

المبتسامة تحفز الطفل على تناول الطعام الصحي



توصّلت دراسة حديثة أجرتها مجموعة من الباحثين في أميركا، إلى أنه بالإمكان استخدام الوجوه المبتسمة لتحسين نوعية الوجبات التي يتناولها الأطفال، والتأثير على الطفل لاختيار وتناول أطعمة أفضل للصحة من الخيارات المتاحة، سواء في المنزل أو في المطاعم والمقاهي، حيث تبين أن شكل الوجه المبتسم أكثر جاذبية للطفل.

ووفقاً للدراسة التي عرضت أمام المجتمع السنوي لأكاديمية طب الأطفال في سان دييغو بكاليفورنيا، وضع الباحثون علامة الوجه المبتسم على الأطعمة الصحية، كالفواكه والحليب الخالي من الدسم، والمحبوب الكاملة، والتي تُعتبر مفيدة للصغار من مرحلة رياض الأطفال، وحتى المرحلة الابتدائية، ثم استخدمت الوجوه المبتسمة في المرحلة الثانية من التجربة كعلامة على وجبات صحية كاملة.

ووجد الباحثون القائمون على الدراسة، أن الحليب خالي الدسم قد زادت مبيعاته بمعدل 549 بالمئة، حيث زادت من 7.4 بالمئة إلى 48 بالمئة، وارتفعت مشتريات الفواكه بكل أنواعها بنسبة 20 بالمئة، كما ارتفعت مشتريات الخضروات بكل أنواعها بنسبة 62 بالمئة، وفي المقابل انخفض الإقبال على حليب الشوكولاتة من 86.5 بالمئة إلى 44.6 بالمئة، وسجل اختيار الوجبة الصحية الكاملة ارتفاعاً نسبته 33.5 بالمئة، بعد إضافة وجوه باسمة على أطباقها.

وتعليقاً على نتائج الدراسة، أكد البروفيسور روبرت سيجل، المشرف على الأبحاث بمركز سينسيناتي للأطفال، أنه من الممكن تحسين تغذية الأطفال في المرحلة الابتدائية لتقليل معدلات السمنة وزيادة الوزن، والحد من تناول الدهون المشبعة غير الصحية، وزيادة تناول الخضروات والفواكه، والأطعمة الصحية المختلفة لتحسين صحة الطفل.

كما كشفت دراسة أخرى أجراها المركز القومي بجامعة كولومبيا، عن أن التوتر بين أفراد الأسر الذين اعتادوا تناول الطعام معاً بانتظام يكون أقل، وتزداد احتمالات تفوق هؤلاء الأطفال دراسياً والحصول على درجة ممتازة في دراستهم بنسبة 40 بالمئة عن غيرهم، من أبناء الأسر التي لا توجد ألفة بين أفرادها ولما يجلسون مع بعضهم البعض بانتظام. كما أن تناول أفراد الأسرة الطعام معاً يزيد من قدرة الأطفال ورغبتهم في تناول الأطعمة المختلفة، ويحسن صحتهم وقدراتهم العقلية والجسدية. □