

تلویزیون چطور می‌تواند روی تغذیه کودکان تاثیر بگذارد؟

تلویزیون می‌تواند روی تغذیه کودکان شما تأثیر بگذارد. بسیاری از کودکان زمان قابل توجهی را مقابل تلویزیون می‌گذرانند و تحقیقات نشان داده آنها به سادگی به خوردن خوراکی‌هایی متمایل می‌شوند که در تبلیغات تلویزیونی دیده‌اند. بعضی از این غذاها هیچ کمکی به مغز و بدن در حال رشد آنها نمی‌کند.

به گزارش "[مادران و دختران](#)" به نقل از همشهری آنلاین به طور معمول هر روز کودکان در حال دیدن تلویزیون بین ۱۰ تا ۱۳ آگهی تبلیغاتی می‌بینند که نوعی از خوراکی یا نوشیدنی را ارائه می‌دهد و بیشتر از ۹۰ درصد این خوراکی‌ها که تبلیغ می‌شوند، حاوی موادی هستند که توصیه شده مصرف آنها در کودکان محدود باشد. خیلی از آنها چربی‌های جامد، شکر اضافی، سدیم و کالری بالا دارند و اغلب خالی از [ویتامین‌ها](#)، مواد معدنی و فیبرهای مغذی‌اند.

چطور می‌توانید وسوسه خوراکی‌های تبلیغ شده در تلویزیون را کم کنید و خوراکی سالم‌تری به کودکان بدهید؟

از تماشای تلویزیون حین خوردن غذا خودداری کنید: به عنوان خانواده با این قانون موافقت کنید که وقتی غذا می‌خورید تلویزیون نگاه نکنید یا از دیگر وسایل الکترونیکی استفاده نکنید. غذا خوردن در کنار هم همچنین فرصتی برای خوردن غذای سالم و پیوندهای خانوادگی ایجاد می‌کند.

برنامه‌های کودکان را بدون تبلیغ نگاه کنید: در نظر داشته باشید که برنامه‌های کودکان را از پلتفرم‌هایی تماشا کنید که به شما اجازه می‌دهد تبلیغات را رد کنید یا اصلاً تبلیغاتی ندارند.

در کنار آنها درباره غذاهای مختلف بیاموزید: اگر امکان‌ش را دارید بچه‌ها را به بازارهای محلی ببرید و سبزی‌ها و خوراکی‌های مختلف را به آنها نشان دهید و درباره تولیدشان برایشان صحبت کنید. بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند در باره ارزش غذایی مواد که روی برچسب محصولات وجود دارد، یاد بگیرند و بتوانند از آن استفاده کنند. آنها می‌توانند در خرید به شما کمک کنند تا مواد غذایی سالم‌تر را انتخاب کنید.

بگذارید در آشپزخانه به شما کمک کنند: بچه‌ها علاقه دارند که یاد بگیرند و دوست دارند کمک کنند. این زمان بهترین وقت است که به آنها مسائلی مثل شستن دست‌ها قبل از درست کردن غذا را یاد بدهید و کارهای ساده‌ای مثل چیدن میز یا خرد کردن کاهو برای سالاد را به آنها واگذار کنید.

زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید: بچه‌ها در تمام سنین ساعت‌های زیادی را مقابل تلویزیون یا وسایل الکترونیکی می‌گذرانند. هرچند بخشی از این ساعت‌ها شامل فعالیتهای آموزشی می‌شود، اما همچنان ملاحظاتی درباره این که چقدر می‌تواند روی سلامت آنها تأثیر بگذارد وجود دارد. آکادمی آمریکایی کودکان توصیه می‌کند کودکان ۲ تا ۵ سال بیشتر از یک ساعت در روز تلویزیون تماشا نکنند و بچه‌ها در سنین مدرسه هم با بزرگترها تلویزیون ببینند.

الگوی خوبی باشید: بچه‌ها خیلی ساده با نگاه کردن به رفتار دیگران یاد می‌گیرند. به عنوان پدر و [مادر](#) غذاهای سالم‌تر انتخاب کنید و استفاده از وسایل الکترونیکی را محدود کنید. این کار باعث تقویت عاداتی می‌شود که سعی دارید کودکان را به آن تشویق کنید.