

Drinks for babies and young children: Romanian

Băuturi pentru bebeluși și copii mici



Laptele matern este cea mai bună băutură pentru bebelușul tău

Copiii alăptați la sân nu au nevoie de alte băuturi în primele 6 luni. Laptele matern sau formula pentru sugari ar trebui să fie principala băutură în primul an de viață.

Folosiți în continuare laptele matern sau lapte praf pentru sugari ca băutură principală când înțărcați copilul. Dacă bebelușii au nevoie să bea altceva decât lapte, trebuie să li se dea apă fiartă răcită de la robinet (până la vârsta de 6 luni).

Aveți întotdeauna grijă maximă atunci când preparați laptele praf pentru sugari și urmați instrucțiunile producătorului. Recomandările actuale ale Agenției pentru Standarde Alimentare este de a pregăti câte un biberon de lapte praf instant. Asistentul comunitar vă poate sfătui în acest sens.

De asemenea, puteți folosi apă îmbuteliată, dar numai dacă are un conținut de sodiu (uneori listat ca Na) mai mic de 200 mg pe litru. Și apa îmbuteliată trebuie să fie fiartă înainte de a pregăti hrana.



Preparatele pe bază de soia conțin zaharuri, care pot provoca carii dentare. Preparatele pe bază de soia și tipurile de lapte pe care le veți folosi ulterior trebuie date numai la recomandarea medicului sau a asistentului comunitar.

Alegerea unor băuturi fără zahăr pentru bebelușul dvs. are următoarele beneficii:

- **stabilirea unor obiceiuri sănătoase pe viață**
- **ajutarea la prevenirea cariilor la primii dinți**
- **îmbunătățirea sănătății generale a bebelușului și a nutriției**
- **va face ca zâmbetul copilului dvs. să rămână frumos.**



Pahare cu sistem de curgere liberă: un pas înainte pentru bebelușul dvs.

- Introduceți un pahar cu sistem de curgere liberă la 6 luni.
- Paharele cu sistem de curgere liberă permit scurgerea apei atunci când paharul este întors cu capul în jos. Acestea sunt oferite gratuit de către asistentul comunitar ca parte a programului Childsmile.
- Cănille antivărsare (cu supapă) încurajează bebelușul să sugă mai în loc să sorbească și ar trebui evitate. Mișcarea de supt poate duce indirect la probleme de vorbire.
- Băuturile consumate dintr-o sticlă sunt mai susceptibile să cauzeze probleme dentare, deoarece lichidul tinde să rămână în gură mai mult timp decât atunci când se sorbește dintr-o cană.
- Încercați să determinați bebelușul să bea doar din cană (și să nu mai folosiți biberoane) până la prima sa aniversare.



- Nu dați niciodată băuturi zaharoase în sticle sau în pahare cu supapă deoarece acestea pot cauza foarte rapid carii dentare.
- Nu dați niciodată bebelușului băuturi zaharoase seara imediat înainte de culcare sau în timpul nopții, dacă se trezește. Alte momente periculoase pentru băuturile zaharoase sunt între mese, în cărucior sau în scaunul de mașină, sau pentru a-l calma.
- Nu vă lăsați niciodată copilul singur cu o cană sau un biberon, nici în timpul zilei, nici când este în paț, deoarece se poate sufoca.



**Apa este cea mai bună băutură
între mese pentru bebelușii
și copiii mici însetați.**



Sfaturi referitoare la alte băuturi

Apă

După vârsta de 6 luni, apa este cea mai bună băutură pentru a potoli setea între mese. Folosiți apă de la robinet (mai degrabă decât apă îmbuteliată). Dați apă fiartă răcită de la robinet bebelușilor sub 6 luni doar atunci când este necesar. Cereți sfatul asistentului comunitar.



Lapte de vacă

De la vârsta de 12 luni, puteți începe să îi dați lapte integral de vacă ca băutură principală. Laptele conține calciu, care este important pentru a dezvolta oase puternice. Laptele semidegresat este potrivit pentru copiii mici cu vârsta de peste 2 ani, atât timp cât au o alimentație variată.

Suc de fructe proaspete diluat (o parte de suc la o parte de apă, sau mai multă apă, dacă este nevoie)

Acesta poate fi dat bebelușului începând cu vârsta de 6 luni, numai în timpul mesei. Sucul de fructe proaspăt diluat este o sursă bună de vitamina C și este cel mai recomandat la micul dejun sau la o masă principală, pentru a ajuta la absorbția fierului. Nu dați niciodată această băutură între mese, deoarece sucurile de fructe proaspete sunt acide și pot deteriora dinții copilului. Nu uitați – nu dați niciodată suc în biberon.



Băuturi nerecomandate

X Băuturi pentru bebeluși

Cele mai multe (chiar și cele etichetate ca fiind „organice” sau „sănătoase”) conțin zahăr, care poate cauza carii dentare.

X Ape aromatizate

Cele mai multe ape aromatizate conțin îndulcitori artificiali și, prin urmare, nu ar trebui să fie administrate bebelușilor și copiilor mici. Multe dintre aceste băuturi conțin, de asemenea, zahăr, care poate provoca carii dentare. Aceste băuturi sunt totodată acide și pot deteriora dinții bebelușului.

X Lapte cu arome, milkshake-uri și smoothie-uri pe bază de lapte

Acestea conțin zaharuri și pot provoca cariile dentare. Nu dați niciodată astfel de băuturi între mese sau imediat înainte de culcare.

X Diluarea sucului concentrat de fructe și a băuturilor carbogazoase

Acestea conțin zaharuri și îndulcitori artificiali. Nu este recomandat să dați aceste băuturi bebelușilor sau copiilor mici. În cazul în care dați sucuri de fructe diluate, nu uitați să le serviți bine diluate și doar în timpul mesei.

X Ceai, ceai de plante și cafea (chiar și neîndulcite)

Acestea nu sunt băuturi potrivite pentru bebeluși sau copii mici. Ele afectează modul în care copilul absoarbe fierul din alimente.

Laptele simplu și apa de la robinet sunt cele mai sigure băuturi pentru dinți



Citiți etichetele – verificați zaharurile!

Ingrediente

Apă, **glucoză, sirop de fructoză** (din grâu și porumb, suc de coacăze negre din concentrat (6%), **zahăr**, vitamina C, acid citric.

Informații nutriționale

Valori tipice	Pentru 100 g
Energie	219 kJ/51 calorii
Proteine	Urme
Carbohidrați	12,6 g
din care zaharuri	12,1 g
Grăsimi	Zero
din care saturate	Zero
Fibre	Zero
Sodiu	Urme
Vitamina C 24 mg (40% RDA). Fiecare porție de 288 ml furnizează 115% din doza zilnică de vitamina C.	

Verificați eticheta și acordați atenție zaharurilor ascunse!

Principalele zaharuri la care trebuie să fiți atent(ă) sunt: **glucoză, sirop de glucoză, fructoză, suc de fructe concentrat, zaharoză, dextroză, miere, zahăr invertit, maltoză, amidon hidrolizat**. Dacă le vedeți pe etichetă, încercați să evitați aceste băuturi, deoarece pot cauza carii dentare.

Multe produse alimentare etichetate „sănătoase”, „cu conținut scăzut de zahăr”, „fără adaos de zahăr” sau „pe bază de plante” pot conține totuși zahăr.

Pentru mai multe informații, adresați-vă asistentului comunitar sau accesați www.childsmile.nhs.scot



Traduceri



Ușor de citit



BSL



Audio



Scris mare



Braille

Traduceri și alte formate sunt disponibile la cerere la:



p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

Public Health Scotland este autoritatea publică din Scoția pentru îmbunătățirea și protejarea sănătății și stării de bine a populației Scoției.

© Public Health Scotland 2023

OGL

Această publicație este licențiată pentru reutilizare în conformitate cu Licența guvernamentală deschisă v3.0.

Pentru mai multe informații, accesați www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot