



رعاية الأطفال وصحتهم

نشرة معلومات للوالدين

الماء - المشروب الأمثل للأطفال

الماء، وإلى درجة أقل الحليب، هما فقط الشرابان اللذان يحتاج إليهما الأطفال للحفاظ على الإماهة والبقاء بصحة جيدة. والإماهة الكافية مهمة بشكل خاص بالنسبة للأطفال، لأنهم يصبحون مرضى بسرعة عند إصابتهم بالتجفاف.

لماذا الماء هو الأمثل

إن كل الناس بحاجة إلى الماء للمساعدة في عملية الهضم والتخلص من فضلات الجسم، ولتمكين الجسم من تنظيم درجة حرارته، وللحيلولة دون حدوث التجفاف. والأطفال عرضة لخطر أكبر للإصابة بالتجفاف من البالغين، ويعود ذلك لأنهم أقل فعالية في التعرق، ولأن أجسامهم تولد حرارة أكثر خلال التمرين.

ويقوم الأطفال أيضاً في أحيان كثيرة بتجاهل أو عدم ملاحظة علامات الإنذار بحدوث التجفاف (مثل الصداع، أو التهيج، أو الدوار، أو التعب). ويمكن أن يتطور التجفاف عند الأطفال بسرعة إلى الإجهاد الحراري أو ضربة الحرارة، أو أمراض أكثر خطورة. ويحتاج الأطفال إلى تذكيرهم وتشجيعهم على شرب كميات كافية من الماء كل يوم. والحليب هو أيضاً مشروب مهم للأطفال لأنه يزودهم بنسبة عالية من حاجتهم اليومية للكالسيوم، ولكن يتعين أن يكون الماء المصدر الرئيسي للإماهة عند الأطفال.

المشاكل المتصلة بالمشروبات السكرية

يشمل مصطلح "المشروبات السكرية" المشروبات الغازية والكورديول، والحليب المنكّه، والمياه المعدنية المنكّهة، والمشروبات الرياضية، ومشروبات الطاقة، ومشروبات الفاكهة، وعصائر الفاكهة. وعند توافر تشكيلة متنوعة من هذه المشروبات في الأسواق، والتي تزداد من يوم إلى آخر، من السهل إغراء الأطفال بالابتعاد عن المشروب الأمثل لهم - الماء. والمشروبات السكرية ليست فقط غير ضرورية، ولكن استهلاكها يمكن أن يؤدي إلى عدد من المشاكل الصحية عند الأطفال، ومن ضمنها اكتساب الوزن الزائد، وتسوس الأسنان، والإسهال، وسوء التغذية، وانخفاض الشهية على تناول الطعام أو صعوبة الإرضاء في الأكل.

شجّعوا شرب الماء

يتوجب دائماً أن يكون ماء الشرب الآمن متاحاً للأطفال. وعند رؤية الأطفال بقية أفراد العائلة، وخاصة والديهم، يشربون الماء، فعلى الأرجح أن ينظروا إلى الماء على أنه شراب اعتيادي ومقبول.

- علموا أطفالكم الشرب قبل أن يشعروا بالعطش. عند قيام طفلكم بإخباركم بأنه عطشان يكون قد حدث لديه تجفاف جزئي.
- قوموا بتوفير الماء للأطفال لشربه قبل اللعب وخلالها وبعده، ومع كافة وجبات الطعام والمأكولات الخفيفة (سناك).
- انتبهوا لأية علامات للتجفاف. تشمل علامات الإنذار الشعور بالتعب، والدوار، والتهيج، وعدم التبول، والحفاضات الجافة لأكثر من ست ساعات، والبول الذي يبدو لونه أكثر دكائنة ورائحته أقوى من المعتاد، وجفاف الفم والشفتين، وعدم وجود دموع عند البكاء.

إذا اشتكى الأطفال من عدم استساغتهم لطعم الماء، جرّبوا:

- إضافة شريحة من الليمون أو البرتقال أو ورقة نعناع إلى الماء.
- تجميد قطع صغيرة من الفاكهة المقطعة في قالب الثلج وإضافتها إلى الماء في أوقات السناك ووجبات الطعام.
- إذا اخترتم إدخال بعض المشروبات السكرية في خطة طعام العائلة:
- حاولوا اختيار عصائر الفاكهة التي تكون نسبة العصير فيها ١٠٠٪ وتحتوي بعض الألياف.
- تجنبوا الاحتفاظ بمشروبات سكرية في المنزل، وخففوها بالماء عند تقديمها، وحدّوا تناولها بكوب واحد صغير في اليوم.

نشرة معلومات الوالدين هذه متوافرة بلغات مختلفة محكية ضمن المجتمع، ويمكن تنزيلها من موقع روابط مرحلة الطفولة المبكرة Early Childhood Connections على الإنترنت: www.ecconnections.com.au

مبادرة من

The Royal Children's Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

مع الدعم
بمنحة تثقيفية من

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

مع الدعم
من المجلس الوطني
لاعتناء رعاية الأطفال

Working
with
First
NCAC
National Children
Accreditation Council Inc.

مع الدعم من
الحكومة الاسترالية
دائرة خدمات العائلة
والإسكان والمجتمع وشؤون
السكان الأصليين