

为何儿童不宜喝甜饮料

婴儿和儿童通常偏爱甜味液体；但是果汁、软饮料或甜味稀释饮料等甜饮料对儿童并非必要，而且如果大量饮用，会造成健康问题。

什么是甜饮料？

甜饮料包括买来的或家中自制的的所有果汁、软饮料、能量饮料、甜味稀释饮料、加味矿泉水和运动饮料。果汁中含有新鲜水果的天然糖分，但这些糖分在果汁中浓度很高。

尽管母乳、奶粉和无加味的牛奶中含有一种名为乳糖的糖分，这些饮品却不属于甜饮料。乳汁对儿童非常重要，因为其中含有健康骨骼所需的钙质和生长发育所需的其它关键营养元素。

多少才是过量？

儿童均衡健康的食谱中无需任何果汁或其它甜饮料。如果你在孩子的食谱中加入甜饮料，每天应限量一小杯。甜饮料会降低儿童食谱的总体营养质量，还会使儿童养成喝甜饮料的习惯。

为何要限制蔬果汁？

因为蔬果汁来自新鲜水果和蔬菜，人们很容易认为这是一种天然健康的食品，富含维生素。例如，儿童只需半只橙就能获得每天所需的维生素C – 但制作一杯橙汁需要三到四只橙。

鼓励孩子吃新鲜水果和蔬菜，而不是蔬果汁。这将：

- 在饮食中提供纤维，有助于预防便秘
- 更长时间地满足他们的食欲，有助于防止饮食过量
- 有助于培养剥皮和咀嚼等动作技能
- 教孩子了解不同的质感、颜色和味道
- 提供一种方便、健康、有营养的点心选择。

应该给孩子喝什么？

母乳是婴儿最好的食物。六个月内的婴儿最好只喝母乳。12个月以下的幼儿应该主要喝母乳或婴儿奶粉。满12个月以后，随着母乳或婴儿奶粉的减少，可以喝全脂牛奶。

尽管奶对于钙质的摄入非常重要，但过量饮用会导致胃口不佳。建议每天喝三杯。

对于学步幼儿和年龄再大些的儿童，水是首选饮料，应鼓励孩子一天里经常饮用。

建议不要提供人造甜味稀释饮料和软饮料，因为这会使孩子养成喝甜饮料的习惯。

应该给孩子喝哪种牛奶？

两岁以下儿童建议只食用全脂奶制品。

两到五岁儿童可以食用低脂牛奶和奶制品，但不宜食用脱脂牛奶和奶制品。

五岁以上儿童，脱脂和低脂牛奶和奶制品均可食用。

建议不要喝加味牛奶，因为其中的含糖量要高于纯牛奶。

儿童喝太多甜饮料会怎样？

体重增长过度

甜饮料含有很高的能量，对孩子的饮食几乎没有营养价值。经常喝甜饮料可能导致能量不均衡和体重增长过度。

蛀牙

经常喝甜味稀释饮料、软饮料和蔬果汁等甜饮料的儿童出现蛀牙的风险更高。

对于婴幼儿，如果用奶瓶在入睡前给予安慰、让婴幼儿在夜间吮吸或日间当零嘴，问题就会出现。如果奶瓶里含有水以外的任何饮料，哪怕是奶，液体内的糖分就会较长时间地附在牙齿和牙龈上，即使牙齿尚未长出，蛀腐就已开始。

避免用奶瓶安慰宝宝，孩子约六个月起就鼓励他们使用杯子喝饮料。

孩子长出第一颗牙齿后，应立即养成定时清洁牙齿的习惯，这也很重要。

胃口小和挑食

甜饮料富含能量，会喂饱儿童，使他们对其它食物的饥饿感下降。

大多数甜饮料中很少含有其它宝贵的营养元素。对挑食的儿童，停止或限制饮用甜饮料有助于促进对其它食物的食欲。用甜饮料取代母乳、奶粉或固体食物的婴幼儿可能会出现缺铁性贫血和发育不良等问题。

排便习惯的变化

幼儿可能无法消化甜饮料中的一些糖分，因而可能出现拉稀，甚至腹泻。如果能量和营养随之从体内流失，这就可能影响孩子的生长。从儿童的饮食中去除甜饮料，拉稀情况可能会改善。

如何减少甜饮料的摄入？

改变儿童的饮食习惯会很困难，但请记住，幼儿只能食用别人给他们的食物。避免在家中存放甜饮料，而且试着自己也不要喝。如果孩子已经经常喝甜饮料，或家中年龄较大的孩子已习惯喝甜饮料，你应该开始减少每天的饮用量，并限制购买的数量。把剩下的饮料用水稀释后再给孩子，直到你能停止提供甜饮料。孩子一开始可能会不高兴，但如果你坚持下去，他们就会习惯。

- 保持耐心。这可能需要较长时间，尤其如果孩子有口渴或饥饿时习惯于要喝果汁或甜味稀释饮料。

关于甜饮料的重要建议

- 儿童不需要甜饮料来保持良好的健康。
- 蔬果汁、软饮料、能量饮料、加味牛奶和矿泉水、甜味稀释饮料和运动饮料等都属于甜饮料。
- 鼓励儿童喜欢喝水。
- 鼓励儿童食用新鲜水果和蔬菜，而不是喝蔬果汁。
- 大量饮用甜饮料可能导致：
 - 体重增长过度
 - 蛀牙
 - 挑食
 - 生长问题
 - 拉稀。
- 避免用奶瓶安抚孩子入睡。
- 从约六个月起，鼓励孩子用杯子喝水。
- 孩子长出第一颗牙齿后，立刻培养刷牙的习惯。
- 如果担心孩子的健康和生长，请看家庭医生或去健康中心。

由 'Filling the Gaps(填补空缺)' 项目制作 - 皇家儿童医院默多克儿童研究院(墨尔本)、澳大利亚天主教大学人生身体活动研究中心(悉尼)。

© 教育部 2011 年版权所有

由维多利亚州政府(墨尔本)授权
采用再生纸印刷
[insert printer details].