

اختاروا الماء كمشروب

الماء هو أفضل مشروب، فهو لا يحتوي على أي سكر مضاف. تحتوي عصائر الفواكه والمشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والمشروبات المحلاة على الكثير من السكر. يجب ألا يتناول الأطفال هذه المشروبات كل يوم. مياه الصنبور هي الخيار الأفضل. تحتوي معظم مياه الصنابير على الفلورايد الذي يساعد الأطفال على الحفاظ على أسنان قوية.

نصائح لمساعدة
أطفالكم على شرب
المزيد من المياه

أظهروا لهم أنكم تستمتعون
بشرب الماء أيضاً



إشربوا الماء بشكل متكرر
خلال النهار



احملوا معكم قنينة ماء عندما
تخرجون من المنزل



ضعوا قنينة ماء مع وجبة
غداء الطفل



اختاروا الماء كمشروب عند
ممارسة الرياضة



وقروا المال - لا تشتتوا
المشروبات المحلاة بالسكر



ما هي كمية السكر
الموجودة في المشروبات؟

بدون سكر
مضاف
حليب عادي
250 مل



بدون سكر
مياه
250 مل



الخيار الأفضل

ليس بشكل يومي،
1/2 كوب كحد أقصى
125 مل



ليس بشكل يومي

مشروبات الطاقة
250 مل



مشروبات محلاة
250 مل



حليب مُنكّه
600 مل



مشروب بنكهة
الفواكه
250 مل



مشروب غازي
600 مل



المشروبات الرياضية
600 مل



رغسلانم ريشكلا واعد عاروتحت - اهو ينجت

ملعقة - ما يعادل 4 غرام سكر

ما هي كمية المياه التي ينبغي على
الأطفال شربها كل يوم؟

+
مياه إضافية
إذا كان الطفل
نشطاً

1 إلى 5 سنوات
5x كوب سعة 250 مل = 1.25 لتر

6 إلى 12 سنوات
6x كوب سعة 250 مل = 1.5 لتر

