

# Προτιμάτε να πίνετε νερό

## Ξέρετε ότι ...;

- ★ Τα παιδιά και οι έφηβοι που πίνουν τακτικά αναψυκτικά και άλλα ζαχαρούχα ποτά έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι υπέρβαροι.
- ★ Στη ΝΝΟ, το 55% των αγοριών και σχεδόν το 40% των κοριτσιών της 6ης Δημοτικού (Year 6) πίνουν πάνω από ένα ποτήρι αναψυκτικού κάθε μέρα. Μέχρι τη 2α Γυμνασίου (Έτος 8), τα ποσοστά αυτά ανέρχονται σχεδόν στο 60% των αγοριών και πάνω από το 40% των κοριτσιών.

## Νερό

Το νερό είναι ο καλύτερος τρόπος να ξεδιψάσετε. Κι ακόμα καλύτερα, δεν συνοδεύεται από όλη τη ζάχαρη και την ενέργεια (θερμίδες) που έχουν οι χυμοί φρούτων, τα αναψυκτικά, αθλητικά ποτά και αρωματικά μεταλλικά νερά.

Η πόση νερού αντί για ζαχαρούχα ποτά μπορεί επίσης να αποτρέψει οδοντικά προβλήματα, ενώ το φθόριο που βρίσκεται στο νερό της βρύσης μπορεί να βοηθήσει δυναμώνοντας τα δόντια και τα οστά.

## Γάλα

Το γάλα είναι ένα θρεπτικό ρόφημα για παιδιά και εφήβους και μια πλούσια πηγή ασβεστίου, το οποίο είναι σημαντικό για την ανάπτυξη γερών οστών και δοντιών.

Από την ηλικία των 2 ετών, τα παιδιά θα πρέπει να πίνουν γάλα μειωμένων λιπαρών. Περιέχει περίπου τις ίδιες θρεπτικές ουσίες όπως και το ολόπαχο γάλα αλλά έχει χαμηλότερα ανθυγιεινά κορεσμένα λίπη και χαμηλότερη ενέργεια (θερμίδες).

Παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών δεν θα πρέπει να πίνουν γάλα μειωμένων λιπαρών επειδή χρειάζονται την επιπλέον ενέργεια (θερμίδες) για την ανάπτυξη και την εξέλιξή τους.



## Χυμός φρούτων

Είναι καλύτερη επιλογή να δίνετε στα παιδιά και στους εφήβους να τρώνε ολόκληρα φρούτα αντί να τους προσφέρετε να πιουν χυμό φρούτων.

Αν και ολόκληρο το φρούτο περιέχει ορισμένα φυσικά σάκχαρα που του δίνουν γλυκιά γεύση, έχει και πολλές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες, που το κάνουν πιο χορταστικό και θρεπτικό από ένα ποτήρι χυμό φρούτων.

Ένα μικρό ποτήρι χυμού παρέχει τη συνιστώμενη ημερήσια δόση βιταμίνης C στο παιδί. Δυστυχώς, πολλά παιδιά πίνουν τακτικά μεγάλες ποσότητες χυμού και αυτό μπορεί να συμβάλλει στην παχυσαρκία.

**«Το νερό είναι ο καλύτερος τρόπος να ξεδιψάσετε»**

συνεχίζεται στην πίσω σελίδα ►

## Ζαχαρούχα ποτά: αναψυκτικά, κόρντιαλ, αθλητικά και ενεργειακά ποτά

Τα αναψυκτικά, κόρντιαλ, αθλητικά και ενεργειακά ποτά και αρωματικά μεταλλικά νερά έχουν συχνά μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και θερμίδων. Πράγματι, ένα κουτάκι αναψυκτικού περιέχει περίπου 10 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη.

Η κατανάλωση πολλών ζαχαρούχων ποτών μπορεί να προκαλέσει μια σειρά προβλημάτων όπως τερηδόνα, ανορεξία, ιδιοτροπίες στο φαγητό, αλλαγή στις συνήθειες αφοδεύσης και παχυσαρκία. Αυτά τα ποτά θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο περιστασιακά – όχι κάθε μέρα.

## Ζαχαρούχα ποτά που περιέχουν καφεΐνη

Η καφεΐνη είναι μια ήπια εθιστική διεγερτική ουσία. Τα αναψυκτικά τύπου κόλας και τα ενεργειακά ποτά περιέχουν καφεΐνη καθώς και πολλή ζάχαρη. Τα ενεργειακά ποτά περιέχουν υψηλότερες ποσότητες καφεΐνης. Η κατανάλωση καφεΐνης προκαλεί πολλές παρενέργειες, ιδίως σε παιδιά και εφήβους. Σ' αυτές περιλαμβάνονται διαταραχές ύπνου, ενούρηση, άγχος και πονοκέφαλος – ακόμη και από κατανάλωση αρκετά μικρών ποσοτήτων. Υπάρχει επίσης σχέση μεταξύ της καφεΐνης στα αναψυκτικά και των καταγμάτων των οστών. Η κατανάλωση ποτών τύπου κόλας από παιδιά και εφήβους, ειδικά ενεργειακών ποτών, είναι καλύτερα να αποφεύγεται.

## Ιδέες για να βοηθήσετε τα παιδιά και τους εφήβους να πίνουν περισσότερο νερό

- Παίρνετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό όποτε βγαίνετε έξω.
- Το καλοκαίρι, βάζετε ένα παγωμένο μπουκάλι νερό στο καλάθι φαγητού του παιδιού σας.

- Μην έχετε ζαχαρούχα ποτά στο σπίτι· αντί γι' αυτά, να έχετε διαθέσιμο κρύο νερό.
- Αραιώνετε τα ζαχαρούχα ποτά – όπως τα κόρντιαλ ή το χυμό φρούτων – για μικρό χρονικό διάστημα και μετά αρχίστε να τα αντικαθιστάτε με σκέτο νερό.
- Όταν αθλούνται, ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν νερό παρά αθλητικά ή ενεργειακά ποτά.
- Σερβίρετε σκέτο νερό σε διακοσμητικές κανάτες. Προσθέτετε φέτες λεμονιού, πορτοκαλιού ή δυόσμου για γεύση και, το καλοκαίρι, προσθέτετε παγάκια για να διατηρείται πολύ δροσερό.
- Σερβίρετε τα ζαχαρούχα ποτά σε μικρότερα ποτήρια και μόνο κάπου-κάπου – όχι κάθε μέρα.

## Θυμάστε να

- Προτιμάτε να πίνετε νερό.
- Τα ζαχαρούχα ποτά όπως τα αναψυκτικά, οι χυμοί φρούτων, κόρντιαλ, αθλητικά και ενεργειακά ποτά δεν αποτελούν απαραίτητο μέρος μιας υγιεινής διατροφής.
- Αν προσφέρετε τακτικά ζαχαρούχα ποτά, θα είναι δυσκολότερο να επιλέγετε να πιείτε νερό.
- Αν διαθέτετε ζαχαρούχα ποτά, προσπαθήστε να μην τα συμπεριλαμβάνετε κάθε μέρα και επιλέγετε υγιεινότερα ποτά, όπως αραιωμένες μορφές των αγαπημένων σας ποτών. Αυτά θα σβήνουν τη δίψα σας, αλλά χωρίς την περιττή ζάχαρη και θερμίδες. Μπορεί αυτό επίσης να βοηθήσει να μην έχετε τόσο μεγάλη προτίμηση στα πολύ ζαχαρούχα ποτά.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, επισκεφθείτε το [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)