

اثر خوراکی‌های شور و شیرین بر سلامت کودکان زیر ۵ سال

سال‌های اول زندگی، یکی از مهم‌ترین دوره‌های رشد کودک است. در این سال‌ها، بدن و مغز کودک با سرعت زیادی رشد می‌کنند و نوع غذایی که کودک می‌خورد، فقط بر وزن او تأثیر نمی‌گذارد؛ بلکه می‌تواند بر رشد، سلامت دندان‌ها، عادات‌های غذایی و حتی انتخاب‌های غذایی او در سال‌های بعد نیز اثر بگذارد.

با این حال، امروزه بسیاری از کودکان از سنین پایین با خوراکی‌هایی مانند چیپس، پفک، شکلات، بیسکویت‌های شیرین، نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و فست‌فود آشنا می‌شوند. گاهی این مواد غذایی به عنوان جایزه، برای آرام کردن کودک، در مهمانی‌ها یا حتی به عنوان میان‌وعده روزانه در اختیار او قرار می‌گیرند.

مشکل اصلی این نیست که کودک یک بار مقدار کمی از این خوراکی‌ها را بخورد؛ مسئله زمانی ایجاد می‌شود که این مواد غذایی به بخش ثابت و تکراری برنامه غذایی کودک تبدیل شوند و جای غذاهای مفید و مورد نیاز بدن را بگیرند. سازمان جهانی بهداشت در راهنمای تغذیه کودکان خردسال تأکید می‌کند که کودکان باید از سنین پایین با غذاهای متنوع و مغذی آشنا شوند و مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های سرشار از قند، نمک و چربی‌های نامطلوب در این سنین توصیه نمی‌شود.

چرا کودکان به خوراکی‌های شور و شیرین علاقه‌مند می‌شوند؟

چیپس، پفک، شکلات و نوشابه معمولاً طعم بسیار شیرین، شور یا قوی دارند و خوردن آنها برای کودک لذت‌بخش است. از طرف دیگر، این خوراکی‌ها به راحتی در دسترس هستند و تبلیغات گسترده‌ای نیز درباره آنها وجود دارد. کودک در سال‌های ابتدایی زندگی هنوز در حال یادگیری طعم‌ها و شکل دادن به عادات‌های غذایی خود است. به همین دلیل، عادت دادن کودک به خوراکی‌های بسیار شیرین یا شور می‌تواند باعث شود غذاهای ساده و طبیعی مانند میوه، سبزیجات، حبوبات یا غذاهای خانگی برای او جذابیت کمتری داشته باشند.

این موضوع به خصوص در دو سال اول زندگی اهمیت بیشتری دارد. راهنمای سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند که این دوره برای شکل‌گیری عادات‌های غذایی آینده بسیار مهم است و مواد غذایی سرشار از قند و نمک نباید بخشی از رژیم غذایی کودک باشند.

خوراکی‌های شور؛ مشکل فقط «نمک» نیست

چیپس، پفک و بسیاری از فست‌فودها معمولاً مقدار زیادی نمک دارند. مصرف زیاد نمک برای بدن کودک مناسب نیست و از طرف دیگر، این خوراکی‌ها معمولاً مواد مغذی مورد نیاز کودک را به اندازه کافی تأمین نمی‌کنند.

وقتی کودک به جای یک میان‌وعده مغذی، چیپس یا پفک می‌خورد، در واقع بخشی از ظرفیت محدود معده خود را با غذایی پر می‌کند که ارزش غذایی آن نسبت به نیازهای کودک پایین است. در نتیجه ممکن است کودک غذای اصلی را کمتر بخورد یا به تدریج به خوردن غذاهای شور و پرنمک عادت کند.

اهمیت این موضوع آنقدر زیاد است که سازمان جهانی بهداشت در راهنمای تغذیه کودکان ۶ تا ۲۳ ماهه، مصرف غذاهای پرنمک را توصیه نمی‌کند.

البته نباید فراموش کرد که مشکل فقط به میزان نمک یک بسته چیپس یا پفک محدود نمی‌شود. بسیاری از این خوراکی‌ها در کنار نمک زیاد، چربی، کالری و مواد افزودنی مختلف نیز دارند و معمولاً نمی‌توانند جایگزین مناسبی برای یک میان‌وعده سالم باشند.

خوراکی‌های شیرین؛ از شکلات تا نوشابه

قند اضافه‌شده در بسیاری از خوراکی‌هایی که کودکان دوست دارند وجود دارد؛ از شکلات و شیرینی گرفته تا نوشابه، نوشیدنی‌های شیرین و برخی فست‌فودها و دسرهای آماده.

یکی از مشکلات مهم قند زیاد این است که انرژی زیادی وارد بدن می‌کند، بدون اینکه مواد مغذی مورد نیاز کودک را به همان اندازه تأمین کند. بنابراین اگر کودک مقدار زیادی خوراکی شیرین مصرف کند، ممکن است هم انرژی اضافی دریافت کند و هم اشتهايش برای غذاهای مغذی کاهش پیدا کند.

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند مصرف «قندهای آزاد» در کودکان محدود شود و هرچه مقدار مصرف کمتر باشد، بهتر است. این قندها شامل قندهایی هستند که به مواد غذایی و نوشیدنی‌ها اضافه می‌شوند و همچنین قند موجود در عسل، شربت‌ها و آبمیوه‌ها را نیز شامل می‌شوند.

در مورد کودکان خردسال، موضوع حتی جدی‌تر است. راهنمای تغذیه کودکان سازمان جهانی بهداشت، مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند را برای کودکان ۶ تا ۲۳ ماهه توصیه نمی‌کند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) نیز در توصیه‌های به‌روزشده خود تأکید می‌کند که کودکان زیر دو سال نباید قند افزوده دریافت کنند و نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و نوشیدنی‌های میوه‌ای شیرین باید از برنامه غذایی کودکان خردسال حذف شوند.

نوشابه؛ یک نوشیدنی ساده اما با پیامدهای مهم

گاهی والدین تصور می‌کنند چون نوشابه یک «نوشیدنی» است، مانند یک میان‌وعده غذایی تأثیر زیادی بر تغذیه کودک ندارد؛ در حالی که نوشابه معمولی می‌تواند مقدار قابل توجهی قند داشته باشد و در عین حال، مواد مغذی مهمی برای رشد کودک فراهم نکند.

مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین با افزایش دریافت انرژی و افزایش خطر اضافه‌وزن و چاقی در کودکان ارتباط دارد. سازمان جهانی بهداشت نیز بر اساس شواهد موجود، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین را یکی از راه‌های کاهش خطر اضافه‌وزن و چاقی دوران کودکی می‌داند.

نوشیدنی‌های شیرین یک مشکل دیگر هم دارند: کودک ممکن است بدون اینکه احساس سیری قابل توجهی پیدا کند، مقدار زیادی انرژی دریافت کند. به همین دلیل، جایگزین کردن نوشابه با آب، یکی از ساده‌ترین تغییراتی است که خانواده‌ها می‌توانند برای بهبود تغذیه کودک انجام دهند.

سلامت دندان‌ها؛ اولین جایی که ممکن است آسیب ببیند

شاید یکی از ملموس‌ترین پیامدهای مصرف زیاد خوراکی‌های شیرین در کودکان، پوسیدگی دندان‌ها باشد.

قند موجود در مواد غذایی و نوشیدنی‌ها توسط باکتری‌های موجود در دهان مورد استفاده قرار می‌گیرد و موادی تولید می‌شود که به مرور به دندان آسیب می‌زنند. مصرف مکرر خوراکی‌های شیرین، به خصوص زمانی که کودک در طول روز بارها شکلات، شیرینی یا نوشیدنی شیرین مصرف می‌کند، فرصت بیشتری برای آسیب به دندان‌ها ایجاد می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۵ نیز پوسیدگی دندان را یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غیرواگیر در جهان معرفی کرده و مصرف قندهای آزاد را مهم‌ترین عامل غذایی قابل پیشگیری در ایجاد پوسیدگی دندان دانسته است.

بنابراین، فقط مقدار شکلاتی که کودک در یک وعده می‌خورد اهمیت ندارد؛ تعداد دفعاتی که دندان‌ها در طول روز در معرض مواد شیرین قرار می‌گیرند نیز مهم است.

فست‌فودها؛ غذایی که ممکن است کودک را سیر کند اما لزوماً خوب تغذیه نمی‌کند

پیتزا، همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌کرده و سایر فست‌فودها ممکن است برای کودک جذاب باشند و گاهی خوردن آنها در یک مهمانی یا مناسبت خاص مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما اگر این غذاها به بخش ثابت برنامه غذایی کودک تبدیل شوند، می‌توانند جای غذاهای خانگی و متنوع را بگیرند.

بسیاری از فست‌فودها انرژی، نمک و چربی بالایی دارند و در مقابل، مقدار فیبر و برخی مواد مغذی آنها می‌تواند نسبت به یک وعده غذایی متنوع و خانگی کمتر باشد.

مرورهای علمی جدید نیز نشان داده‌اند که مصرف بیشتر غذاهای بسیار فرآوری‌شده در دوران کودکی با برخی شاخص‌های نامطلوب سلامت ارتباط دارد، هرچند پژوهشگران تأکید می‌کنند که برای اثبات رابطه علت و معلولی در همه گروه‌های سنی، همچنان به مطالعات دقیق‌تر نیاز است.

بنابراین بهتر است درباره این غذاها نه با ترس و اغراق، بلکه با یک نگاه منطقی برخورد کنیم: **فست‌فود نباید غذای معمول و روزمره کودک باشد.**

آیا این خوراکی‌ها باعث کمبود مواد مغذی می‌شوند؟

یکی از مهم‌ترین مشکلات مصرف زیاد تنقلات شور و شیرین این است که آنها می‌توانند جای غذاهای مفید را بگیرند.

معده کودک کوچک است و مقدار غذایی که در هر وعده می‌تواند بخورد محدود است. بنابراین هر بار که کودک با یک بسته چیپس، نوشابه یا مقدار زیادی شکلات سیر می‌شود، ممکن است فرصت کمتری برای خوردن غذایی مانند تخم‌مرغ، گوشت، حبوبات، لبنیات، میوه و سبزیجات داشته باشد.

سازمان جهانی بهداشت نیز تأکید می‌کند که غذاهای مناسب کودکان باید متنوع و مغذی باشند و غذاهای پرقند و پرنمک نباید جای مواد غذایی مورد نیاز برای رشد را بگیرند. این مسئله در سنین پایین اهمیت بیشتری دارد، زیرا کودک در این دوره به مواد مغذی کافی برای رشد مغز، استخوان‌ها، عضلات و سیستم ایمنی نیاز دارد.

آیا باید همه خوراکی‌های مورد علاقه کودک را کاملاً ممنوع کنیم؟

لزوماً نه. ممنوع کردن شدید همه خوراکی‌های شیرین و شور ممکن است در بعضی کودکان نتیجه مطلوبی نداشته باشد و حتی باعث شود کودک علاقه بیشتری به آنها پیدا کند. هدف اصلی باید این باشد که خوراکی‌های کم‌ارزش غذایی، بخش اصلی و روزمره برنامه غذایی کودک نباشند.

به جای آن می‌توان میان‌وعده‌هایی مانند میوه، ماست ساده، شیر، نان و پنیر، تخم‌مرغ، مغزها در شکل مناسب و ایمن برای سن کودک یا سایر غذاهای خانگی مغذی را در اختیار کودک قرار داد.

برای کودکان کوچک، شکل و اندازه غذا نیز اهمیت دارد و برخی مواد غذایی مانند مغزهای کامل می‌توانند خطر خفگی ایجاد کنند؛ بنابراین باید متناسب با سن کودک و به شکل ایمن آماده شوند.

همچنین بهتر است آب، نوشیدنی اصلی کودک باشد و نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین از برنامه روزمره او حذف شوند. CDC نیز آب و شیر بدون طعم و بدون شکر افزوده را از انتخاب‌های مناسب برای کودکان خردسال معرفی می‌کند.

نقش والدین در شکل‌گیری عادت غذایی کودک

کودکان فقط از غذایی که برایشان آماده می‌شود یاد نمی‌گیرند؛ آنها از رفتار بزرگ‌ترها نیز الگو می‌گیرند.

اگر کودک مرتب ببیند که والدین هنگام تماشای تلویزیون نوشابه و چیپس مصرف می‌کنند، طبیعی است که همین رفتار برای او هم جذاب شود. بنابراین ایجاد یک محیط غذایی سالم در خانه، بسیار مؤثرتر از آن است که فقط به کودک بگوییم «چیپس نخور.»

بهتر است خوراکی‌های شور و شیرین کمتر در خانه نگهداری شوند و غذاهای سالم و ساده در دسترس کودک باشند. همچنین نباید از شکلات و فست‌فود به عنوان جایزه برای انجام کار خوب استفاده کرد؛ زیرا این کار می‌تواند ارزش عاطفی بیشتری به این خوراکی‌ها بدهد. از طرف دیگر، بهتر است هنگام غذا خوردن کودک، او را مجبور به خوردن یا تمام کردن بشقاب نکنیم. سازمان جهانی بهداشت بر تغذیه پاسخ‌گو تأکید دارد؛ یعنی والدین به نشانه‌های گرسنگی و سیری کودک توجه کنند و فضای آرامی برای غذا خوردن ایجاد کنند.

یک تغییر کوچک، یک قدم بزرگ برای سلامت کودک

لازم نیست خانواده‌ها از یک روز به بعد تمام خوراکی‌های مورد علاقه کودک را کنار بگذارند. تغییرات کوچک اما مداوم می‌توانند مؤثر باشند:

- نوشابه را با آب جایگزین کنیم.
- به جای چیپس و پفک، میان‌وعده‌های ساده و خانگی در اختیار کودک قرار دهیم.
- مصرف شکلات و خوراکی‌های شیرین را به حداقل برسانیم.
- فست‌فود را از یک غذای معمولی به یک انتخاب گهگاهی تبدیل کنیم.
- اجازه ندهیم کودک با تنقلات سیر شود و سپس غذای اصلی را نخورد.
- میوه، سبزیجات و غذاهای خانگی را از سنین پایین در برنامه غذایی کودک قرار دهیم.
- خود والدین نیز الگوی مناسبی برای کودک باشند.

سخن پایانی

کودک زیر پنج سال برای رشد کردن به غذای بیشتری نیاز ندارد؛ به غذای **بهتری** نیاز دارد. در این سن، هر وعده غذایی فرصتی برای تأمین مواد مورد نیاز بدن و هر تجربه غذایی فرصتی برای شکل دادن به عادت‌های آینده کودک است.

چیپس، پفک، شکلات، نوشابه و فست‌فود اگر گاهی و در مقدار کم مصرف شوند، نباید باعث نگرانی یا احساس گناه والدین شوند؛ اما وقتی این خوراکی‌ها به عادت روزانه تبدیل می‌شوند و جای غذاهای سالم را می‌گیرند، می‌توانند سلامت کودک را در معرض خطر قرار دهند.

بهترین کار این نیست که کودک را از تمام خوراکی‌های مورد علاقه‌اش محروم کنیم؛ بلکه باید از همان سال‌های نخست به او یاد بدهیم که غذای اصلی برای رشد و سلامت است و تنقلات تنها می‌توانند بخش بسیار کوچکی از زندگی غذایی او باشند.

منابع

۱. World Health Organization. **WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children ۶–۲۳ months of age**. Geneva: WHO; ۲۰۲۳.
۲. World Health Organization. **Healthy diet / Complementary feeding recommendations**. WHO.
۳. World Health Organization. **Reducing free sugars intake in children to reduce the risk of noncommunicable diseases**. WHO, ۲۰۲۳.
۴. World Health Organization. **Sugars and dental caries**. WHO, ۱۴ August ۲۰۲۵.
۵. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). **Foods and Drinks to Avoid or Limit – Infant and Toddler Nutrition**. Updated April ۱۴, ۲۰۲۶.
۶. American Academy of Pediatrics. **Public Policies to Reduce Sugary Drink Consumption in Children and Adolescents**. *Pediatrics*. ۲۰۱۹;۱۴۳(۴).
۷. Petridi E, Karatzi K, Magriplis E, et al. **The impact of ultra-processed foods on obesity and cardiometabolic comorbidities in children and adolescents: a systematic review**. *Nutrition Reviews*. ۲۰۲۴;۸۲(۷):۹۱۳–۹۲۸. doi:۱۰.۱۰۹۳/nutrit/nuad۰۹۵.
۸. Robles B, Mota-Bertran A, Saez M, Solans M. **Association between ultraprocessed food consumption and excess adiposity in children and adolescents: A systematic review**. *Obesity Reviews*. ۲۰۲۴;۲۵(۱۰).

واحد بهبود تغذیه غرب کرج تابستان ۱۴۰۵