

Çocuklar için tatlı içeceklere niçin hayır

Bebekler ve çocuklar çoğu kez tatlı sıvıları tercih eder; ancak, meyve suyu, meşrubat veya şurup gibi şekerli içecekler gerekli değildir ve yüksek miktarlarda içilirse, sağlıksal sorunlara neden olabilirler.

Tatlı içecekler nelerdir?

Tatlı içecekler satın alınmış veya evde yapılmış tüm meyve sularını, meşrubatları, enerji içeceklerini, şurupları, tatlandırılmış maden sularını ve spor içeceklerini içerir. Meyve suları, taze meyvelerde doğal olarak bulunan şekeri içerir ama bu şeker, meyvenin suyu sıkıldığında çok yoğunlaşır.

Anne sütü, mama veya tatlandırılmamış inek sütü laktoz denilen bir şeker içerdiği halde, bunlar tatlı içecekler olarak kabul edilmez. Süt, sağlıklı kemikler ve büyüme ve gelişim için diğer anahtar besinleri içerdiğinden, çocuklar için önemlidir.

Ne kadarı çok fazladır?

İyi dengelenmiş ve sağlıklı bir beslenme için çocukların meyve sularına veya diğer tatlı içeceklere gereksinimi yoktur. Çocuğunuzun gıdaları arasına tatlı içecekleri de katarsanız, bunu günde bir küçük bardakla sınırlayın. Tatlı içecek alımı çocuğunuzun gıdalarının tüm besleyici niteliğini azaltır ve ayrıca çocuğa tatlı içecekler içme 'alışkanlığını' öğretir.

Meyve suları niçin sınırlanmalıdır?

Bu tür sular taze meyve ve sebzelerden geldiği için bunların doğal, sağlıklı, vitamin dolu gıdalar olduğuna kolaylıkla inanılır. Örneğin, günlük C vitamini gereksinimlerini karşılamak için çocukların sadece yarım portakala ihtiyacı vardır, ama bir bardak meyve suyu üç veya dört portakaldan yapılır.

Çocuğunuzu, meyve suyu içmek yerine taze meyve ve sebze yemeye özendirin. Bu, şunları yapacaktır:

- besinlere lif katacak ve peklüğün önlenmesine yardımcı olacaktır
- iştahlarını daha uzun süre tatmin ederek aşırı yemelerinin önlenmesine yardımcı olacaktır
- soyma ve çiğneme gibi becerilerde yardımcı olacaktır
- farklı kıvamları, renkleri ve tatları öğretecektir
- çerez olarak uygun, sağlıklı ve besleyici seçenekler sağlayacaktır.

Çocuğuma içmesi için ne vermeliyim?

Bebekler için anne sütü mükemmel besindir; bebekler ideal olarak ilk altı ay içinde sadece anne sütü ile beslenmelidir. 12 aydan küçük çocuklar için anne sütü veya bebek maması ana içecek olmalıdır. 12 aylıktan sonra çocuğunuz anne sütünü veya mamayı azalttığında, içecek olarak tam yağlı inek sütü verilebilir.

Süt kalsiyum için önemli olmasına karşın çok fazlası da iştahsızlığa yol açabilir. Günde üç bardak tavsiye edilir.

Yürümeye başlayan çocuklar ve daha büyük çocuklar için tercih edilen içecek, sudur, o nedenle gün boyunca düzenli olarak su içmeye özendirin.

Yapay olarak tatlandırılan şurup ve meşrubatlar, çocuğunuza tatlı içecekler alışkanlığını aşıladığından, tavsiye edilmez.

Çocuğuma hangi sütü vermeliyim?

İki yaşından küçük çocuklar için sadece tam yağlı süt ürünleri tavsiye edilir.

İki ile beş yaşları arasında, yağı azaltılmış süt ve bu süttten yapılmış ürünler verilebilir; ancak, yağsız süt ve bu süttten yapılmış ürünler uygun değildir.

Çocuklar beş yaşını geçtiklerinde, yağsız veya yağı azaltılmış süt ve süt ürünleri kullanılabilir.

Sade süttten daha fazla şeker içerdikleri için tatlandırılmış sütler tavsiye edilmez.

Çocuklar çok fazla tatlı içecekler içtiklerinde ne olur?

Aşırı kilo alımı

Tatlı içecekler yüksek enerji içerir ve çocuğunuzun gıdası için çok az besleyici değeri vardır. Tatlı içeceklerin düzenli olarak alınması enerji dengesizliğine ve aşırı kilo almaya yol açabilir.

Diş çürümesi

Düzenli olarak şurup, meşrubat ve meyve suyu içen çocuklarda diş çürümesi tehlikesi yüksektir.

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklar için sorun, uykuya dalarken rahat olmaları, gece boyunca emmeleri veya gün boyunca çerez olarak almaları için biberon kullanılmasıyla başlar. Biberon sudan başka bir içecek, süt bile içeriyorsa, sıvıdaki şeker dişlerinde ve diş etlerinde bir süre kalır ve böylece henüz dişler çıkmadan çürüme başlar.

Rahatlık için biberon kullanmaktan kaçının ve çocuğunuzu, yaklaşık altı aylıktan itibaren bir fincandan içmeye özendirin.

Çocuğunuzun ilk dişi çıkar çıkmaz düzenli diş fırçalama alışkanlığı geliştirmek de önemlidir.

Az iştah ve seçerek yemek

Tatlı içecekler enerji doludur ve çocukları doyurarak başka yiyecekler için açlıklarını azaltır.

Çoğu tatlı içecekler diğer değerli besinler açısından yetersiz kaynaklardır ve seçerek yiyenler için tatlı içeceklerin durdurulması veya sınırlandırılması, diğer yiyecekler için iştahın özendirilmesine yardımcı olur. Anne sütü, mama veya katı yiyecekler gibi besinler yerine tatlı içecekler içen bebekler ve yeni yürüyen çocuklarda demir eksikliğinden kaynaklanan kansızlık ve büyüme eksikliği gibi sorunlar oluşabilir.

Bağırsak alışkanlıklarında değişiklikler

Küçük çocuklar tatlı içeceklerdeki şekeri sindirmede sorun yaşayabilirler ve sonuç, bağırsakların gevşek bir biçimde boşaltılması ve hatta ishal olabilir. Bu, enerji ve besinler vücuttan yitirilirse büyümeyi etkileyebilir. Bir çocuğun gıdalarından tatlı içecekler çıkarılırsa, bağırsakların gevşek bir biçimde boşalması iyileşebilir.

Tatlı içecekleri nasıl azaltabilirim?

Çocuğunuzun beslenmesini değiştirmek zor olabilir; ancak unutmayın, çocuklar sadece kendilerine verilenleri yiyip içebilir. Tatlı içecekleri evde bulundurmaktan kaçının ve kendinizde içmemeye çalışın. Çocuğunuz halihazırda düzenli olarak tatlı içecekler içiyorsa veya tatlı içeceklerin mevcudiyetine alışmış daha büyük çocuklarınız varsa, günde içilen içecek sayısını azaltmaya başlayın ve satın aldığınız miktarları sınırlandırın. Kalan içecekleri, onları kesene kadar, su katarak verin. Çocukların önce canları sıkılabilir ama, devam ederseniz, alışırlar.

- Sabırlı olun. Bu, özellikle çocuğunuzun acıktığı ya da susadığı zaman meyve suyu veya şurup isteme alışkanlığı varsa, zaman alabilir.

Tatlı içecekler hakkında önemli ipuçları

- İyi sağlık için çocukların tatlı içeceklere ihtiyacı yoktur.
- Meyve ve sebze suyu, meşrubatlar, enerji içecekleri, tatlandırılmış süt, maden suyu, şuruplar ve spor içecekleri tamamıyla tatlı içecek seçimleri olarak kabul edilir.
- Çocukları su içmeye ve ondan zevk almaya özendirin.
- Çocukları, meyve ve sebze suyu içmek yerine taze meyve ve sebze yemeye özendirin.
- Çok miktarda tatlı içecekler içmek şu sonuçları doğurabilir:
 - aşırı kilo alımı
 - diş çürümesi
 - seçerek yemek
 - büyüme sorunları
 - gevşek bağırsak hareketleri.
- Çocuğunuzu uyutmak için biberon kullanmaktan kaçının.
- Yaklaşık altı aylıktan itibaren çocuğunuzu fincandan içmeye özendirin.
- Çocuğunuzun ilk dişi çıkar çıkmaz diş fırçalama alışkanlığını aşılamağa başlayın.
- Çocuğunuzun sağlığı veya büyümesine ilişkin endişeleriniz varsa, doktorunuzu veya bölgenizdeki sağlık merkezini ziyaret edin.

"Boşukları Doldurmak" tarafından hazırlanmıştır - Murdoch Çocuk Araştırmaları Enstitüsü ve Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi, Yaşam Boyunca Bedensel Etkinlikler ve Avustralya Katolik Üniversitesi, Sydney.

© Eğitim Bakanlığı, 2011

Melbourne, Victoria Hükümeti'nin izniyle yayınlanmıştır
Sürdürülebilir kağıda
(printer details to be inserted here) tarafından basılmıştır.