أخصائية تغذية علاجية : هذا ما تسببه حلويات "الجيلاتين" وهذه البدائل متاحة للأطفال

أوضحت أخصائية التغذية العلاجية الشيماء الحربي ، أن منع الأطفال من الحلويات العالية بالسكر والملونة مثل الجيلاتين يعتبر تحديّاً كبيراً للآباء ، إذ تُعتبر هذه الحلويات مصدراً عالياً للسعرات الحرارية التي تأتي من السكر المضاف ، حيث أن تناول حصة صغيرة بحجم علبة الكبريت من حلوى الجيلاتين يضيف 140 سعرة حرارية بدون قيمة غذائية تُذكَر ، كما أن تناول كمية كبيرة منها يزيد السعرات الحرارية غير الضرورية ويسبب الإسهال.

وتابعت " بشكل عام فإنّ الإفراط بتناول الحلويات العالية بالسكريات ذات قيمة غذائية منخفضة يزيد من احتمالية عدة مشكلات صحية منها : سوء التغذية وزيادة الوزن و زيادة الدهون الثلاثية إضافة إلى تفاقم مشاكل تسوس الأسنان" .

وأضافت أن ضرر حلوى الجيلاتين لا يقتصر فقط بكمية السكر المضافة بل إن مادة الكونجاك المضافة إلى بعض أنواعها لا تذوب بسهولة مما يزيد احتمالية خطر الاختناق لدى الأطفال .

وخلصت الشيماء إلى القول:

الواجب على الوالدين توفير بدائل صحية للحلويات مثل : الفاكهة الطازجة وحبوب الإفطار الكاملة المنخفضة بالسكر

والمكسرات ،والفشار ، ومن المهم مناقشة المخاطر الصحية مع الأطفال بطريقة مبسطة لزيادة وعيهم وضمان تجاوبهم.