

# اختر الماء كشرب



## هل تعلم؟

- ★ الأطفال والمراهقون الذين يشربون المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة الأخرى بانتظام هم أكثر عرضة للبدانة.
- ★ في نيو ساوث ويلز، يشرب ٥٥٪ من الفتيان وما يقارب ٤٠٪ من الفتيات في صف السنة السادسة أكثر من كوب من المشروبات الغازية كل يوم. وبحلول صف السنة الثامنة ترتفع هاتان النسبتان إلى حوالي ٦٠٪ للفتيان وأكثر من ٤٠٪ للفتيات.

## الماء

شرب الماء أفضل وسيلة لإطفاء العطش. وأكثر من ذلك، فإن الماء لا يحتوي على السكر والطاقة (كيلوجول) الموجودة في عصائر الفواكه والمشروبات الغازية ومشروبات الرياضيين والمياه المعدنية المنكهة. وشرب الماء عوضاً عن المشروبات المحلاة من شأنه أيضاً أن يمنع مشاكل الأسنان. علاوةً على أن الفلورايد الموجود في مياه الحنفيات يمكن أن يساعد في تقوية الأسنان والعظم.

## الحليب

الحليب شراب مغذٍ للأطفال والمراهقين ومصدر ممتاز للكالسيوم، المادة المهمة لنمو عظام وأسنان قوية. بعد بلوغ السنين من العمر، يتعين أن يشرب الأطفال حليباً قليل الدسم، فهو يحتوي تقريباً على المغذيات ذاتها الموجودة في الحليب كامل الدسم ولكن بنسبة أقل من الدهون المشبعة غير الصحية وبنسبة أقل من الطاقة (الكيلوجول). وبنبغي على الأطفال دون السنين العمر عدم شرب الحليب قليل الدسم لأنهم يحتاجون إلى الطاقة الإضافية (الكيلوجول) لنموهم.

## عصير الفواكه

إن إعطاء الأطفال والمراهقين فواكه كاملة لتناولها هو خيار أفضل من تقديم عصير الفواكه لهم.

وبالرغم من أن الفواكه تحتوي على بعض السكاكر الطبيعية التي تجعلها حلوة المذاق، فإنها تحتوي أيضاً على الكثير من الفيتامينات والمعادن والألياف، مما يجعلها مصدراً أفضل لسدّ الجوع والتغذية من كوب عصير الفواكه.

إن كوباً صغيراً من العصير يزود الطفل بالكمية اليومية الموصى بها من فيتامين سي. لكن مع الأسف فإن العديد من الأطفال يشربون بانتظام كميات كبيرة من العصير مما قد يسهم في زيادة أوزانهم.

“شرب الماء هو أفضل وسيلة لإطفاء العطش”

تابع على الصفحة التالية

## المشروبات المحلاة: المشروبات الغازية ومركز العصير (كورديال) والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة

في أغلب الاحيان تحتوي المشروبات الغازية ومركز العصير (كورديال) والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والمياه المعدنية المنكهة على كميات كبيرة من السكر والكيلو جول. وفي الواقع، تحتوي كل علبة مشروب غازي على حوالي ١٠ ملاعق صغيرة من السكر. إن تناول الكثير من المشروبات المحلاة قد يؤدي إلى عدد من المشاكل بما فيها تسوس الأسنان وإضعاف الشهية للأكل والتخثر في الأكل وتبدل في التعوط والتبول وزيادة في الوزن. لذا يتعين عدم استهلاك هذه المشروبات إلا أحياناً - وليس كل يوم.

## المشروبات المحلاة تحتوي على الكافيين

الكافيين مخدر منبه ومسبب للإدمان ولو بصورة معتدلة. تحتوي المشروبات الغازية الشبيهة بالكولا ومشروبات الطاقة على الكافيين بالإضافة إلى الكثير من السكر. وتتواجد كميات أعلى من الكافيين في مشروبات الطاقة، هذا ويسبب استهلاك الكافيين تأثيرات جانبية عديدة، خاصة عند الأطفال والمراهقين. تشمل تلك التأثيرات اضطراب في النوم والتبول في الفراش والقلق ووجع الرأس - حتى ولو شربوا كميات قليلة جداً منها. وهناك أيضاً علاقة بين الكافيين الموجود في المشروبات الغازية وكسور العظام. لذا من الأفضل تجنب استهلاك الأطفال والمراهقين لمشروبات الكولا وخصوصاً مشروبات الطاقة.

## أفكار تساعد الأطفال والمراهقين على شرب المزيد من الماء

- احمل معك قنينة من الماء كلما خرجت من المنزل.
- في الصيف، ضع قنينة ماء مثلجة في علبة غداء طفلك.

- لا تحتفظ بمشروبات محلاة في المنزل: اجعل الماء البارد في متناول الأطفال عوضاً عنها.
- خفف المشروبات المحلاة - كمشروبات مركز العصير (كورديال) أو عصير الفواكه - بإضافة الماء إليها وذلك لفترة قصيرة ثم استبدالها تدريجياً بالماء العادي.
- عند ممارسة الرياضة، شجع أطفالك على شرب الماء عوضاً عن المشروبات الرياضية أو مشروبات الطاقة.
- قدم الماء في أوان مزخرفة. أضف إليها شرائح من الليمون أو البرتقال أو النعناع لإضفاء نكهة إليها. وفي الصيف أضف مكعبات من الثلج إليها للحفاظ على برودتها.
- قدم المشروبات المحلاة في أكواب أصغر حجماً من حين لآخر فقط - وليس كل يوم.

## تذكر

- اختر الماء كمشرب.
- المشروبات المحلاة كالمشروبات الغازية وعصائر الفواكه ومركز العصير (كورديال) والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة ليست جزءاً ضرورياً من النظام الصحي الجيد.
- تقديم المشروبات المحلاة بانتظام يزيد من صعوبة اختيار الماء كمشرب.
- إذا كانت توجد مشروبات محلاة على قائمة الطعام، حاول عدم شملها كل يوم وانتق خيارات أفضل للصحة. كالمشروبات المنكهة المخففة بالماء؛ فهذه المشروبات تطفئ الظمأ وتغني عن السكر والكيلوجول. كما أنها تساعد على التقليل من طلب المشروبات المحلاة الغنية بالسكر والطاقة.

للمزيد من المعلومات والأفكار حول الأكل الصحي والنشاط البدني،  
تفقدوا [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)