

Drinks for babies and Young Children: Dari

نوشیدنی برای نوزادان و کودکان خردسال



NHS
SCOTLAND

Public Health
Scotland



شیر مادر بهترین نوشیدنی برای کودک شماست

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در 6 ماه اول خود به نوشیدنی دیگری نیاز ندارند. شیر مادر یا شیر خشک نوزاد باید نوشیدنی اصلی در سال اول زندگی باشد.

هنگام از شیر گرفتن نوزاد، شیر مادر یا شیر خشک نوزاد را به عنوان نوشیدنی اصلی ادامه دهید. اگر نوزادان علاوه بر شیر به نوشیدنی نیاز دارند، باید به آنها آب جوشانده سرد شده (تا 6 ماهگی) داده شود.



همیشه هنگام تهیه شیر خشک برای نوزاد دقت بیشتری داشته باشید و از دستورالعمل های سازنده پیروی کنید. توصیه فعلی آژانس استانداردهای غذایی این است که هر بار یک بطری شیر خشک تهیه کنید. بازدید کننده سلامت شما می تواند در این مورد به شما توصیه کند.

شما همچنین می توانید از آب بطری استفاده کنید، اما فقط در صورتی که میزان سدیم آن (گاهی اوقات به عنوان Na ذکر شده است) کمتر از 200 میلی گرم در لیتر باشد. قبل از تهیه خوراک، آب بطری نیز باید بجوشد.

فرمول حاوی سویا حاوی قندهایی است که می تواند باعث پوسیدگی دندان شود. شیر خشک مبتنی بر سویا و شیرهای بعدی فقط در صورت توصیه دکتور یا بازدیدکننده بهداشتی باید داده شود.

انتخاب نوشیدنی های بدون قند برای کودک شما خواهد:

- عادات سالمی را برای زندگی تنظیم کنید
- کمک به جلوگیری از پوسیدگی در اولین دندان
- سلامت و تغذیه کلی کودک خود را بهبود بخشید
- لبخند کودکتان را خوب نگه دارید.



پياله های جريان آزاد: يك قدم به جلو برای کودک شما

- يك پياله جريان آزاد را در 6 ماهگی معرفی کنید.
- پياله های جريان آزاد اجازه می دهند که آب چکه کند هنگامی که پياله وارونه می شود خارج شود. اينها به صورت رایگان داده است توسط بازديدکننده سلامت شما به عنوان بخشی از برنامه لبخند کودکان
- پياله های بدون نشت (دریچه) شما را تشویق می کند بچه به مکیدن به جای جرعه و باید اجتناب شود. حرکت مکیدن می تواند به طور غیر مستقیم منجر به مشکلات گفتاری می شود.
- نوشیدنی هایی که از یک بطری گرفته می شوند احتمال بیشتری دارد منجر به مشکلات دندانی شود زیرا مایع تمایل دارد مدت بیشتری در دهان بماند نسبت به زمانی که از یک پياله جرعه می نوشید.
- هدفتان این باشد که کودکان فقط از آن بنوشد یک پياله (و دیگر از بطری استفاده نمی کنید). از اولین سالگه آنها





- هرگز نوشیدنی های شیرین را در بطری یا پیاله در بچه ندهید زیرا باعث پوسیدگی بسیار سریع دندان می شود.
- هرگز در آخر شب یا در طول شب اگر کودک از خواب بیدار شد، نوشیدنی های شیرین ندهید. سایر زمان های خطر برای نوشیدنی های شیرین بین خوراک غذایی، روی صندلی ماشین یا کالسکه یا به عنوان یک تسلی دهنده است.
- هرگز کودک خود را در طول روز و در زمانی که در رختخواب است با پیاله یا بطری تنها نگذارید، زیرا ممکن است خفه شود.



آب بهترین نوشیدنی بین خوراک های غذایی برای نوزادان تشنه و کودکان نوپا است.

مشاوره در مورد نوشیدنی های دیگر



آب

بعد از 6 ماهگی، آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی بین خوراک های غذایی است. از آب لوله کشی (به جای بطری) استفاده کنید. فقط در صورت لزوم به نوزادان زیر 6 ماه آب جوشیده سرد شده بدهید. از بازدیدکننده سلامت خود راهنمایی بخواهید.

شیر گاو

از 12 ماهگی می توانید به دادن شیر پرچرب گاو به عنوان نوشیدنی اصلی شروع کنید. شیر حاوی کلسیم است که برای استحکام استخوان ها مهم است. شیر نیمه چرب برای کودکان بالای 2 سال به شرط داشتن رژیم غذایی متنوع مناسب است.



رس میوه تازه رقیق شده (یک قسمت رس به یک قسمت آب یا مقدار بیشتری آب در صورت لزوم)

این را می توان از سن 6 ماهگی فقط در هنگام خوراک های غذایی داد. رس میوه تازه رقیق شده منبع خوبی از ویتامین C است و بهتر است همراه با صبحانه یا خوراک غذایی اصلی برای کمک به جذب آهن مصرف شود. هرگز این نوشیدنی را بین خوراک های غذایی ندهید زیرا رس میوه های تازه اسیدی هستند و می توانند دندان های کودک شما را از بین ببرند. به یاد داشته باشید - هرگز رس میوه را در شیشه شیر ندهید.



نوشیدنی که توصیه نمی شود

نوشیدنی های کودک

اکثر آنها (حتی آنهایی که برچسب "ارگانیک" یا "سالم" دارند) حاوی قند هستند که می تواند باعث پوسیدگی دندان شود.

آب های طعم دار

بیشتر آب های طعم دار حاوی شیرین کننده های مصنوعی هستند و بنابراین نباید به نوزادان و کودکان نوپا داده شود. بسیاری از این نوشیدنی ها حاوی قند هستند که می تواند باعث پوسیدگی دندان شود. این نوشیدنی ها همچنین تیزابی/اسیدی هستند و می توانند دندان های کودک شما را از بین ببرند.

شیر طعم دار، میلک شیک و غذا های نرم مبتنی بر شیر

اینها حاوی قند هستند و می توانند باعث پوسیدگی دندان شوند. هرگز این نوشیدنی ها را بین خوراک های غذایی یا طور آخرین چیزی مصرفی در شب، مصرف نکنید.

شربت های رقیق شده و نوشابه های گازدار

اینها حاوی قند و شیرین کننده های مصنوعی هستند. توصیه نمی شود که این نوشیدنی ها را به نوزادان یا کودکان نوپا بدهید. اگر شربت های رقیق کننده داده می شود، به یاد داشته باشید که به خوبی رقیق شده تهیه کنید و فقط در زمان غذا نکه دارید.

چای، چای گیاهی و کافی/قهوه (حتی بدون شیرینی)

این نوشیدنی ها برای نوزادان یا کودکان خردسال مناسب نیستند. آنها بر نحوه جذب آهن از غذای کودک شما تأثیر می گذارند.

شیر ساده و آب لوله کشی
ایمن ترین نوشیدنی ها
برای دندان ها هستند.



برچسب ها را بخوانید - قندها را بررسی کنید!

برچسب را بررسی کنید و مراقب قندهای پوشیده باشید. اصلی ترین مواردی که باید به آنها توجه شود عبارتند از: گلوکوز، شربت گلوکوز، فروکتوز، رس میوه متمرکز شده، سوکروز، دکستروز، عسل، شکر معکوس، مالتوز، نشاسته هیدرولیز شده. اگر اینها را روی برچسب می بینید، سعی کنید از این نوشیدنی ها خودداری کنید زیرا می توانند باعث پوسیدگی دندان شوند.

بسیاری از محصولات غذایی با برچسب 'سالم'، 'کم قند'، 'بدون قند افزوده' یا 'گیاهی' ممکن است همچنان حاوی قند باشند.

اگر دیدن دخوت ملاسد دمنندکدزبا زا ،ترشبی تاملعلوم ی ابر میدنک هجعارم www.childsmile.nhs.scot

اداره بهداشت عمومی اسکاتلند در اسکاتلند یک آژانس ملی است که مربوط به بهبود و حفاظت سلامتی و تندرستی مردم اسکاتلند است.

© Public Health Scotland 2023

OGL

این نشریه جواز برای استفاده مجدد دارد تحت مجوز دولت باز نسخه v3.0.

برای معلومات اضافی، مراجعه کنید

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot

عناصر
اب، گلوکوز، شربت فروکتوز، (از گندم و ذرت، رس انگور سیاه از تمرکز (6%)، شکر، ویتامین C، تیرازات/اسید سیتریک.

معلومات تغذیه

| | |
|--|----------------------|
| مقدار های معمول | در هر 100 گرم |
| انرژی | 219 کیلوژول/51 کالری |
| پروتین | ردیابی |
| کربوهیدرات | 12.6 گرم |
| که در آن شکر | 12.1 گرم |
| چربی صفر | |
| که را اشباع می کند | صفر |
| ریشه/فیبر | صفر |
| سودیم | صفر |
| ویتامین سی (24 C میلی گرم (40% RDA)). هر خوراک | |
| 288 میلی لیتری 115% RDA ویتامین C را فراهم می کند. | |



بریل/چاپ برای
نفرهای کور



چاپ بزرگ



صوتی/
سمعی



بی ایس ایل
(BSL)



خواندن آسان



ترجمه ها

ترجمه و قالب های دیگری در صورت درخواست موجود اند در:

p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

