



بفش مقالات ویژه

بهترین و بدترین نوشیدنی های کودکان

می خواهیم به شما بگوییم از انواع نوشیدنی هایی که به فرزندتان خود می دهید، کدام یک سالم تر و مقوی تر هستند و کدام یک را بهتر است حذف یا کم کنید. باید توجه داشت این مطالب برای کودکان بالای یک سال است و کودکان



زیر ۶ ماه باید فقط شیر مادر یا شیر خشک بخورند. کودکان ۶ تا ۱۲ ماه نیز می توانند در طول روز علاوه بر شیر مادر و تغذیه تکمیلی، مقداری آب هم بنوشند. برای اینکه شیر گاو به فرزند خود بدهید، باید تا سن یک سالگی

صبر کنید. این نکته برای سلامت کودکان، بسیار مهم است.

آب خالص

آب، موجب تنظیم دمای بدن و آبرسانی به سلول های بدن می شود. این نوشیدنی خالص بدون اینکه قند یا کالری اضافه و مضر به بدن کودک برساند او را از انواع عفونت های ادراری و یبوست مصون می دارد.

آب طعمدار

آب طعمدار حاوی موادی است که شاید بدن کودک به آنها نیاز نداشته باشد. از جمله می توان به شکر یا شیرین کننده های مصنوعی اشاره کرد. منظور از آب طعمدار، نوشیدنی های متنوع است که شاید سرشار از ویتامین باشند یا حاوی مواد مضر همچون کافئین باشند. شاید گیاهان دارویی و نوشیدنی باشند که برای کودک مفید نیستند. اگر می خواهید به فرزند خود آب میوه بدهید، بهترین کار این است که آن را با آب خالص مخلوط کنید. اگر آب میوه آماده از مغازه می خرید، حتماً برند خوب خریداری کنید و مطمئن شوید که ۱۰۰ درصد طبیعی است و مواد شیرین کننده مصنوعی یا نگهداره های مضر در خود ندارد.

شیر گاو

شیر گاو یکی از بهترین و کامل ترین منابع کلسیم و ویتامین D است و پروتئین های مفید نیز دارد. کودکانی که روزانه نیم لیتر شیر گاو می خورند از نظر کلسیم و ویتامین D تأمین هستند. برای کودکان بالای یک تا دو ساله بهتر است شیر کامل مصرف کنید. برای کودکان بالای دو سال نیز شیر کم چرب، گزینه مناسب تری است. بیشتر از سه لیوان شیر در روز به فرزندان خود ندهید، زیرا ممکن است سیر شوند و دیگر غذاهای خود را میل نکنند.

شیر بدون لاکتوز

شیرهای بدون لاکتوز نیز همچون شیر گاو، ویتامین و مواد معدنی مفید برای بدن کودک را در خود دارند. تنها فرق آنها نیز با شیر معمولی، طعم شیرین تر آنها است.

شیر مادر

اگر پس از دو سالگی نیز همچنان دوست دارید به فرزندتان از سینه خود شیر دهید، مانعی وجود ندارد. شیر مادر همیشه منبع بسیاری غنی از انواع ویتامین ها و پروتئین ها است. همچنین از نظر احساسی نیز فرزند را سیراب می کند زیرا به واسطه نوشیدن شیر، در آغوش مادر است و به او نزدیکی بیشتری را حس می کند.

انواع لبنیات

همه انواع محصولات لبنی نوشیدنی نیز برای کودک مفید هستند. آنها نیز به طور عموم از شیر تهیه می شوند و همان مواد معدنی و ویتامین ها را در خود دارند. البته باید اشاره کنیم به اندازه خود شیر، کلسیم ندارند. اما باید توجه کرد که محصولات لبنی، مانند: دوغ و کفیر (نوشیدنی تخمیری، حاصل از شیر و دانه های کفیر) توسط باکتری های زنده تهیه می شوند و به همین دلیل، بدن کودک را در برابر باکتری های مضر محافظت می کنند. البته میزان باکتری های محصولات

مختلف، متفاوت است. نوشیدنی های لبنی که شیرین هستند نیز شکر در خود دارند که چندان برای بدن مفید نیست.



شیر سویا

شیر سویا یکی از بهترین جایگزین ها برای شیر مادر است. البته مواد مفید کمتری دارد. اگر کودک شما فقط شیر سویا می نوشد، بهتر است با مشورت پزشک، به او قرص مکمل نیز بدهید. بهتر است، شیر سویایی که ویتامین D و کلسیم نیز داشته باشد، خریداری کنید. برای کودکان زیر دو سال نیز توصیه می شود شیر کامل بخرید. شیر سویا هیچ گونه چربی اشباع شده و کلسترول ندارد و در عوض، سرشار از اسید چرب مفید امگا سه است. البته در انواع مفید آن، قند وجود دارد.

شیر برنج، شیر بادام و شیر نارگیل

در شیری که از برنج و بادام گرفته می شود و همچنین در شیر نارگیل، ویتامین و

پروتئین کمتر از شیر گاو وجود دارد. اما جایگزین خوبی برای شیر گاو به شمار می روند. برای کودکان زیر دو سال بهتر است از نوع کامل اینها(نه کم چرب) استفاده شود. در تمام این موارد، بهتر است برندی بخرید که کلسیم، ویتامین D و ویتامین B۱۲ نیز در خود دارد.

آب میوه

نوشیدن یک لیوان آب میوه در روز بسیار خوب است. اما تا حد امکان سعی کنید فرزندتان، خود میوه را میل کند. آب میوه فیبر و مواد معدنی که در خود میوه هست را ندارد. در ضمن، کودکان، بیشتر دوست دارند معده خود را با آب میوه پُر کنند و به این ترتیب غذاهای سالم و لازم را میل نمی کنند. اگر قرار است آب میوه به فرزند خود بدهید، حتماً نوع ۱۰۰ درصد طبیعی را انتخاب کنید. بیشتر از $\frac{3}{4}$ پیمانه در روز به فرزند خود اجازه نوشیدن ندهید.

آب گوجه فرنگی و آب آووکادو

آب این سبزیجات برای مصرف روزانه کودکان مانعی ندارد. می توانید روزی یک لیوان آب گوجه فرنگی یا آب آووکادو به فرزندتان بدهید. یک لیوان در روز اشکالی ندارد. اما سبزیجات دیگر را بیشتر از نیم لیوان نباید کودک مصرف کند، زیرا ممکن است بیشتر از حد نیاز بدن کودک، در خود، سدیم داشته باشد.



لیموناد خانگی

اگر خودتان در خانه آب لیموترش را می گیرید و شربت آب لیمو برای فرزندتان درست می کنید، به یقین، ویتامین C زیادی را به بدن او می رسانید. اما لیمونادهای آماده و موجود در فروشگاه ها مملو از قند و شکر مصنوعی هستند که بهتر است برای فرزند خود خریداری نکنید.

نوشابه و نوشابه رژیمی

همه می دانیم نوشابه فقط خوشمزه است و هیچ ارزش غذایی ندارد. این نوشیدنی محبوب، سرشار از قندهای مصنوعی و رنگ و طعم دهنده ها است. بهتر است تا جای ممکن، کودک از نوشیدن نوشابه منع شود.

چای سبز و چای سیاه

چای، حاوی آنتی اکسیدان است که برای بدن مفید می باشد، اما شاید کافئین

نیز داشته باشد که برای بدن کودک مضر است. اگر قرار است فرزندتان چای بنوشد، بهتر است بیشتر از 1/4 لیوان در روز ننوشد. برای اطمینان بیشتر میتوانید چای را با شیر مخلوط کنید و به کودک بدهید.

دمنوش های گیاهی

دم نوش های گیاهی هیچ ارزش غذایی ندارند و بهتر است به فرزندتان خود از این نوع نوشیدنی ها ندهید. برخی از این نوشیدنی ها تأثیرات منفی در بدن کودک دارند و حتی می تواند منجر به مسمومیت او نیز بشوند.

آب میوه های بسته بندی

بیشتر این آب میوه ها، آب قندهای رنگی با اسانس های مضر هستند و هیچ نوع ارزش غذایی ندارند. تا حد امکان از خریدن این نوع آب میوه ها برای فرزندتان خود پرهیز کنید.

نوشیدنی انرژی زا

این نوشیدنی ها نیز هیچ ارزش غذایی مفیدی برای کودکان ندارند. بیشتر آنها حاوی کافئین، شکر و شیرین کننده های مصنوعی هستند. در برخی هم انواع گیاهان و سبزیجات انرژی بخشی وجود دارند که برای بدن کودک به هیچ عنوان

مفید نیستند.

