

الماء،

هو أفضل

مشروب يطفئ العطش!

هل تعلم أن:

أفضل طريقة للتدقيق على كون المرء يشرب كميات كافية من الماء هي عن طريق النظر إلى كمية ولون البول. إذا كنت تتبول بضع مرات في اليوم ويكون لون البول أصفر فاتح فإن هذا يعني أنك تشرب كميات كافية من الماء. كما أن الحليب هو مشروب جيد ويحتوي على الكثير من المواد المغذية ويكفي عادة شرب ما بين كوب واحد إلى ثلاثة أكواب من الحليب في اليوم.



ما هو السبب الكامن وراء أهمية شرب الماء؟

للماء فعاليات مهمة عديدة في الجسد إذا يشمل جسد المرء حوالي 70 % ماء. إن المشروبات المحلاة تحتوي على كميات غير لازمة من الطاقة وهي لا تعتبر جيدة للأسنان أو للجسد. لذلك فإن الماء هو اختيار أفضل كثيرًا!

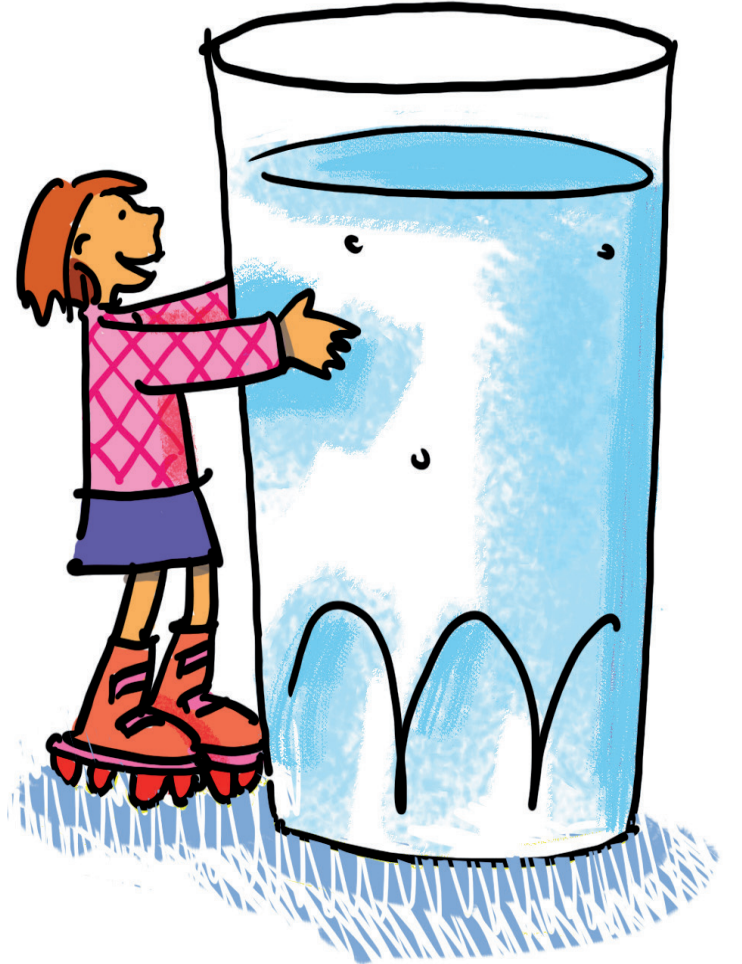


دراسة IDEFICS (تجنب والوقاية من الآثار الصحية التي يسببها النظام الغذائي ونمط الحياة في الأطفال والرضع) تقدم خمسة كتيبات تعود بالنفع على صحة الأطفال:

الماء هو أفضل مشروب يطفئ العطش
عادات النوم الجيدة – مهمة بالنسبة لطفلك
استمتع بالوقت سويًا – دح جهاز التلفزيون ولوحات الكمبيوتر ينتظرون
الفواكه والخضروات هي أطعمة لذيذة
الحركة واللهاو – جيدة للأطفال والبالغين

يمكن تنزيل الكتيبات والمواد الأخرى من الرابط www.vgregion.se/beslutsodfema تحت العنوان كتيبات / كتيبات Broschyrer/foldrar. تم تمويل الكتيبات من قبل لجنة الصحة الشعبية في قطاع فسترا جوتالاندس ريجيون. يمكن حجز الكتيبات عن طريق الرابط adress.distributionscentrum@vgregion.se

© 2008 تم نشره من قبل الدكتور ستافان موريلد، مستشفى الملكة سيلفيا للأطفال والشباب. تم تدوين النصوص السويدية من قبل جابريل آين وليس جرافستروم، خبيري التغذية المرخصين. تم تدوين النصوص وتحديثها عام 2017 من قبل ماريا بريجرت ونجستون وجوليا بكلوند، خبيري التغذية المرخصين.



www.ideficsstudy.eu

التعلم للعيش حياة صحية، بلدية بارتيلي جمعة
يوتيبوري، أكاديمية ساهلجونسكا قسم طب
الأطفال، لجنة الصحة الشعبية قطاع فسترا
جوتالاند ريجيون



5 نصائح لاختيار الماء كمشروب



قدم الماء لإطفاء العطش

إن الماء هو أفضل شيء يطفئ العطش ومثالي أيضا مع وجبات الطعام. احرص على توفير الماء عند تناول وجبات الطعام وخلال الفترة الواقعة بين وجبات الطعام.



أظهر للطفل أنك تحب شرب الماء

عن طريق قيامك بصفته شخص بالغ بشرب الماء فإنك تعتبر قدوة مهمة لحفز طفلك على شرب الماء.



النزهات وأوقات الفراغ

احرص على أن يأخذ الطفل الماء معه في حقيبتته خلال النزهات أو عند ممارسة أنشطة أوقات الفراغ. إن امتلاك الطفل زجاجة ماء خاصة به يعتبر طريقة جيدة.



حدد تعاطي المشروبات المحلاة كالمرطبات والشراب والعصير.

حدد تعاطي المشروبات المحلاة بحيث لا يتم شربها إلا في مناسبات معينة أو على الأكثر مرة واحدة في الأسبوع أو في الحفلات. الماء الغازي المضاف إليه مذاق معين أو بدون ذلك يمكن أن يشكل بديلا جيدا خلال المناسبات الاحتفالية.



أضف المذاق على الماء

جرب سويا مع طفلك إضافة مذاق معين على الماء، مثلا مذاق الثمار، الليمون، البنز هير (اللّيم)، البرتقال أو شرائح الخيار.

