

لماذا لا يجب تقديم مشروبات محلاة للأطفال

كثيراً ما يفضل الأطفال الرُّضَع وغيرهم من الأطفال السوائل المحلاة؛ لكن المشروبات المحلاة مثل عصير الفاكهة أو العصائر المركزة أو المشروبات الغازية غير ضرورية وقد تتسبب في مشاكل صحية إذا تم شربها بكميات كبيرة.

ما هي المشروبات المحلاة؟

تشمل المشروبات المحلاة جميع عصائر الفاكهة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر المركزة، والمياه المعدنية المحلاة والمشروبات الرياضية، سواء التي يتم شراؤها أو تلك المصنوعة في المنزل. يحتوي عصير الفاكهة على سكريات توجد في الفواكه الطازجة بصورة طبيعية، ولكنها تصبح مركزة عند تحويلها إلى عصير.

وبينما يحتوي لبن الأم والحليب المركب (الفورميولا) والحليب البقري غير المحلى على السكر بسبب وجود اللاكتوز، إلا أنها لا تعتبر مشروبات حلوة. إن الحليب هام للطفل إذ يحتوي على الكالسيوم الذي يحتاجه الطفل لعظام صحية، وعلى غيره من المواد الغذائية الأساسية للنمو.

ما هو المقدار الذي يعتبر مفرطاً؟

لا يحتاج الأطفال إلى أي عصائر فاكهة أو غيرها من المشروبات المحلاة للحصول على نظام غذائي متوازن وصحي. إذا قمت بإضافة المشروبات المحلاة إلى النظام الغذائي لطفلك، فحدد ذلك بكوب واحد صغير في اليوم. إذ أن تناول المشروبات المحلاة يقلل من الجودة الغذائية العامة للنظام الغذائي لطفلك ويعلم الطفل "عادة" تناول المشروبات المحلاة.

لماذا الحد من العصير؟

يعتبر العصير طبيعياً وصحياً وغنياً بالفيتامينات لأنه يأتي من الفواكه والخضروات الطازجة. على سبيل المثال، يحتاج الأطفال إلى نصف ثمرة برتقال فقط للحصول على احتياجاتهم اليومية من فيتامين ج (C) - لكننا نحتاج إلى ما بين ثلاث إلى أربع برتقالات لصنع كوب واحد من العصير.

شجع أطفالك على تناول الفواكه والخضروات الطازجة بدلاً من العصير. لأن هذا سيساهم في:

- توفير الألياف في النظام الغذائي والمساعدة على منع الإمساك
- إشباع شهيتهم لفترة أطول، والمساعدة على منع تناول الطعام الزائد
- المساعدة في اكتساب المهارات مثل التقشير والمضغ
- تعليم الأطفال شيئاً عن الملمس، والألوان، والمذاقات المختلفة
- تقديم بديل مريح وصحي ومغذي للوجبات الخفيفة.

ما الذي يجب أن أقدمه لطفلي ليشربه؟

إن لبن الأم هو أفضل غذاء للأطفال الرضع، ومن الأمثل أن يستمر الأطفال الرضع في الرضاعة حصرياً حتى الشهر السادس من العمر. أما للأطفال أقل من 12 شهراً، فيجب استعمال لبن الأم أو الحليب المركب (الفورميولا) كمشروب رئيسي. بعد العام الأول من العمر، وعندما يقلل طفلك من الرضاعة الطبيعية أو الصناعية، يمكن أن تقدم له الحليب البقري كامل الدسم.

وبينما يكون الحليب هاماً كمصدر للكالسيوم، إلا أن الإفراط في شربه قد يؤثر على الشهية. لذا ينصح بتقديم ثلاثة أكواب في اليوم.

للأطفال الصغار (toddlers) والأطفال الأكبر سناً، يفضل تقديم الماء كمشروب، لذا شجع طفلك على شرب الماء باستمرار خلال اليوم.

لا ينصح بتقديم العصائر المركزة والمشروبات الغازية المحلاة صناعياً إذ أنها تعلم طفلك عادةً تناول المشروبات المحلاة.

ما هو الحليب الذي ينبغي أن أقدمه لطفلي؟

للأطفال أقل من عامين، ينصح بتقديم منتجات الألبان كاملة الدسم فقط.

من عامين إلى خمسة أعوام، يمكن تقديم الحليب قليل الدسم ومنتجاته، ولكن ليس من المناسب تقديم الحليب خالي الدسم ومنتجاته.

بعد أن يتخطى الأطفال العام الخامس من العمر، يمكن استعمال الحليب خالي الدسم أو الحليب منخفض الدسم ومنتجاتهما.

لا ينصح بتقديم الحليب المحلى إذ أنه يحتوي على سكر أكثر من أنواع الحليب الاعتيادي.

نصائح هامة حول المشروبات المحلاة

- لا يحتاج الأطفال إلى المشروبات المحلاة لأجل التمتع بصحة جيدة.
- تعتبر عصائر الفاكهة والخضروات، والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والحليب المحلى والمياه الغازية والعصائر المركزة والمشروبات الرياضية جميعها مشروبات محلاة.
- شجع الأطفال على شرب الماء والاستمتاع به.
- شجع الأطفال على تناول الفاكهة والخضروات الطازجة بدلاً من شرب العصير.
- يمكن أن يؤدي شرب كميات كبيرة من المشروبات المحلاة إلى:
 - الزيادة الكبيرة في الوزن
 - تسوس الأسنان
 - صعوبة الإرضاء في تناول الطعام
 - مشاكل النمو
 - مشكلة البراز اللين.
- تفادى استخدام زجاجة الرضاعة لأجل تهدئة طفلك لتجعله ينام.
- شجع طفلك على الشرب من الكوب عند الشهر السادس من العمر تقريباً.
- ابدأ في وضع نظام لتنظيف الأسنان بمجرد ظهور الأسنان الأولى لطفلك.
- قم بزيارة الطبيب المحلي أو المركز الصحي إذا كان لديك دواع للقلق حول صحة طفلك ونموه.

تغيير عادات التغوط

قد يعاني الأطفال الصغار من مشاكل في هضم بعض السكريات الموجودة في المشروبات المحلاة، وقد ينتج عن ذلك براز لين أو حتى إسهال. ويمكن أن يؤثر ذلك على النمو إذا فقدت الطاقة والعناصر الغذائية من الجسم. عند التخلص من المشروبات المحلاة من غذاء الطفل، يمكن أن تتحسن لديه مشكلة البراز اللين.

كيف يمكنني الحد من المشروبات المحلاة؟

يمكن أن تواجه صعوبة في تغيير النظام الغذائي لطفلك، لكن تذكر أن الأطفال الصغار يمكنهم فقط تناول أو شرب ما يقدم لهم. تفادى الاحتفاظ بالمشروبات المحلاة في المنزل وحاول عدم شربها أنت أيضاً. وإذا كان طفلك يتناول بالفعل المشروبات المحلاة بشكل منتظم، أو إذا كان لديك أطفال أكبر سناً معتادون على توفر المشروبات المحلاة، ابدأ بالحد من عدد المشروبات في اليوم وقلل من الكميات التي تشتريها. قدم المشروبات المتبقية لديك مخففة بالماء، إلى أن تتمكن من التوقف عن تقديمها نهائياً. قد يتضايق الأطفال في بادئ الأمر ولكنهم سوف يعتادون على ذلك إذا استمررت.

- كن صبوراً. فقد يستغرق الأمر بعض الوقت، خاصة إذا كان الطفل قد تعود على طلب العصير أو العصائر المركزة كلما شعر بالعطش أو الجوع.

ماذا يحدث عند تناول الأطفال الكثير من المشروبات المحلاة؟

زيادة كبيرة في الوزن

المشروبات المحلاة تحتوي على طاقة عالية ولا تحتوي سوى على القليل من القيمة الغذائية لنظام طفلك الغذائي. كما يمكن أن يؤدي الشرب المستمر للمشروبات المحلاة إلى عدم توازن الطاقة والزيادة الكبيرة في الوزن.

تسوس الأسنان

إن الأطفال الذين يتناولون المشروبات المحلاة مثل العصائر المركزة والمشروبات الغازية والعصير بصفة منتظمة أكثر عرضة لخطر تسوس الأسنان.

بالنسبة للأطفال الرضع والأطفال الصغار، تبدأ المشاكل عند استعمال زجاجة الرضاعة لأجل تهدئتهم عند تهيئتهم للنوم أو استعمالها للرضاعة خلال الليل أو كوجبات خفيفة خلال اليوم. إذا كانت الزجاجة تحتوي على أي مشروب آخر غير الماء، حتى وإن كان حليبياً، فإن السكر الموجود في السائل يبقى على الأسنان واللثة لبعض الوقت، وهنا يمكن أن يبدأ التسوس، حتى قبل ظهور الأسنان.

تفادى استخدام زجاجة الرضاعة للتهدئة وشجع طفلك على الشرب من الكوب بدءاً من الشهر السادس من العمر تقريباً.

كما أنه من المهم وضع نظام للتنظيف الدوري للأسنان بمجرد ظهور الأسنان الأولى للطفل.

الشهية القليلة وصعوبة الإرضاء في تناول الطعام

المشروبات المحلاة مليئة بالطاقة ويمكنها أن تجعل الطفل يشعر بالامتلاء وبالتالي يكون أقل جوعاً لتناول الأطعمة الأخرى.

إن معظم المشروبات المحلاة مصادر غير جيدة للعناصر الغذائية القيمة الأخرى، أما للأطفال الذين يصعب إرضائهم في تناول الطعام، فإن التوقف عن تناول المشروبات المحلاة أو الحد منها يساعد على تحفيز الشهية لتناول أطعمة أخرى. وقد تحدث مشاكل مثل فقر الدم (الأنيميا) الناتج عن نقص الحديد، أو ضعف النمو لدى الأطفال الرضع والأطفال الصغار الذين يستبدلون الأطعمة المغذية، مثل الرضاعة الطبيعية أو الحليب المركب أو الأطعمة الصلبة، بالمشروبات المحلاة.