

# اختر الماء كشراب



## هل تعلم؟

★ الأطفال والمراهقون الذين يشربون المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة الأخرى بانتظام هم أكثر عرضة للبدانة.

★ في نيو ساوث ويلز يشرب ٥٥٪ من الفتياً وما يقارب ٤٠٪ من الفتيات في صف السنة السادسة تناول الماء كل يوم. وبحلول صف السنة الثامنة ترتفع هاتان النسبتان إلى حوالي ١٠٪ للفتياً 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 الفلوريد الموجود في مياه المخفيات 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 يتغير أن يشرب الأطفال حليباً قليلاً 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).

وبنفي على الأطفال دون السنين العمر عدم شرب الحليب قليلاً الدسم لأنهم يحتاجون إلى الطاقة الإضافية (الكيلوجول) لنموهم.

## "شرب الماء هو أفضل وسيلة لإطفاء العطش"

تابع على الصفحة التالية ◀

- لا تختفظ 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 استبدلها 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.

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

في أغلب الأحيان تحتوي المشروبات الغازية ومركز العصير (كورديال) والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والمياه المعدنية المنكهة على كميات كبيرة من السكر والكيلو جول. وفي الواقع، تحتوي كل على مشروب غازي على حوالي 10 ملاعق صغيرة من السكر. إن تناول الكثير من المشروبات المحلاة قد يؤدي إلى عدد من المشاكل بما فيها تسوس الأسنان وإضعاف الشهية للأكل والتاخر في الأكل وتبدل في التغوط والتبول وزيادة في الوزن. لذا يتعين عدم استهلاك هذه المشروبات إلا أحياناً - وليس كل يوم.

## **تذكرة**

- اختر الماء كشراب.
- 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 كشراب.
- إذا كانت توجد مشروبات محلاة على قائمة الطعام، حاول عدم شملها كل يوم وانتق خيارات أفضل للصحة. كالمشروبات المنكهة الخففة بالماء؛ فهذه المشروبات تطفئ الرغبة وتُغْنِي عن السكر والكيلوجول. كما أنها تساعد على التقليل من طلب المشروبات المحلاة الغنية بالسكر والطاقة.

## **المشروبات المحلاة تحتوي على الكافيين**

الكافيين مخدر منبه ومسلل للإدمان ولو بصورة معتدلة. تحتوي المشروبات الغازية الشبيهة بالكولا ومشروبات الطاقة على الكافيين بالإضافة إلى الكثير من السكر. وتتوارد كميات أعلى من الكافيين في مشروبات الطاقة. هذا وبسبب استهلاك الكافيين تأثيرات جانبية عديدة خاصة عند الأطفال والراهقين. 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 جنب استهلاك الأطفال والراهقين لمشروبات الكولا وخاصة مشروبات الطاقة.

## **أفكار تساعد الأطفال والراهقين على شرب المزيد من الماء**

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

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