



### چند توصیه برای محدود کردن مصرف آب میوه‌های شیرین در کودکان

هرچند آب میوه‌های شیرین صنعتی بسیار مورد علاقه کودکان هستند اما متخصصان اطفال همواره توصیه می‌کنند که نوشیدن زیاد آنها منجر به چاقی و پوسیدگی دندانها می‌شود.

سلامت نیوز : هرچند آب میوه‌های شیرین صنعتی بسیار مورد علاقه کودکان هستند اما متخصصان اطفال همواره توصیه می‌کنند که نوشیدن زیاد آنها منجر به چاقی و پوسیدگی دندانها می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، آکادمی آمریکایی پزشکان اطفال در این مقاله چند توصیه برای محدود کردن مصرف آب میوه‌های شیرین در کودکان ارائه کرده که عبارتند از:

- نوزادان زیر 6 ماه هرگز نباید از این آب میوه‌ها داده شود.

- کودکان بین 1 تا 6 ساله نیز نباید بیش از 4 تا 6 اونس آبمیوه در روز مصرف کنند بلکه ترجیحا از میوه کامل استفاده نمایند که تمام مواد مغذی و فیبر آن نیز حفظ شده است.

- کودکان و نوجوانان 7 تا 18 ساله نیز نباید روزانه بیشتر از 8 تا 12 اونس آبمیوه مصرف کنند.

- کودکان را به نوشیدن آب و شیر کم چرب تشویق کنید.