

Επιλογή ροφημάτων για παιδιά...

Το ξέρετε;

- Παιδιά που πίνουν τακτικά αναψυκτικά και άλλα ζαχαρούχα ροφήματα είναι πιο πιθανό να είναι υπέρβαρα.
- Στη ΝΝΟ, το 55% των αγοριών έτους 6 (6ης δημοτικού) και μόλις κάτω του 40% των κοριτσιών έτους 6 πίνουν πάνω από ένα φλιτζάνι αναψυκτικού κάθε ημέρα. Μέχρι το έτος 8, αυτοί οι αριθμοί αυξάνονται στο 60% σχεδόν των αγοριών και πάνω από το 40% των κοριτσιών.

Νερό

Το πόσιμο νερό είναι ο καλύτερος τρόπος να ξεδιψάτε χωρίς να καταναλώνετε τη ζάχαρη και τις θερμίδες που υπάρχουν σε ποτά και χυμούς φρούτων, αναψυκτικά, αθλητικά ποτά και μεταλλικά νερά σε διάφορες γεύσεις (flavoured mineral waters). Το πόσιμο νερό αντί ζαχαρούχα ποτά, αποτρέπει οδοντικά προβλήματα και το Φθόριο που βρίσκεται στο νερό της βρύσης βοηθά επίσης τα παιδιά να αναπτύξουν γερά δόντια και οστά.

Γάλα

Το γάλα είναι μια καλή πηγή Ασβεστίου και είναι σημαντικό για την ανάπτυξη γερών οστών και δοντιών.

- Θα πρέπει να ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν γάλατα μειωμένων λιπαρών ή μειωμένων θερμίδων (lite) μετά την ηλικία των δύο ετών. Τα γάλατα μειωμένων λιπαρών περιέχουν τις ίδιες περίπου θρεπτικές ουσίες με τα ολόπαχα γάλατα πλην του ότι είναι χαμηλότερα σε κορεσμένα λιπαρά και επομένως σε ενεργειακό περιεχόμενο.
- Παιδιά ηλικίας κάτω των δύο ετών δεν θα πρέπει να πίνουν γάλατα μειωμένων λιπαρών δεδομένου ότι έχουν υψηλότερες ανάγκες σε ενέργεια από τα μεγαλύτερα παιδιά.

Χυμός φρούτων

Ο χυμός φρούτων συχνά θεωρείται ως υγιεινή επιλογή επειδή περιέχει Βιταμίνη C. Ωστόσο ένα ποτηράκι (125 ml) των περισσότερων χυμών παρέχει τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ενός παιδιού για Βιταμίνη C. Περισσότερο από αυτό παρέχει παραπανήσια ζάχαρη και θερμίδες που μπορούν να συμβάλλουν σε αύξηση βάρους. Ένα φρούτο είναι καλύτερη επιλογή από το χυμό καθώς παρέχει φυτικές ίνες.

Αναψυκτικά, σιρόπια φρούτου και αθλητικά ποτά

Τα συνήθη αναψυκτικά, σιρόπια φρούτου (cordials), αθλητικά ποτά (sports drinks) και μεταλλικά νερά σε διάφορες γεύσεις μπορούν να περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και θερμίδων. Αυτά τα ποτά δεν αποτελούν απαραίτητο μέρος μιας υγιεινής διατροφής και θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο περιστασιακά - όχι καθημερινά.

(προσαρμογή από την Πηγή Διδάσκοντας, Q4 Live Outside the Box 2005)

Ιδέες για να ενθαρρύνετε το παιδί σας να πίνει περισσότερο νερό

- Παίρνετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό όποτε βγαίνετε έξω.
- Το καλοκαίρι, βάζετε ένα παγωμένο μπουκάλι νερό στο κουτί φαγητού του παιδιού σας.
- Έχετε πάντα διαθέσιμο στο σπίτι κρύο νερό αντί ζαχαρούχων ποτών.
- Όταν συμμετέχει το παιδί σας σε αθλήματα, ενθαρρύνετε το να πίνει νερό αντί αθλητικά ποτά/ ποτά ενέργειας.
- Βαθμιαία αραιώνετε τους χυμούς, τα αθλητικά ποτά/ποτά ενέργειας και σιρόπια φρούτων με νερό μέχρι να είναι το παιδί σας πρόθυμο να τα αντικαταστήσει με σκέτο νερό.
- Χρησιμοποιείτε μικρότερα ποτήρια όταν σερβίρετε ζαχαρούχα ποτά για παιδιά και περιορίζετε τον αριθμό και το μέγεθος της μερίδας των ζαχαρούχων ποτών που πίνουν.

Να θυμάστε

- Αν προσφέρετε πάντα ζαχαρούχα ποτά, τα παιδιά θα είναι λιγότερο πιθανό να επιλέξουν σκέτο νερό.
- Αν πρόκειται να προσφέρετε ζαχαρούχα ποτά στα παιδιά σας κάθε τόσο, οι υγιεινότερες επιλογές είναι τα ποτά και νερά εκείνα με μόλις ελάχιστη γλυκύτητα. Αυτά μπορούν να καταναλώνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες (μέχρι 500 ml) για να ικανοποιούν τη δίψα χωρίς να παρέχουν σε παιδιά παραπανήσια ζάχαρη ή προτίμηση για πολύ γλυκά ποτά.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίνετε στο www.healthykids.nsw.gov.au