

Menangani Keinginan Gula: Strategi untuk Membantu Anak Anda

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

OG0 23, 2024

5 MINS

Merasa tertekan kerana anak-anak anda ingin makan gula-gula berbanding makanan mereka? Jika mereka makan terlalu banyak dan tidak boleh berhenti memakannya, terdapat kemungkinan besar anak-anak anda mengalami keinginan terhadap makanan bergula atau ketagih gula. Gula tambahan mungkin menjadi puncanya. Ia terdiri daripada apa juga jenis gula yang ditambah semasa penyediaan makanan, dan tidak terdapat secara semula jadi dalam makanan. Sumber gula tambahan termasuk minuman manis bergula, pencuci mulut seperti ais krim, kek, coklat dan banyak lagi. Bentuk gula tambahan yang biasa termasuk gula putih atau perang (sukrosa), sirap jagung, fruktosa dan madu.

Ketahuiilah ibu bapa semua, bahawa anda tidak bersendirian! Adalah sesuatu yang sukar bagi ibu bapa untuk memberi anak anda makan lobak merah atau apa-apa makanan sihat untuk kanak-kanak dan bukannya ais krim. Mengambil makanan bergula sekali-sekala pasti digalakkan tetapi terlalu banyak boleh memberi kesan kepada kesihatan anak anda kerana terdapat banyak kes yang berkaitan kesan kesihatan negatif pada kanak-kanak dengan pengambilan gula yang berlebihan.

Jika anda bimbang bahawa anak anda tidak mendapat nutrien yang mencukupi seperti yang sepatutnya disebabkan oleh pengambilan gula yang berlebihan, beri tumpuan untuk membantu anak anda mengurangkan atau makan makanan manis secara sederhana. Keinginan terhadap gula mungkin tidak menyebabkan kekurangan nutrisi secara langsung dalam kes ini tetapi penting bagi ibu bapa untuk

menyediakan beberapa peraturan dan garis panduan untuk membantu menguruskan keinginan gula anak-anak mereka. Lihat panduan dan strategi ini untuk membantu anak anda!

4 Strategi untuk menguruskan keinginan gula kanak-kanak



#1. Ibu bapa menunjukkan contoh yang positif

Amalan pemakanan yang sihat bermula di rumah! Ibu bapa memainkan peranan penting dalam membentuk amalan makan anak mereka. Dengan mengamalkan pemakanan sihat, mereka boleh menjadi teladan yang baik, menggalakkan anak-anak mereka membuat pilihan makanan yang berkhasiat dan menjadikan waktu makan

menyeronokkan untuk seisi keluarga.

Dengan memasak makanan sihat di rumah, ibu bapa menunjukkan contoh yang positif kepada anak-anak mereka dan secara semula jadi mengurangkan pengambilan gula mereka. Pendekatan ini juga memberi anda lebih kawalan ke atas bahan-bahan, memastikan diet seimbang dan memupuk amalan pemakanan yang sihat dalam jangka masa panjang.

#2. Hadkan hidangan manis sambil menawarkan pilihan yang sihat



Ibu bapa boleh menyediakan pelbagai makanan ringan yang sihat sepanjang hari untuk memastikan anak anda berasa kenyang dan kurang berkemungkinan

mengidam makanan manis. Ini mungkin termasuk buah-buahan segar, yogurt tanpa gula tambahan, keropok bijirin penuh dengan keju atau trail mix buatan sendiri. Apabila memilih alternatif yang lebih sihat, anda boleh menyemak pembungkusan makanan dan mengimbas senarai ramuan untuk sebarang gula tambahan. Perhatikan bahan-bahan seperti sukrosa, madu, sirap jagung atau fruktosa, yang mungkin tidak selalu dilabelkan secara jelas sebagai 'gula'. Ingat, bahan pertama yang disenaraikan ialah komponen produk yang paling banyak.

Selain itu, anda juga boleh mengurangkan kekerapan makanan atau minuman manis secara beransur-ansur dan menghadkannya kepada bahagian yang lebih kecil. Ini membolehkan anak anda menikmatinya sekali-sekala tanpa berlebihan. Ingat, gula-gula boleh menjadi sebahagian daripada diet yang sihat jika diambil secara sederhana.

Makanan manis di rumah boleh menjadi godaan besar kepada kanak-kanak. Elakkan menyimpan makanan manis seperti coklat, gula-gula atau aiskrim kerana ia akan mencetuskan keinginan anak anda. Sebaliknya, fokus pada menyimpan pantri anda dengan alternatif berkhasiat seperti buah-buahan, kacang atau yogurt untuk membantu anak anda mengembangkan amalan pemakanan yang lebih sihat.

Wyeth Nutrition
Ascenda

Meningkatkan Ketinggian & Berat seawal **3 minggu^{1*}**



Ascenda
CATCH-UP GROWTH
D3
1-10 YEARS
Weight Gain
Height Gain
Bone Health
60kg

#3. Makanan manis tidak disyorkan sebagai ganjaran



Memberi gula-gula sebagai ganjaran kepada kanak-kanak⁶ adalah antara pendekatan biasa yang diamalkan oleh ibu bapa dengan harapan untuk mengatasi keinginan gula pada kanak-kanak sambil dianggap sebagai kepuasan segera untuk tingkah laku positif kanak-kanak. Tetapi ia juga mempunyai kelemahan kepada kesihatan keseluruhan anak-anak anda. Sistem ganjaran sebegini mungkin menyebabkan kanak-kanak mengharapkan makanan manis apabila mereka berprestasi baik yang berpotensi membawa kepada peningkatan risiko obesiti, kerosakan gigi dan masalah kesihatan lain.

Mengaitkan gula-gula dengan pengalaman positif, kanak-kanak mungkin lebih cenderung untuk makanan manis dan mula memintanya dengan lebih kerap. Ini boleh membawa kepada amalan pemakanan yang tidak sihat dan keinginan jangka panjang terhadap makanan tinggi gula. Menggunakan gula-gula sebagai ganjaran juga boleh memudaratkan kerana ia hanya akan menyebabkan kanak-kanak lebih bergantung kepada makanan manis. Sukar bagi ibu bapa untuk meminta anak-anak mereka memilih makanan yang sihat berbanding gula-gula kerana mereka sangat menyukainya.

Inilah masanya untuk ibu bapa menjadi kreatif dengan pendekatan mereka! Sebagai alternatif, ibu bapa boleh menawarkan ganjaran bukan makanan seperti masa bermain tambahan, keluar untuk melakukan aktiviti, atau kata-kata pujian dan galakan. Melakukan aktiviti ini boleh mengukuhkan ikatan antara ibu bapa dan anak mereka.

#4. Jauhkan pencuci mulut daripada waktu makan



"Habiskan makanan dahulu, baru pencuci mulut". Kedengaran biasa? Ramai ibu bapa percaya bahawa menyajikan pencuci mulut dengan makan tengah hari atau makan malam selepas itu boleh membantu menggalakkan kanak-kanak makan makanan yang sihat. Walaupun strategi ini berjaya, ia juga mempunyai kelemahan.

Berkemungkinan besar, anak-anak anda akhirnya boleh mengembangkan amalan makan yang pemilih. Mereka tahu apa yang akan berlaku selepas makan, jadi mereka mengunyah makanan mereka dengan cepat atau mencuba makanan yang berbeza untuk mendapatkan pencuci mulut.

Menawarkan pencuci mulut selepas makan malam atau tengah hari boleh menimbulkan akibat yang tidak diingini. Sebagai contoh, kanak-kanak yang tidak menyukai hidangan utama mungkin tergoda untuk mengabaikan sepenuhnya, berharap untuk terus ke pencuci mulut. Ini boleh menyebabkan mereka tidak mendapat nutrien dan hubungan yang berpotensi tidak sihat dengan makanan.

Tambahan pula, menggabungkan pencuci mulut dengan makan malam boleh menimbulkan salah tanggapan bahawa gula-gula dikhaskan untuk majlis-majlis khusus. Harus diingat bahawa semua makanan, termasuk gula-gula, boleh dinikmati secara sederhana sebagai sebahagian daripada diet seimbang.

Kesimpulan:

Hidangan manis ialah cara yang menyeronokkan untuk anak-anak menikmati zaman kanak-kanak mereka tetapi perlu diingat, pengambilan gula yang berlebihan boleh membawa kepada kesan negatif. Ibu bapa memainkan peranan penting dalam memastikan anak-anak mereka sedar tentang kesan keinginan terhadap gula. Adalah penting bagi ibu bapa untuk membantu anak-anak mereka membina hubungan positif dengan makanan dan mengurangkan risiko pergantungan kepada gula-gula. Selain itu, ibu bapa juga boleh memberi tumpuan kepada membina amalan pemakanan yang sihat dengan ASCENDA®.

ASCENDA® ialah susu formula lengkap berkhasiat yang mengandungi 38 nutrien utama, dirumus tanpa sukrosa untuk menyokong pertumbuhan kanak-kanak, memastikan anak anda mendapat yang terbaik daripada setiap kalori yang mereka makan.

Rujukan:

1 Karen Cicero (2016)
How to Tame Your Kid's Sweet Tooth in 30 Days

<https://www.parents.com/kids/nutrition/healthy-eating/how-to-tame-your-kids-sweet-tooth-in-30-days/>

2 Cleveland Clinic (2018)
Sugar: How Bad Are Sweets for Your Kids?

<https://health.clevelandclinic.org/sugar-how-bad-are-sweets-for-your-kids/>

3 Unlockfood.ca (2018)
Kids, Sugar and Healthy Eating

<https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Childrens-Nutrition/Children-Nutrition-Raising-Healthy-Kids/Kids,-Sugar-and-Healthy-Eating.aspx>

4 Jean Lawrence (2004)
When It Comes to Sweets, Never Say Never

<https://www.webmd.com/diet/features/when-it-comes-to-sweets-never-say-never>

5 Cara Rosenbloom (2021)
How to stop your kid from obsessing over dessert

<https://www.todayparent.com/family/family-health/how-to-stop-your-kid-from-obsessing-over-dessert/>

6 Dawn Earnesty, Michigan State University Extension and Annalisa Creger, Michigan State University Extension Summer Intern (2016)
How and why you should avoid rewarding your child with sweets

https://www.canr.msu.edu/news/how_and_why_you_should_avoid_rewarding_your_child_with_sweets