

Çocuk Bakımı

ve Çocuk Sağlığı

ANNE-BABALAR İÇİN BİLGİ



Su – Çocukların içeceği

Su, ve aşırı olmamak şartıyla süt, çocukların su ihtiyaçlarını karşılamaları ve sağlıklı kalmaları için gerekli tek içeceklerdir. Çocukların bedenlerinde yeterli sıvı bulunması özellikle önemlidir çünkü bedenleri susuz kaldığında (dihadrazyon) çok çabuk hastalanabilmektedirler.

Su en iyi içecektir

İnsanlar hazıma yardımcı olması ve vücudun ihtiyacı olmayan maddelerin atılması, vücudun ısısını düzenlemesi ve sıvı eksikliğini önlemesi için düzenli olarak su içmeye ihtiyaç duymaktadır. Çocukların su eksikliği yaşaması ihtimali yetişkinlere göre daha fazladır. Bunun nedeni kısmen çocuklarda terlemenin yeterli gelişmemiş olması ve hareket ederken vücutlarının daha fazla ısınmasıdır. Ayrıca, çocuklar genellikle sıvı eksikliğinin uyarı belirtilerini (başağrısı, huzursuzluk, baş dönmesi veya halsizlik gibi) ya dikkate almazlar ya da fark etmezler. Çocuklardaki sıvı eksikliği çok hızlı bir şekilde güneş çarpması, aşırı hararet veya başka bir ciddi rahatsızlığa dönüşebilir. Çocuklara her gün yeterli su içmeleri hatırlatılmalı ve teşvik edilmelidir.

Süt de çocukların günlük kalsiyum ihtiyacının büyük bölümünü karşılayan önemli bir içecektir ancak çocukların sıvı ihtiyacını karşılayan en iyi içecek sudur.

Şekerli içecekler uygun değildir

'Şekerli içecekler' içine meşrubatlar, cordial, tatlandırılmış süt ve maden suyu, sporcular için hazırlanmış enerji artırıcı içecekler ve meyve suları girmektedir. Piyasada her geçen gün sayısı artan bu içecekler nedeniyle, çocuklar sağlıklarına en yararlı içecek olan suyu bırakıp bunlara yönelmektedirler.

Şekerli içecekler gereksiz olmakla kalmayıp, bu tür içecekler aşırı kilo, diş çürümesi, ishal, beslenme yetersizliği, iştah kaybı ve yemek seçme gibi sorunlara neden olmaktadır.

Su içmeyi teşvik ediniz

Çocukların kolaylıkla ulaşabileceği yerlerde bol bol su bulunmalıdır. Çocuklar diğer aile üyelerinin, özellikle de anne-babalarının su içtiğini görürlerse, su içmeyi sevmeleri ve normal görmeleri ihtimali daha yüksek olacaktır.

- Çocuklara susayınca kadar beklemeden önce su içmeyi öğretiniz. Çocuğunuz susuz kaldığını söylediğinde, vücudunda kısmen sıvı eksikliği başlamış olacaktır.
- Çocuklara oyundan önce, oyun sırasında ve sonrasında su veriniz. Yemeklerinin yanında su veriniz.
- Sıvı eksikliği belirtilerine karşı dikkatli olunuz. Uyarı işaretleri: yorgunluk, baş dönmesi, huzursuzluk, idrara çıkmama veya bezin altı saatten fazla kuru kalması, koyu renkli, ağır kokulu idrar, ağız kuruması, ağladığında göz yaşı gelmemesi.

Çocuklar suyun tadını sevmediklerini söylüyorlarsa, aşağıdakileri yapabilirsiniz:

- Suyun içine bir iki dilim limon, portakal veya bir dal nane koyabilirsiniz.
- Meyveleri ince doğrayarak buz kalıbına koyup dondurunuz, yemek saatlerinde sularına koyabilirsiniz.

Yemek saatlerinde şekerli içecek vermeye karar verirsiniz:

- %100 meyve suyu olan ve içinde fibre olan içecekleri seçiniz.
- Evde şekerli içecek bulundurmamaya çalışınız. Çocuklara şekerli içecek ikram edilirse, sulandırınız ve günde en fazla bir küçük bardak şekerli içecek sınırı koyunuz.

Bu Anne-baba Bilgi Broşürü başka dillere de tercüme edilmiştir ve Early Childhood Connections kuruluşunun www.econnections.com.au internet sayfasından temin edilebilir.

HAZIRLAYAN

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

MADDİ DESTEK SAĞLAYAN

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

NATIONAL CHILDCARE
ACCREDITATION COUNCIL
DESTEKLEMEDİĞİ

Quality Standard
NCCAC
National Childcare
Accreditation Council Inc.

AVUSTRALYA FEDERAL HÜKÜMETİ
AİLE, KONUT, TOPLUMHİZMETLERİ VE
YERLİ İŞLERİ BAKANLIĞI TARAFINDAN
DESTEKLENMEKTEDİR