

اختيار المشروبات للأطفال...

هل تعلم؟

- أن الأطفال الذين يشربون المرطبات والمشروبات المحلاة الأخرى بصورة منتظمة أكثر عرضة لأن ترتفع أوزانهم أكثر من المعدل.
- أن 55% من الصبيان في الصف السادس وما يقرب من 40% من البنات في الصف السادس في نيو ساوث ويلز يشربون أكثر من كوب واحد من المرطبات كل يوم. وفي الصف الثامن يرتفع هذان الرقمان إلى ما يقرب من 60% للصبيان وأكثر من 40% للبنات.

الماء

إن شرب الماء أفضل طريقة لإرواء العطش بدون الحصول على السكر والسعرات الحرارية الموجودة في مشروبات وعصائر الفواكه والمرطبات والمشروبات الرياضية والمياه المعدنية ذات النكهة المضافة. ذلك أن شرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة يساعد على تلافي مشاكل الأسنان. كما أن الفلورايد الموجود في مياه الحنفيات يساعد الأطفال على تنمية أسنان وعظام قوية.

الحليب

- الحليب مصدر جيد للكالسيوم، وهو هام لنمو عظام وأسنان قوية.
- يجب تشجيع شرب الحليب قليل الدسم أو خفيف الدسم للأطفال فوق سن السنتين. ذلك أن أنواع الحليب قليلة الدسم تحتوي على المغذيات ذاتها تقريباً الموجودة في أنواع الحليب كاملة الدسم فيما عدا أنها تحتوي على كمية أقل من الدهون المشبعة وبالتالي من الطاقة.
- على الأطفال دون سن السنتين عدم شرب أنواع الحليب قليلة الدسم لأنهم يحتاجون لكمية أكبر من الطاقة مما يحتاجه الأطفال الأكبر سناً.

عصير الفواكه

يُعتبر عصير الفواكه غالبًا خيارًا صحيًا لأنه يحتوي على فيتامين جيم. غير أن كوبًا صغيرًا واحدًا (125 مل) من أغلب العصائر يمد الطفل بحاجته اليومية من فيتامين جيم. أما أية كمية أكبر من ذلك فإنها تعطي الطفل سكرًا وسعرات حرارية إضافية يمكن أن تسهم في ارتفاع وزنه. من الأفضل تناول قطعة فواكه بدلاً من العصير لأنها تمد الطفل بالألياف.

المرطبات وأنواع الكورديال والمشروبات الرياضية

يمكن أن تحتوي المرطبات العادية وأنواع الكورديال والمشروبات الرياضية وأنواع المياه المعدنية المنكهة على كميات كبيرة من السكر والسعرات الحرارية. ولا تشكل هذه المشروبات جزءًا ضروريًا من الغذاء الصحي ويجب شربها من حين لآخر فقط - وليس كل يوم.

(مقتبس من مورد المدرسين 2005 Live Outside the Box Q4)

أفكار لتشجيع الطفل على شرب

المزيد من الماء

- خذ معك قنينة ماء كلما خرجت من البيت
- في الصيف، ضع قنينة ماء مثلج في علبة غداء طفلك
- وقّر الماء البارد في كل الأوقات في البيت بدلاً من المشروبات المحلاة
- عند مشاركة طفلك في الألعاب الرياضية، شجّع على شرب الماء بدلاً من المشروبات الرياضية/الموئدة للطاقة
- قم بتخفيف العصائر والمشروبات الرياضية/الموئدة للطاقة وأنواع الكورديال بالماء وبصورة تدريجية إلى أن يرضى بالماء العادي بدلاً منها.
- استخدم أكوابًا صغيرة عند تقديم المشروبات المحلاة للأطفال وحدد عدد وحجم أكواب المشروبات التي يتناولونها.

تذكر

- إذا كنت تقدم المشروبات المحلاة دائمًا تقل إمكانية قيام الأطفال باختيار الماء الطبيعي.
- إذا أردت عرض المشروبات المحلاة على الأطفال من حين لآخر فالخيارات الصحية هي تلك المشروبات وأنواع المياه التي تحتوي على كمية لا تذكر من مواد التحلية. ويمكن شرب كميات كبيرة منها (لغاية 500 مل) لإرواء العطش بدون أن يحصل الأطفال منها على كميات كبيرة من السكر أو بدون أن يشربوا ما يفضلونه من مشروبات شديدة التحلية.

المزيد من المعلومات والأفكار بشأن الطعام الصحي والنشاط البدني تفقد الموقع الإلكتروني

www.healthykids.nsw.gov.au