شنبه 24 اردیبهشت 1390 - 08:40

کودکان روزانه چه مقدار آب میوه نیاز دارند

آب میوه تازه فواید بسیاری برای کودکان دارد و مقدار مصرف آن در سنین مختلف کودکی، متفاوت است.

آب میوه تازه فواید بسیاری برای کودکان دارد و مقدار مصرف آن در سنین مختلف کودکی، متفاوت است.

در این‌جا یک راهنما و دستورالعملی کلی به شما ارائه می‌کنیم تا مطابق آن به کودک خود برحسب سنی که دارد مقدار مناسبی آب میوه بدهید.

• کودکان نوپای یک تا سه ساله

هنگامی که کودک شما شروع به خوردن غذاهای جامد می‌کند، میوه و سبزی را در برنامه غذایی او جای دهید. هر چه شروع به این کار را از سنین پایین‌تر آغاز کنید کودک بهتر به آن عادت خواهد کرد.

برای انجام این کار باید میزان تحمل خود را بالا ببرید، به عنوان مثال، وقتی تکه‌ای از میوه مورد نظر را در دهان کودک می‌گذارید در ابتدا ممکن است کودک از خوردن آن طفره رود.

برای این کار سعی کنید صبور باشید و در روزهای بعد آن را تکرار کنید تا کودک بالاخره به طعم میوه آشنا شده و آن را بخورد.

بهتر است برای شروع به این کار از میوه‌جات نرم، مانند موز، گلابی، پوره یا تراشیده سیب ، گوجه‌فرنگی و غیره استفاده کنید.

• کودکان چهار تا هشت ساله

در این گروه سنی، در روز یک چهارم پیمانه (60 میلی‌لیتر) آب میوه خالص و طبیعی را با مقدار مساوی آب، رقیق کرده و به کودک بدهید. وقتی آن‌ها به خوردن آب میوه عادت کردند می‌توانید کم کم مقدار آب میوه را نسبت به آب بیشتر کنید.

ولی به یاد داشته باشید برای این گروه سنی همیشه آب میوه را با مقداری آب رقیق کنید.

• کودکان نه تا دوازده ساله

برای این گروه سنی، می‌توانید نصف پیمانه (120 میلی‌لیتر) آب میوه خالص و طبیعی، به کودک بدهید بدون این که مشکلی پیش آید. مراقب باشید بیش از این مقدار به کودک آب میوه ندهید تا دچار اسهال نشود.

• کودکان 12 سال به بالا

در این گروه سنی آن‌ها می‌توانند یک پیمانه (250 میلی‌لیتر) آب میوه خالص را با اطمینان کامل بخورند.

اگر کودک شما در این گروه سنی، ازسنین پایین‌تر، به خوردن آب میوه عادت نکرده در ابتدا مقدار کمتری آب میوه خالص به وی بدهید و به تدریج، مقدار مصرف را افزایش دهید.