

آیا آب میوه کودکان را چاق می‌کند؟

یکی از سوالاتی که در مورد تغذیه کودکان مطرح بوده است، خوردن آب میوه بوسیله آنهاست ...



یکی از سوالاتی که در مورد تغذیه کودکان مطرح بوده است، خوردن آب میوه بوسیله آنهاست . با وجودی که آب میوه‌ها منبع غنی از ویتامین‌ها هستند، بعضی والدین نگران آن هستند، که آب میوه کودکان‌شان را چاق کند. این والدین نباید خیلی نگران باشند. تحقیقات اخیر ثابت کرده‌اند که نوشیدن مقادیر متعادل آب میوه که مواد افزودنی دیگری نداشته باشد، بر وزن کودک تاثیر چندانی ندارد. البته آب میوه هم مانند هر غذا یا نوشیدنی دیگری مقداری کالری دارد، و مصرف بیش از حد آن ممکن است وزن را بالا ببرد.

اگر می‌خواهید برای کودک‌تان آب میوه انتخاب کنید، از آب میوه‌های صددرصد طبیعی که به جای آب میوه‌های شیرین‌شده یا مخلوط آب میوه با نوشیدنی‌های دیگر استفاده کنید.

حتی اگر آب میوه طبیعی و آب میوه شیرین‌شده مقدار کالری یکسانی داشته باشند، کودک شما با مصرف آب میوه طبیعی ویتامین‌ها و مواد مغذی بیشتر و مواد افزودنی کمتری دریافت خواهد کرد.

برای اینکه اطمینان حاصل کنید، کودک‌تان بیش از حد آب میوه مصرف نکرده است، این محدودیت را رعایت کنید: از هنگام تولد تا شش ماهگی: به کودک آب میوه ندهید، مگر اینکه برای رفع یبوست از آن استفاده شود.

از 6 ماهگی تا 12 ماهگی: تا حداکثر 118 میلی‌لیتر (حدود نصف لیوان) در روز که باید آن را با فنجان نه با شیشه به او بدهید (برای جلوگیری از پوسیدگی دندان).

از یک سالگی تا شش سالگی: تا حداکثر تا 177 میلی‌لیتر (حدود سه چهارم لیوان) در روز.

از 7 سالگی به بعد: تا حداکثر 355 میلی‌لیتر (حدود یک لیوان و یک سوم لیوان) در روز.

هر 118 میلی‌لیتر آب میوه طبیعی معادل یک وعده از آن میوه است. البته آب میوه فیبر موجود در میوه را ندارد.

گرچه مصرف مقدار منطقی آب میوه در روز برای اغلب کودکان خوب است، به یاد داشته باشید، مصرف میوه کامل گزینه حتی بهتری است.