



أهمية شرب الماء

The importance of drinking water



للمزيد من المعلومات

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

إن كل المعلومات الواردة في هذه المطبوعة صحيحة
بتاريخ نيسان/أبريل 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing

10149 June 2013

المشروبات الحلوة

المشروبات الحلوة ليست مطلوبة كجزء من الغذاء الصحي لأنها لا توفر الكثير من المغذيات. ويمكن للمشروبات الحلوة أن تملأ معدة الأطفال وتؤدي إلى انحسار شهيتهم للأطعمة الأخرى. وبسبب ارتفاع محتوى السكر في المشروبات الحلوة فإنها يمكن أيضاً أن تؤدي إلى تسوس الأسنان وأن تسهم في زيادة الوزن في الأطفال.

تشمل المشروبات الحلوة ما يلي:

- المشروبات الغازية
- المياه المعدنية المنكهة
- الحليب المنكه
- الكورديال
- المشروبات الرياضية
- مشروبات الطاقة
- مشروبات الفواكه
- عصير الفواكه.

إذا حصل وعرضت مشروبات حلوة من حين لآخر فلا تقدم إلا كميات صغيرة منها فقط ولا تقدمها كل يوم. وللحد من كمية السكر في الشراب الحلو خففه بالماء عند تقديمه.

جنّب دائماً تقديم المشروبات الحلوة في قنينة لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان والحد من شهية الطفل. لا تقدم المشروبات الحلوة إلا بكميات صغيرة من كوب، والأفضل ألا تقدمها بالمرّة.

نصائح لتقديم الماء للأطفال

- احتفظ بإبريق ماء عذب طازج من الحنفية في المتناول.
- في الأيام الحارة ابق إبريق الماء في البرّاد.
- أرسل قنينة ماء صاف مع ملصقة عليها إلى مرفق الطفولة المبكرة كل يوم.
- خذ معك قنينة ماء عند خروجك إلى المحلات التجارية أو المنزل.
- تأكد من أن يكون الراشدون قدوة مثالية وذلك بأن يشربوا الماء بكميات وفيرة أيضاً!

الحليب العادي

الحليب العادي غير المنكّه هو أيضاً شراب هام للأطفال الصغار ويمكن عرضه على الأطفال للأطفال فوق سن ١٢ شهراً في أوقات الوجبات الرئيسية أو الخفيفة. لكن احرص على عدم إعطائهم الكثير من الحليب العادي خاصة قبل الوجبات الرئيسية مباشرة، حيث أنه يمكن أن تمتلئ معدة الطفل بالحليب بسهولة ويصبح غير جائع لتناول وجبته الرئيسية. اعرض الحليب خفيف الدسم غير المنكّه على الأطفال فوق سن السنتين. لكن أنواع الحليب خفيفة الدسم ليست مناسبة للأطفال دون سن سنتين.

الماء للأطفال الرضّع

حليب الثدي هو الطعام المثالي للأطفال الرضّع لغاية حوالي ستة أشهر من العمر ويجب الاستمرار في استخدامه كشرابهم الرئيسي لغاية بلوغهم ١٢ شهراً على الأقل. إلا أنه اعتباراً من حوالي سن ستة أشهر يمكن عرض ماء مغلي ومبرّد في قنينة أو كوب كشراب إضافي.

الماء للأطفال في أول مشيتهم

يجب توفّر الماء في كل الأوقات. قدّم الماء دائماً في أوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة. واعرض الماء أيضاً بين الوجبات الرئيسية والخفيفة. لدى الأطفال في أول مشيتهم مهارة كافية لشرب الماء من كوب. ويجب ألا تكون هناك حاجة لتقديمه لهم بقنينة.

الماء للأطفال في سن ما قبل المدرسة

يجب توفّر الماء في كل الأوقات. قدّم الماء مع الوجبات الرئيسية والخفيفة وتأكد من توفر ماء الحنفية بين الوجبات الرئيسية كي يستطيع الأطفال الشرب منه عند الحاجة. شجّع الأطفال في سن ما قبل المدرسة على صب ما يريدونه من ماء من إبريق في كوب بأنفسهم. ويجب أن يكون للأطفال في سن ما قبل المدرسة أيضاً قنينة ماء خاصة بهم يمكنهم الشرب منها في أي وقت.

يجب تشجيع الأطفال في أول مشيتهم على شرب حوالي لتر من السوائل في اليوم. أما الأطفال في سن ثلاث إلى خمس سنوات فيحتاجون حوالي ١,٢ لتر من السوائل يومياً.



الماء ضروري للحياة. والأطفال الصغار عرضة بشكل خاص لخطر العطش ونضوب السوائل في أجسامهم. ويجب أن يكون بإمكانهم الوصول إلى ماء الشرب في كل الأوقات.

المشروبات المحلاة أو المشروبات التي تحتوي على كميات عالية من السكر هي "مأكولات إختيارية". يجب تقديمها في المناسبات وحسب ، وبكميات قليلة جداً.

