

چرا نباید به اطفال نوشیدنی های شیرین داد

اغلب نوزادان و اطفال ترجیح می دهند تا مایعات شیرین مزه بیاشامند؛ اما به نوشابه های شیرین مثل جوس (آب) میوه، نوشابه های گاز دار و شربت (cordial) ضرورت نیست و اگر از مقادیر زیاد استفاده شود، ممکن است مشکلات صحتی برای اطفال به وجود آورد.

نوشیدنی های شیرین چه هستند؟

نوشیدنی های شیرین شامل تمامی جوس های میوه (آب میوه ها)، نوشیدنی های گازدار، نوشیدنی های انرژی زا، شربت ها، آب معدنی طعم دار و نوشیدنی های ورزشی (اسپورتی) است که چه خریداری شده اند و یا در خانه درست شده اند. جوس های میوه (آب میوه ها) دارای شکر است که به صورت طبیعی در میوه وجود دارد اما در هنگام گرفتن آب این میوه ها، شکر بسیار غلیظ می شود.

درحالی که شیر مادر، شیر خشک و شیر گاو طعم زرده (خالص) دارای یک نوع شکر هستند که معروف به لاکتوز است اما این نوشیدنی ها به عنوان نوشیدنی های شیرین شده قلمداد نمی گردند. شیر برای اطفال بسیار مهم است زیرا که حاوی کلسیم مورد ضرورت برای استخوانهای صحتی و سایر موادی مغذی برای رشد و انکشاف (تکامل) طفل است.

چقدر باشد بیش از حد است؟

اطفال برای داشتن یک رژیم متعادل ضرورتی به جوس میوه یا سایر نوشیدنی های شیرین نیستند. اگر می خواهید نوشیدنی شیرین به طفل خود بدهید آن را محدود به یک گیلاس خرد در روز کنید. مصرف نوشیدنی های شیرین کیفیت کلی تغذیه طفل تان را کاهش می دهد و نیز به اطفال "عادت" نوشیدن، نوشیدنی های شیرین را یاد می دهد.

چرا جوس را محدود کرد؟

از آن جایی که جوس از میوه جات و سبزیجات گرفته شده است، خیلی راحت می توان باور کرد که این یک غذای صحتی است و مملو از ویتامین ها می باشد. مثلاً اطفال تنها به نصف پرتقال در روز ضرورت دارند تا ویتامین ث مورد نیاز را بگیرد - اما برای درست کردن یک گیلاس جوس پرتقال به سه تا چهار پرتقال ضرورت است.

اطفال تان را تشویق کنید تا میوه جات و سبزیجات تازه را به جای جوس آنها بخورند. این کار باعث می گردد:

- برای رژیم غذایی فایبر (الیاف) تأمین کند و جلوی یبوست را بگیرد
- اشتهایشان را برای مدت طولانی تری برطرف کند و جلوی زیاده خوری را بگیرد
- به مهارت هایی همچون پوست کندن و جویدن کمک کند
- به آنها بافت های غذایی، رنگ و مزه های مختلف را یاد دهد
- موردی راحت، صحتی و مغذی برای غذای سردستی فراهم کند.

به طفلم کدام نوشیدنی بدهم؟

شیر مادر بهترین خوراک برای نوزادان است؛ به طور ایده آل نوزادان تا شش ماهه اول زندگی تنها باید شیر مادر بخورند. برای اطفال خرد تر از ۱۲ ماه، شیر مادر یا شیر خشک باید به عنوان نوشیدنی اصلی باشد. پس از سن ۱۲ ماهگی، وقتی که تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک کاهش داده شد، می توان به نوزاد شیر گاو با چربی کامل به عنوان نوشیدنی داد.

از آنجایی که شیر به جهت کلسیم مهم است اما استعمال بیش از حد ممکن است باعث کم اشتها می شود. سه گیلاس شیر در روز توصیه می شود.

برای اطفال نوپا و اطفال کلان تر، بهتر است آب به عنوان نوشیدنی داد، بنابراین در طی روز آنها را تشویق به نوشیدن آب کنید.

نوشیدنی های شیرین cordial و نوشابه های گاز دار توصیه نمی شود زیرا اطفال تان به نوشیدن نوشیدنی های شیرین عادت می کنند.

کدام شیری را باید به طفلم بدهم؟

برای اطفال زیر سن دو سال تنها محصولات لبنی با چربی کامل توصیه می شود.

از سن دو تا پنج سال می توان محصولات لبنی کم چربی به اطفال داد؛ ولی شیر که سر شیرش گرفته شده (skim milk) و محصولات لبنی آن برای اطفال مناسب نیست.

زمانی که اطفال سن شان بیشتر از پنج سال است می توان به آنها شیر کم چربی یا شیری که چربی اش گرفته شده باشد، داد.

شیرهای طعم زده شده برای اطفال توصیه نمی شود زیرا که مقدار شکر آنها از شیر ساده بیشتر است.

زمانی که اطفال نوشیدنی های زیاد مصرف می کنند، چه می شود؟

افزایش وزن بیش از حد

نوشیدنی های شیرین دارای انرژی بالا هستند و ارزش غذایی بسیار کمی در رژیم غذایی طفل تان دارد. مصرف مداوم نوشیدنی های شیرین ممکن است منجر به عدم تعادل انرژی و افزایش بی رویه وزن گردد.

پوسیدگی دندان

اطفالی که به طور دوامدار از نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه شیرین یا گاز دار و جوس استفاده کرده اند، بیشتر در خطر پوسیدگی دندان هستند.

برای نوزادان و اطفال نوپا مشکلات زمانی شروع می گردد که باتل به عنوان وسیله آرام کردن استفاده می شود، مثلاً برای خواباندن یا برای مکیدن در طی شب یا به عنوان تنقلات در طی روز از آن استفاده می گردد. اگر باتل دارای هر گونه مایعی به جز آب حتی شیر است، شکر موجود در مایع بر روی دندانها و لثه ها برای مدت زیادی می نشیند و باعث به وجود آوردن پوسیدگی دندان حتی در زمانی میگردد که دندان در نیامده است.

از سن حدود شش ماهگی طفل را تشویق کنید که با فنجان نوشیدنی بیاشامد و از باتل برای آرام کردن طفل استفاده نکنید.

همچنین این مهم است که به محض در آمدن اولین دندان طفل، به طور مرتب دندانها را برس بکشید.

اشتهای خرد و غذا خوری مشکل پسند

نوشیدنی های شیرین مملو از انرژی هستند و زمانی که اطفال باید غذاهای دیگر بخورند، جلوی اشتهای آنها را می گیرد.

بیشتر نوشیدنی های شیرین دارای منابع مغذی ارزشمند نیستند و برای اطفالی که در غذا خوردن مشکل پسند هستند، بهترین راه برای به وجود آوردن اشتها در خوردن غذاهای دیگر، متوقف کردن یا محدود کردن نوشیدنی های شیرین است. مشکلاتی همچون کمبود آهن خون عدم رشد نوزاد و طفل زمانی اتفاق می افتد که نوشیدنی های شیرین جایگزین غذاهایی همچون شیر مادر، شیر خشک یا غذاهای جامد شده است.

تغییر در اجابت مزاج

برخی از اطفال ممکن است دارای مشکلات هضم برخی از مواد فندی نوشیدنی های شیرین باشند و این باعث می گردد که مدفوعشان شل باشد و یا حتی دچار اسهال شوند. اگر انرژی و مواد مغذی به بدن نرسد، ممکن است بر رشد تاثیر بگذارد. هنگامی که نوشیدنی های شیرین از رژیم غذایی طفل حذف شود، مسئله مدفوع شل بهبود می یابد.

چگونه نوشیدنی های شیرین را کاهش دهیم؟

تغییر در رژیم غذایی طفل تان ممکن است دشوار باشد اما به یاد داشته باشید اطفال تنها چیزی را می خورند و یا می آشامند که به آنها داده شود. از نگه داشتن نوشیدنی های شیرین در خانه جلوگیری و سعی کنید خودتان هم آنها را ننوشید. اگر طفل تان در حال حاضر نوشیدنی های شیرین را به طور دوامدار مصرف می کند و یا اگر طفلی کلان تر در خانه دارید که به نوشیدنی های شیرین دسترسی دارد، مصرف نوشیدنی های روزانه و تعداد نوشیدنی های شیرینی را که می خرید کاهش دهید. به نوشیدنی های شیرین باقی مانده را با آب رقیق کنید تا زمانی که دادن نوشیدنی شیرین را متوقف کنید. اطفال در ابتدا ممکن است ناراحت شوند اما پس از مدتی که شما به این کار ادامه دادید به آن عادت خواهند کرد.

- تصور باشید. ممکن است این امر زمان ببرد. مخصوصاً زمانی که اطفال عادت بکنند که هنگام گرسنگی یا تشنگی جوس یا نوشیدنی های شیرین بنوشند.

نکات مهم درباره نوشیدنی های شیرین

- اطفال برای صحت مناسب به نوشیدنی های شیرین ضرورتی ندارند.
- جوس های میوه و سبزیجات، نوشابه های گازدار، نوشیدنی انرژی زا، شیرها و آب معدنی های طعم زده شده و شربت ها (cordial) و نوشیدنی های ورزشی (اسپرتی) همه و همه به عنوان نوشیدنی های شیرین قلمداد می شود.
- اطفال را تشویق کنید که آب بنوشند و از آن لذت ببرند.
- اطفال را تشویق کنید که میوه جات و سبزیجات تازه به جای نوشیدن جوس، بخورند.
- نوشیدن مقدار زیاد نوشیدنی های شیرین ممکن است باعث موارد زیر شود:
 - افزایش وزن
 - پوسیدگی دندان
 - مشکل پسند بودن در غذا خوری
 - مشکلات رشد
 - مدفوع شل.
- از باتل نوزاد برای آرام کردن و خواباندن طفل استفاده نکنید.
- از سن حدود شش ماهگی طفل را تشویق کنید تا با فنجان نوشیدنی بنوشد.
- به محض اینکه اولین دندان طفل در آمد، برس دندان کشیدن را شروع کنید.
- اگر درباره صحت یا رشد طفل تان دچار نگرانی و تشویش هستید، به دکتر محله یا مرکز صحتی مراجعه کنید.