

# خوراکی های که کودکان را کندذهن می کند

**برخی از خوراکی ها مانند پاستیل برای هوش کودکان بسیار مضر است.**

هوش کودکان با مصرف برخی از غذاها و خوراکی ها کاهش می یابد. در ادامه با غذاها و نوشیدنی های مضر برای **هوش کودکان** آشنا می شوید:

**نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، آبمیوه های صنعتی**

بچه ها عاشق شکر هستند. قند برای بچه ها به شدت مضر است و نوشیدنی های ورزشی، آب میوه و تمام نوشیدنی های صنعتی دیگر با برچسب های رنگی زیبا و تبلیغات هدفمند هرگز نباید مصرف شوند. میوه حاوی مقدار زیادی قند و همچنین فیبر و مواد مغذی است. هنگامی که آب میوه دفع شد، فیبر و بسیاری از مواد مغذی دیگر را از دست می رود و آنچه باقی می ماند، قند است.

قند باعث پوسیدگی دندانها و اضافه وزن می شود و بر روی برخی رفتارهای کودکان اثر بسیار منفی می گذارد، بنابراین سعی کنید به کودکان خود میوه را بدهید.

**- انواع غلات صبحانه و شیرینی جات**

غلات صبحانه و شیرینی ها از جمله مواد غذایی غیر مفید و ناسالم برای کودکان هستند، اما دلیل اصلی این ناسالم بودن، آرد سفید تصفیه شده است. در بدن فرآیند سوزاندن و استفاده از آرد سفید همانند شکر است یعنی اگر از طریق ورزش سوزانده نشود، بدن آن را به چربی شکم تبدیل می کند. غلات صبحانه پر از شکر هستند که سبب آسیب های رفتاری در کودکان و نیز چاقی شکمی در آنان می شود.

**- فرآورده های گوشتی مانند کالباس، سوسیس و هات داگ**

کودکان عاشق سوسیس و کالباس و هات داگها هستند که این علاقه مندی زمینه ساز مشکلات زیادی در آینده خواهد شد. فرآورده های گوشتی متشکل از مواد نگهدارنده، چربی های ناسالم و مقداری نمک هستند. نیترات موجود در آنها نیز از عوامل سرطان زا است.

مصرف فرآورده های گوشتی شامل هات داگ، سوسیس، همبرگر، کالباس و ...

توسط بچه ها، آنها را دچار مشکلات قلبی، فشار خون و اضافه وزن می‌کند. معمولاً این مواد غذایی همراه با نان سفید خورده می‌شوند نه نان سبوس دار؛ که افزون بر مضرات گفته شده، شکر ناسالم موجود در این نان‌ها هم به آن اضافه می‌شود. همچنین غذاهای نیمه آماده منجمد همچون ناگت مرغ، فیله سوخاری و پنیر سوخاری به شدت ناسالم است.

## - انواع پاستیل

پاستیل‌ها حاوی مقادیر زیادی شربت ذرت هستند که فروکتوز بالایی دارد. علاوه بر فروکتوز، رنگ‌های مصنوعی موجود در پاستیل‌ها برای کودکان مضر هستند، به جای پاستیل، سعی کنید کودکان را به میوه‌ها علاقه مند کنید. برای مثال میوه‌ها را می‌توانید داخل فریزر منجمد کنید و جایگزین پاستیل کنید.

## - نودلیت

نودل با چه چیزی ساخته شده است؟ آرد سفید، پنیر، سدیم، مواد نگهدارنده، مواد افزودنی غیر غذایی و شاید بهتر است بگوییم هیچ ماده غذایی مفیدی ندارد.