

Taming the Sugar Monster



Our Society has a "sweet tooth". Every holiday and celebration seems to revolve around sugar.

But, What's Wrong with Sugar, Anyway?

- If your child fills up on sweets, he will not have room in his tummy for healthier foods and he won't get the nutrients he needs to grow.



- Sweets have many more calories per ounce than other, more nutritious foods. It is easy to eat more calories than you need, which can lead to overweight.
- Once your child has a preference for sweets, it may be difficult to get him to eat other foods.
- Sugar is one factor that causes cavities.

Below are some strategies and healthy alternatives to help your child control his sweet tooth:

No Sweets for Your Baby!

Try to put off introducing your child to sweets as long as possible. Babies really need all their calories in the form of formula or breastmilk and other healthy foods so they can have the vitamins and minerals they need for growth.

Don't Waste Money on Soda:

In the car, keep cold water bottles. This way you avoid

having to buy a soda. At home, keep plain club soda or mineral water on hand. Mix 1/3 - 1/2 juice with the soda. Your child gets the bubbly he likes without all the sugar.

Holidays:

Halloween, Christmas, Valentine's and Easter. Just when you've finished the candy from one season, it's time for the next.



What to do:

Go through the goodies at the beginning and toss the ones you don't want your little ones to have (jaw breakers, gum, hard candies, etc.). Keep the rest in a special place that your son can choose one or two from occasionally. Get rid of the leftover candy when the next holiday rolls around.

Dessert Rules:

Many parents use dessert as a reward. This is not a great idea because it gets kids used to the idea that the other foods are so bad, you should get a reward to eat them! Try not to make dessert a daily event-this makes it more special. Instead make fruit your daily dessert.



You can sneak some health into your dessert by serving dairy based desserts such as pudding, yogurt and smoothies or by making fruit based desserts like peach crisp. How about a frozen yogurt sundae with strawberries and blueberries?

Sweet Cereals:

If your child had his way, it would be sugar-coated cereal every day! But it's not your idea of healthy.



Several compromises are possible: Buy their cereal once a month (or whatever you decide), let them sprinkle some of their cereal on top of the cereal you would like them to eat. Or find a good whole grain cereal and allow a your child to sprinkle a teaspoon of sugar on top.

Slice the Sugar, Please:

You can usually cut the sugar by 1/4 to 1/3 in many recipes, and/or substitute fruit or fruit juice for sweetening. Buying reduced calorie pancake syrup, for example, cuts the sugar without using artificial sweeteners.



Non Food Rewards:

Use stickers, a point reward system, stamps or small toys as rewards instead of candy.



Modified from *Healthy Food for Healthy Kids* 1-800-284-6667



Maternal & Family Health Services, Inc.
15 Public Square, Suite 600
Wilkes-Barre, PA 18701-1700
570-826-1777

Domesticar al Monstruo de Azúcar



Nuestra sociedad tiene una cierta "dulce debilidad." Pareciera que cada día festivo o celebración se centra en algo dulce.

Así pues, ¿Cuál es el Problema con el Azúcar?

- El problema es que si su hijo se llena de cosas dulces no tendrá espacio en su estómago para los alimentos saludables y no tendrá los nutrientes necesarios para crecer.



- Las comidas dulces tienen muchas más calorías por cada onza que cualquier otro alimento más nutritivo. Esto facilita el consumo

de más calorías que las necesarias lo que puede llevar a problemas de sobrepeso.

- Una vez que su hijo desarrolle una preferencia por cosas dulces, tal vez será muy difícil hacerlo que coma otros alimentos.
- El azúcar es un factor en la aparición de caries.

Enseguida aparecen algunas estrategias y alternativas saludables para ayudar a su hijo a controlar su debilidad por lo dulce:

¡No Dulces para Los Bebés!

Lo más que sea posible, trate de no introducir cosas dulces en la dieta de sus pequeños. Los bebés necesitan únicamente las calorías provenientes de la leche de fórmula o la leche de pecho o de cualquier otra fuente de

alimento nutritivo para proporcionarles las vitaminas y minerales que necesitan para el crecimiento.

No Gaste su Dinero en Sodas:

En lugar de sodas, siempre tenga a la mano botellas de agua fría. En la casa, tenga a la mano agua mineral o agua *Seltz* y mezcle 1/3 o 1/2 partes de jugo para una bebida burbujeante sin tanta azúcar.

Días Festivos:

Halloween, Navidad, San Valentín y Pascua, y justo cuando pensó que ya se había agotado el dulce de una ocasión es tiempo para la siguiente.



¿Qué se Puede Hacer?

Tire los dulces que no quiera para su hijo/a (dulces duros, gomas de mascar, etc). Guarde el resto en un lugar especial de donde pueda escoger algún dulce ocasionalmente. Deshágase de todos los demás dulces antes de la siguiente ocasión festiva.

Reglas para Comer Postres:

Muchos padres de familia usan los postres como recompensa. El aspecto negativo de esta estrategia es que a



los pequeños se les comunica la idea errónea de que todos los demás alimentos son tan malos que se debe recompensar con un postre el esfuerzo por comérselos. Trate de no incluir postres en sus comidas diarias, hágalo solamente como parte de una ocasión especial.

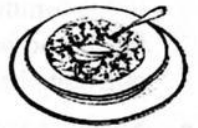
En lugar de esto, presente frutas como parte del postre diario.

También puede agregar un aspecto saludable a sus postres si sirve postres a base de lácteos tales como pudines, yogures o malteados. También puede crear postres a base de frutas como la tarta de durazno. ¿Se le antoja un helado de yogurt congelado con frutas como fresas, zarcamoras y con nueces?

Cereales Dulces:

¡Si dependiera de los niños, sería cereal con azúcar diariamente!

Afortunadamente ésta no es la idea de comida saludable que los padres tienen.



Se pueden negociar varias opciones: Cómpreles a sus hijos su cereal favorito una vez por mes (o cuando decida comprarlo), permítalos que agreguen un poco del cereal dulce al cereal que usted compre, o deje que agreguen una cuchara de azúcar a un cereal de grano entero de su elección.

A Rebanar el Azúcar, por Favor:

Generalmente se puede reducir el azúcar de 1/4 a 1/3 en la mayoría de las recetas.



También puede sustituir fruta o jugo de fruta en lugar de endulzantes artificiales. Si compra miel para pan queques, compre la variedad con menos calorías para reducir el azúcar sin usar productos artificiales.

Otro tipo de Premios:

En lugar de recompensar con dulce, dé a sus hijos sellos o calcomanías, use un sistema de ganar puntos o pequeños juguetes como premios en lugar de dulces.

Modificado de *Healthy Food for Healthy Kids* 1-800-284-6667