

Ù,Ø·Ù,, Ø§Ø² Ù‡Ù^Ø´ÛÆØ-Ù‡ Ù·Ú©Ø±
Ú©Ù‡ÛÆØ-

قبل از نوشیدن فکر کنید!

تا زمانی که جابه‌جایی و تکلم کودک شما به گونه‌ای باشد که بتواند به شما پاسخ دهد یا دست‌های خود را بلند کند، به او شیر ندهید. شیر را تا زمانی که کودک بتواند بنشیند و سر خود را بلند کند ندهید.

قطر یک قاشق شکر؟

ممکن است با فهمیدن میزان شکر موجود در محصولات و نوشیدنی‌های شیرین شگفت زده شوید. مشاهده کنید چه مقدار شکر در این محصولات وجود دارد.

 = 

۳ قاشق چایخوری (۱ قاشق چایخوری ۵٪ کربوهیدرات)

۱۱۷ کالری (۳۹ میلی‌لیتر)

 = 

۴ قاشق چایخوری

۲۶۵ کالری (۷۶ میلی‌لیتر)

 = 

۵ قاشق چایخوری

۳۵۰ کالری (۱۰۰ میلی‌لیتر)

 = 

۶ قاشق چایخوری

۴۳۵ کالری (۱۲۶ میلی‌لیتر)

 = 

۱ قاشق چایخوری

۳۹ کالری (۱۱ میلی‌لیتر)

شیرین‌کننده‌های طبیعی مثل میوه‌ها و عسل در شیرین‌کننده‌ها نیستند.

بله به آب و نه به نوشیدنی‌های حاوی شکر!

در واقع به ۴ لیتر شیرین‌کننده که چرا نوشیدنی‌های شیرین و گازدار کودکان را نازک می‌کند.

۱  **مضرت‌کافئین**

بعضی از نوشیدنی‌ها مقدار زیادی کافئین دارند که برای کودکان توصیه نمی‌شود. حتی در بزرگسالان نیز کافئین زیاد می‌تواند باعث سردرد، اضطراب و بی‌خوابی شود.

۲  **عادت‌ناخام**

کودک عادت مصرف نوشیدنی‌های بدون کالری که حاوی شکر است پیدا می‌کند. این عادت‌ها می‌تواند به مشکلات دندان و پوسیدگی منتهی شود.

۳  **پوسیدگی دندان**

تحقیقات نشان می‌دهد کودکان تا ۳ تا ۴ ماهگی که آب شیرین به صورت مرتب از نوشیدنی‌های حاوی شکر استفاده می‌کنند، در سن ۲ سالگی یا احتمال بیشتری دچار پوسیدگی دندان می‌شوند.

۴  **افزایش وزن**

تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که ۳ بار در هفته از نوشیدنی‌های بدون کالری شکر استفاده می‌کنند، دو برابر بیشتر از سایر کودکان با احتمال زیاد به چاقی مفرط در سن ۲ سالگی می‌رسند.


۵ راه برای تشویق کودکان به نوشیدن آب

میزبان توصیه شده نوشیدن آب برای هر کشوری متفاوت است ولی کودک شما باید به ۱۰ تا ۱۲ لیتر آب در روز نیاز دارد. اگر فرزند شما تا ۳ سالگی شیر نمی‌خورد، او باید روزانه ۱ تا ۲ لیتر آب بنوشد.

۱ 

آن را در دسترس قرار دهید

به همواره همراه با یک فنجان آب در دسترس کودک قرار دهید تا او بتواند به راحتی به آن دسترسی داشته باشد.

۲ 

از یک لیوان مخصوص استفاده کنید

یک لیوان یا یک گامی‌شیر و با مشخصات مناسب برای کودکان آب در دسترس قرار دهید تا او بتواند به راحتی به آن دسترسی داشته باشد.

۳ 

خودتان آب بنوشید

شما الگوی فرزندتان هستید. پس اینکه به همراه او بنشیند و آب بنوشد او را تشویق می‌کند.

۴ 

آب را با تشویق تشویق کنید

از تشویق‌ها و ستایش‌ها برای تشویق او به نوشیدن آب استفاده کنید.

۵ 

آب را با تشویق تشویق کنید

از تشویق‌ها و ستایش‌ها برای تشویق او به نوشیدن آب استفاده کنید.

۶ 

آب را با تشویق تشویق کنید

از تشویق‌ها و ستایش‌ها برای تشویق او به نوشیدن آب استفاده کنید.

این توصیه‌ها فقط برای کودکان ۳ تا ۵ سالگی است.