**FEHİME OSMAN PEKMEZCİ ANAOKULU**

# Çocuk beslenmesinde önemli tehlike: Abur cubur!

**Uzmanlar gerek televizyonlardan gerekse sosyal medya hesaplarından her fırsatta abur cubur tüketiminin çocuk sağlığına olumsuz etkilerinden bahsediyor. Peki, anne babalar çocukları bu zararlı gıdalardan uzaklaştırmayı nasıl başarabilir?**

Emsey Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, Uzm. Dr. Didem Kirtil, konuyla ilgili ailelere önemli bilgiler verdi.

Abur cuburlar; besleyici değerleri düşük ve yüksek kalori içeren, başta obezite olmak üzere kalp hastalığı, alerji, diyabet, kanser gibi hastalıklara davetiye çıkaran, aşırı tüketilmesi tavsiye edilmeyen ancak kontrolsüz ve bilinçsiz tüketilen gıdalardır.

Televizyonlar, okul kantinleri, reklamlar, marketler, sokaklarda ve parklarda bu ürünleri tüketenler, abur cubur seven arkadaşlar belki de abur cuburu çocuklarına yasaklayan ama kendileri tüketen anneler babalar ya da torununun gözyaşlarına dayanamayan aile büyükleri maalesef çocukların abur cubur tüketiminin artmasına neden oluyorlar.

**Önce sevdirip sonra vazgeçmelerini beklemeyin**

Çocuğunuzu abur cuburdan uzak tutmanın en etkili yöntemi ona bu alışkanlığı kazandırmamaktır. Aslında biz önce onlara az miktarlar için bile olsa izin veriyor hatta kendimiz alıyor, sonra da onlar abur cubur sevip alışkanlık haline getirince rahatsız oluyoruz.

**Önce bu ürünlerle tanıştırıp sonra da vazgeçmelerini beklemek çocuklarımıza haksızlık değil mi?**

Çocuğumuza doğru sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak için bizim de evimizde düzgün sağlıklı beslenmemiz ve ona örnek olmamız gerekir.

Eğer çocuğumuza tutarlı bir biçimde sağlıklı yiyecekler sunarsak, biz de evimizde sağlıklı beslenme bilincini aile soframıza yansıtırsak, çocuklarımızı kural ya da yasakmış gibi algılamadan ve baskı hissetmeden abur cuburların zararları hakkında bilinçlendirebiliriz.

Önemli olan abur cuburların zararları hakkında onları bilinçlendirmektir. Onlara ‘yasak’ , ‘zararlı’ deyip biz tüketiyorsak söylemlerimizin inandırıcılığı kalmaz. Eve giren her üründe onların da hakkı var. Evimizde sağlıklı beslenelim, çocuklarımıza da bu bilinci verelim.

**Koyduğunuz kuralları ihlal etmeyin!**

Çocuğunuza abur cuburları sınırlandırırken pek çok zorlukla karşılaşabilirsiniz. Çocuğunuz bu değişikliği yaşarken inatlaşmalar, tutturmalar, öfke nöbetleri ve ağlama krizleri olabilir. Bu durumda siz koyduğu kuraldan geri dönmeyen tutarlı ebeveynler olmalısınız.

**Peki, sağlıklı abur cubur nedir?**

Çocuğunuz abur cuburlarla tanışıp sevmiş ve giderek daha çok tüketir hale gelmiş ise bu yiyecekleri sağlıklı alternatiflerle değiştirerek ömür boyu sürecek sağlıklı beslenme kültürünü olumlu etkilemiş oluruz. Çocuklarımıza atıştırmalık olarak abur cuburlar yerine besleyici ve sağlıklı yiyecekler vermeliyiz. Türk Pediatri Kurumu’nun, ülkemizde 5 yaşın altında her 4 çocuktan birini tehdit eden aşırı kilo veya obezite ile mücadele için “Abur cubur yemiyorum, sağlıklı atıştırıyorum” adlı bir kampanyasının olduğunu anımsatmakta fayda var.

Çocuklarınıza sağlıklı abur cuburlar olarak ceviz, badem, fındık, taze meyve ve sebzeler, süt ve süt ürünleri, kuru meyve müsli, kaşar peyniri, tahin pekmez verebilirsiniz. Bu ürünler porsiyonlara dikkat edilerek ara öğün seçimi olarak gönül rahatlığıyla çocukları yedirebilirler.

Kaynak: <https://indigodergisi.com/2018/08/cocuk-beslenme-abur-cubur/>