

اهمیت آب آشامیدنی و سایر نوشیدنی‌ها برای کودکان

14 فروردین 1403

آب یک نوشیدنی سالم برای همه به ویژه کودکان به حساب می‌آید اما مصرف سایر نوشیدنی‌ها در صورت رعایت برخی نکات مفید به حساب می‌آید.

نوشیدنی‌ها به کیفیت رژیم غذایی کودکان کمک می‌کند. با توجه به اینکه کودکان، در بزرگسالی نیز از عادات اولیه رژیم غذایی پیروی می‌کنند، آموزش والدین در ارتباط با رعایت یک رژیم غذایی سالم برای کودکان باید در اولویت قرار گیرد.

نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند یک منبع کالری برای کودکان باشد؛ به طور مثال، مصرف بیش از حد نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های طعم‌دار نه تنها سبب دریافت کالری بیشتر برای کودکان می‌شود، بلکه عاملی برای دریافت قند اضافه برای کودکان به حساب می‌آید.

آب یک نوشیدنی کم‌هزینه و بدون کالری برای کودکان به حساب می‌آید؛ همچنین نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین و آبمیوه اضافی می‌تواند سبب دریافت کالری و قند بیشتر در میان کودکان شود. کاهش مصرف قندهای اضافی برای کودکان توصیه می‌شود و همچنین آب آشامیدنی در مراکز آموزشی باید به راحتی در دسترس باشد.

اگرچه متخصصان بر دریافت آب آشامیدنی کافی توصیه کرده‌اند اما مصرف برخی نوشیدنی‌ها مانند شیر و آبمیوه نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است.

مصرف شیر با یک درصد چربی یا بدون چربی برای کودکان نوپا دو سال به بالا در وعده صبحانه توصیه می‌شود؛ همچنین کودکان نوپا یک سال به بالا باید شیر کامل مصرف کنند. به طور قطع، آب نمی‌تواند جایگزین شیر مود نیاز کودکان شود اما آب باید به عنوان یک نوشیدنی همواره در دسترس کودکان باشد.

میوه‌ها و سبزیجات باید در رژیم غذایی کودکان لحاظ شوند؛ چرا که می‌توانند املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین کنند. میوه‌ها می‌توانند به صورت آبمیوه برای صبحانه یا میان‌وعده در نظر گرفته شوند. حتی اگر آب میوه حاوی مواد مغذی مهمی باشد، یک وعده آبمیوه معمولاً کالری بیشتری نسبت به یک وعده میوه یا سبزیجات کامل دارد. نصف فنجان برش سیب حاوی ۲۸ کالری است اما نصف فنجان آب‌سیب حاوی ۵۸ کالری است. دریافت کالری بیشتر توسط کودکان سبب اضافه وزن یا چاقی می‌شود. کودکان به هنگام فعالیت بدنی یا گرم بودن هوا به آب اضافه نیاز دارند و باید قبل و بعد از فعالیت بدنی به میزان کافی آب بنوشند.