

# کودکان از چه سنی می‌توانند آبمیوه مصرف کنند؟

3 آذر 1404

در واقع کودکان نیازی به نوشیدن آبمیوه ندارند اما آب میوه و سبزیجات راه مناسبی برای آشنا کردن آنها با طعم‌های جدید است در کنار اینکه آبمیوه‌ها دارای میزان بالایی از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین ث هستند.

بزرگترین مشکلی که آبمیوه‌ها دارند، میزان بالای قند موجود در آنها است. آب سبزیجات مشکل قند را ندارند اما حاوی سطح بالایی از نمک‌ها هستند. بنابراین متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند تا قبل از یک‌سالگی هرچه دیرتر آب میوه‌ها و سبزیجات را در دایره غذایی کودکان وارد کنید.

تا 6 ماهگی کودکان باید فقط از شیر مادر تغذیه کنند، می‌توان آبمیوه را از 8 ماهگی وارد لیست خوراکی‌های نوزادان کنید، با این حال امروزه تعدادی از متخصصان می‌گویند که کودکان خود را تا یک سالگی فقط با شیر مادر تغذیه کنید چرا که به این طریق خطر چاقی کودکان کمتر می‌شود و نیز ایمنی بدن کودکان بالاتر می‌رود.

به هر حال بحث در این مورد زیاد است. مساله‌ای که باید به آن دقت کنید این است که نباید کودکان را با آب میوه و سبزی سیر کنید و باید همیشه میل آنها برای شیر مادر و یا شیر خشک بیشتر باشد چراکه بدن آنها در حال رشد است و نیاز به ترکیبات دیگری از جمله پروتئین دارند. در غیر این صورت خطر سوء تغذیه، عدم رشد کافی و کم خونی افزایش می‌یابد و در نتیجه ادامه این روند مشکلات بسیار جدی برای سلامتی و رشد کودک شما ایجاد می‌شود.

**چگونه آبمیوه‌ها را به رژیم غذایی کودکان اضافه کنید؟**



نباید کودک را به نوشیدن آبمیوه در هر ساعتی از روز و هر مقدار که بخواهد عادت دهید چرا که آب میوه‌ها قند بالایی دارد و یادتان نرود که او هنوز یک نوزاد است و برای رشد کافی به شیر مادر نیاز دارد. به هیچ عنوان از آب میوه‌های کنسروی استفاده نکنید چراکه قند بسیار بالایی دارند و نیز ارزش غذایی مناسبی ندارند.

به جای بطری شیر از یک فنجان و یا یک قاشق استفاده کنید. کم کم و با بخش‌های کوچک شروع کنید. برای مثال در روزهای اول روزانه دو قاشق غذاخوری کافی است.

در روزهای اول آبمیوه را کمی با آب با نسبت تقریباً 1 به 3 رقیق کنید تا روی معده فشار وارد نشود. با یک میوه و یا سبزی واحد شروع کنید تا دستگاه گوارش کودک کم کم عادت کند.

دقت کنید که کودک به میوه و یا سبزی مورد نظر حساسیت نشان ندهد. اگر کوچک‌ترین واکنشی را حس کردید، دیگر از آن میوه یا سبزی استفاده نکنید و با پزشک مربوطه در میان بگذارید.

تا جایی که می‌توانید و مخصوصاً در ماه‌های ابتدایی (در ماه‌های 6 و 7) از میوه‌ها و سبزیجات به شکل خام استفاده نکنید. در 8 ماهگی می‌توانید آب میوه‌های خام را به نوزاد بخورانید اما از تمیز بودن کامل میوه و سبزی اطمینان داشته باشید.

در سنین بالاتر بهتر است تا کودک آبمیوه را در کنار وعده‌های غذایی و همراه غذای جامد نوش جان کند تا مواد مغذی بهتر جذب شود و از پوسیدگی دندان‌های کودک جلوگیری به عمل آید.

با میوه‌ها و سبزیجاتی مانند سیب، گلابی و هویج شروع کنید.