

الأطفال والعطش

للأطفال الرضع والأطفال في سن ما قبل المدرسة

Kids and Thirst: For toddlers and pre-schoolers

الماء والحليب...

من أفضل المشروبات للأطفال

يحتوي الحليب على الكالسيوم وفيتامين د وهما شيان ضروريان نحتاجهما لبناء عظام قوية وصحية.



Creativestock/iStock

• قومي بتقديم الماء بين الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة، وعندما يقول طفلك، "أشعر بالعطش".

- كوني نموذجاً يُحتذى به وقومي بشرب الماء. يتعلم أطفالك من خلال مراقبتك.
- قومي بتقديم الحليب في كأس مفتوحة أثناء وقت تناول الغذاء.
- لا تقدمي الحليب في قنينة أو في كوب الرشف أو عندما يكون طفلك منبطحاً في فراشه.

كم هبة كمية الحليب التي يحتاجها طفلك في اليوم الواحد؟
سنة واحدة إلى سنتين

- حليب الأم لمدة 3 إلى 4 مرات في اليوم وجرعة إضافية من فيتامين د، أو
- من 500 إلى 750 ملم (كوبين إلى 3 أكواب) من حليب البقر ذو 3.25% من الدسم، أو
- من 500 إلى 750 ملم (كوبين إلى 3 أكواب) من حليب الصويا المعلب (المخصص للأطفال في هذه الفئة العمرية)

من سنتين إلى 6 سنوات

- من 500 إلى 750 ملم (كوبين إلى 3 أكواب) من:
 - حليب البقر بنسبة 2% من الدسم، أو
 - حليب البقر بنسبة 1% من الدسم، أو
 - حليب البقر المقشود، أو
 - شراب الصويا المقوي وغير المحلى

إذا كنت ترغبين في إعطاء طفلك شراباً معتمداً على النباتات عوضاً عن شراب الصويا المقوي وغير المحلى، إتصلي على رقم الهاتف 1-8-1-8 للتحدث مع أخصائي التغذية المرخص. يمكن لأخصائي التغذية المرخص مساعدتك على ضمان حصول طفلك على الطاقة والدهون والبروتينات التي يحتاجها.

هل تعلم؟

تناول كمية كبيرة من الحليب لا يعتبر شيئاً جيداً لطفلك. إذا كان طفلك يتناول أكثر من 750 ملم من الحليب كل يوم، قد يكون شعباناً ولا يستطيع أكل الأغذية الغنية بالحديد.

لماذا يعتبر الحديد ضرورياً لطفلك؟

يعتبر الحديد ضرورياً لكي ينمو دماغ طفلك بشكل طبيعي. الأطفال الذين لا يتناولون كمية كافية من الحديد قد يكبروا وينمو بطريقة أكثر بطناً.

- قومي بتقديم وجبتين إلى 3 وجبات من الأطعمة الغنية بالحديد كل يوم.

أمثلة:

الديك الرومي	الدجاج	لحم البقر
الفاصوليا	الأسماك	لحم الخنزير
التوفو	الحمص	العدس
الفول السوداني	زبدة الحبوب	البيض
سيربال الأطفال المقوي		المكسرات

- للمساعدة في تناول الحديد، قومي بتقديم الخضار والفواكه مع الأطعمة الغنية بالحديد.

أمثلة:

البروكولي	الفلل	البرتقال
الكرنب (الملفوف)	الكوي	الطماطة
		التوت

ما هي المشروبات التي لا يجب أن أعطيها إلى طفلي؟
لا تعطي طفلك المشروبات التي تحتوي على نسبة كبيرة من
السكر و/أو الكافيين.
أمثلة:

كول-أيد	الحليب بنكهة
مشروبات الحمية	المشروبات الغازية
شاي الفقاعات (البابل تي)	شاي تي
شراب الفواكه	المشروبات الرياضية
مشروبات الطاقة	الماء المقوي بالفيتامينات

يمكن أن تؤثر هذه المشروبات في كيفية نمو وتطور طفلك.
يؤثر الشاي أيضاً في قابلية طفلك على الحصول على مادة
الحديد من الأطعمة.
عوضاً عن هذه المشروبات، قدمي لطفلك الماء أو الحليب أو
شراب الصويا المقوي وغير المحلى.



CCO/jarmoluk/Pixabay.com

الفواكه أفضل من العصير
قومي بتقديم الفواكه إلى طفلك بدلاً
من العصير.
حيث تضيف الفواكه مادة الفايبر
إلى نظامهم الغذائي وتعطيهم كمية
سكر تقل عن ما يحصلون عليه من العصير.

لا يحتاج الأطفال إلى شرب العصير.
إذا قمت بتقديم العصير:

- إختاري العصير الصافي 100%.
- إقرئي ملصقات المحتويات.
- أنظري في الملصقات للبحث عن كلمة "عصير صافي من خلاصة الفاكهة" أو "غير محلى" أو "عصير صافي 100%".
- قومي بتحديد كمية العصير بحيث لا يزيد عن 125 ملم (نصف كوب) في اليوم الواحد، حتى إذا تم مزجها مع الماء.
- قومي فقط بتقديم العصير في أوقات تقديم وجبات الأكل في كوب مفتوح. لا تقديمي العصير في قنينة أو في كوب الرشف.

تحذير: إذا كان طفلك يشرب أكثر من 125 ملم (نصف كوب) من العصير، قد:

- يتناول كمية كبيرة من السكر. حيث يحتوي العصير على كمية سكر تعادل كمية السكر الموجودة في المشروبات الغازية!
- يتناول كمية أقل من الغذاء. سيؤدي هذا إلى تعذر حصول طفلك على المواد الغذائية التي يحتاجها.
- يكون أكثر عرضة لوجود كمية قليلة من الحديد في الدم (نقص الحديد).
- لا يحصل على الكمية الكافية من الكالسيوم أو فيتامين د.
- يكون أكثر عرضة للإصابة بتسوس الأسنان والتهاب اللثة.

هل تعلم؟

ما تزال هناك فرصة لإصابة طفلك بتسوس الأسنان والتهاب اللثة عند شرب العصير الممزوج بالماء. الإختيار الأفضل هو في شرب الماء الصافي!

إذا كانت لديك أسئلة تتعلق بتغذية طفلك، يمكن الإتصال بـ
1-1-8 للتحدث مع أخصائي تغذية معتمد لدى هيلث لينك بي
سي (HealthLinkBC)

عبر شبكة الإنترنت:

قومي بزيارة: fraserhealth.ca/feedingyourchild



مسح رمز
QR للوصول إلى
المصدر