و شیرینی آن دست خود شما خواهد بود.

معمولاً روی بعضی مواد غذایی و تنقلات نوشته شده که روغن هیدورژنه به کار رفته اگر این نوشته را دیدید بهتر است از مصرف آن ماده صرف نظر کند. توجه داشته باشید هیچ حد سلامت و ایمنی برای چربیهای ترانس وجود ندارد و بهتر است به هیچ عنوان مصرف نشوند.

سازندگان بسیاری از تنقلاتی که در بازار وجود دارند ادعا می کنند که ماده غذایی آنها از میوه های تازه تهیه شده است. اما اصل قضیه این است که آنها از شربت و عصاره شیرین و شیره مانند میوه ها استفاده می کنند که نه تنها خامیت تغذیه ای خوبی ندارد بلکه شیرینی زیاد آن اشتهای کودک را کور می کند. متخصصان تغذیه معتقدند شایعترین مشکل تنقلات در کودکان این است که آنها عادت می کنند یک نوع تنقلات خاص مثل کیک، پفک یا چیپس را هر روز مصرف کنند.