

## ممنوعه‌ها

در کنار همه گزینه‌های مناسبی که می‌توانید به عنوان نوشیدنی مفید برای کودکان در نظر بگیرید، انتخاب بعضی نوشیدنی‌ها نه تنها هیچ فایده‌ای برای بچه‌ها ندارد، بلکه می‌تواند مضر باشد و سلامت آنها را به خطر بیندازد. باید و نباید‌های انتخاب نوشیدنی برای کودکان را یاد بگیرید تا سراغ نوشیدنی‌های ممنوعه برای کودکان نروید.

کودکان زیر ۶ ماه، حتما باید فقط شیر مادر بخورند. کودکانی که ۶ تا ۱۲ ماه دارند، می‌توانند در روز، در کنار شیر مادر، آب هم بنوشند و کودکان بالای یک سال می‌توانند نوشیدنی‌های متنوع بنوشند.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولا حاوی گلوکز یا قند، کافئین، ترکیبات گیاهی، شیرین کننده‌ها و سایر مواد هستند که اثرات آنها بر کودکان ناشناخته است. بنابراین باید از مصرف اینگونه نوشیدنی‌ها توسط کودکان جلوگیری شود.

نوشیدنی‌های رژیمی یا بدون قند حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی و تقویت کننده‌های طعم هستند که غیر مغذی محسوب می‌شوند و عوارض جانبی متعددی دارند. بنابراین کودکان نباید از این نوشیدنی‌ها استفاده کنند.

یک لیوان کوچک آبمیوه خانگی یا بهتر از آن پوره خود میوه که به آبمیوه طبیعی هم ارجحیت دارد، همچنین می‌تواند راهی برای دریافت یکی از ۴ یا ۵ وعده میوه و سبزی‌های مورد نیاز کودک در روز باشد، ولی باز هم خود میوه بدون شک مفیدتر از هر نوع آبمیوه‌ای است.

چای منبع آنتی‌اکسیدان است و برای سلامت بدن کودک مفید است، اما کافئین موجود در چای برای سلامت بدن کودک مناسب نیست. برای آنکه کافئین موجود در چای به بدن کودک آسیب وارد نکند، در روز بیشتر از یک چهارم لیوان چای به کودک خود ندهید. حتی می‌توانید چای را با شیر مخلوط کنید و سپس به کودک خود بدهید تا کافئین موجود در چای تأثیر منفی روی بدن کودک نگذارد.

دمنوش‌های گیاهی ارزش غذایی ندارند و بیشتر خواص درمانی دارند که مصرف آن برای کودکان اصلا توصیه نمی‌شود. در واقع این نوشیدنی تأثیر منفی روی بدن می‌گذارد و حتی باعث مسمومیت کودک می‌شود و دستگاه گوارش او آسیب جدی می‌بیند.

## میزان مجاز مصرف روزانه آبمیوه در کودکان چقدر است؟

میزان مجاز روزانه مصرف آبمیوه در کودکان در رده‌های سنی مختلف به این ترتیب است:

- کودکان کوچک‌تر از ۱۲ ماه: آبمیوه مصرف نکنند.
- کودکان ۱ تا ۳ ساله: حداکثر نصف لیوان
- کودکان ۴ تا ۶ ساله: حداکثر سه چهارم لیوان
- کودکان ۷ ساله و بالاتر: حداکثر یک لیوان

## باتهیه‌نوشیدنی‌های رنگین مواد مغذی را به بدن فرزندتان برسانید

# بفرمایید یک لیوان انرژی‌زا!

## معجون شیر و هویج

روش تهیه

۱. هویج را بشویید و ریز خرد کنید.
۲. در ادامه آن را به همراه ۵ عدد بادام و ۵ عدد گردو کاملا بپزید. در مرحله پخت آب زیادی به مواد اضافه نکنید.
۳. پوست بادام‌ها را جدا کنید.
۴. عسل و هل را به هویج پخته‌شده و آجیل‌ها اضافه کنید.
۵. مواد را خوب با هم ترکیب کنید تا طعم آنها با هم مخلوط شود.
۶. مواد را در دستگاه مخلوط‌کن بریزید و شیر سرد را به آنها اضافه کنید، بگذارید به خوبی مخلوط شوند و سپس این معجون را در لیوان بریزید.

مناسب رده سنی ۱ تا ۲ سال

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم: هویج: یک عدد • گردو: ۵ عدد • بادام: ۵ عدد • شیر: یک لیوان • عسل: یک قاشق غذاخوری • هل: یک عدد

نکته: این معجون به رفع کم‌خونی و افزایش ایمنی بدن کمک می‌کند و پیشنهاد خوبی برای کودکان نوباست که شیر ساده نمی‌خورند.

✓ پروانه بهرام‌نژاد  
حتی کودکان بد غذا هم از خوراکی‌های هیجان‌انگیز استقبال می‌کنند و به همین دلیل نوشیدنی‌های خوش رنگ و لعاب هم به عنوان یکی از آنها می‌توانند توجهشان را جلب کنند و همزمان با یک میان‌وعده جذاب باشند. بسته به اینکه کودکان در چه سنی به سر می‌برند، می‌توانید از ترکیب مواد غذایی مختلف، میوه‌ها، مغزها و نوشیدنی‌های رنگارنگ و خوش طعم برایشان تهیه کنید. این شما و این روش تهیه نوشیدنی‌های مفید و خوش طعم کودکان.



## لیموناد هندوانه

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه



مواد لازم

- هندوانه یک پیمانه
- آب‌لیموی طبیعی: یک قاشق غذاخوری
- شکر: یک قاشق چایخوری
- تکه‌های یخ و برگ‌های نعنا: به میزان لازم

روش تهیه

۱. هندوانه را با دستگاه مخلوط‌کن پوره و بعد آن را از صافی رد کنید. می‌توانید آن را با چنگال یا هر وسیله دیگری هم له کنید.
۲. مواد از صافی رد شده را با آب‌لیمو، کمی آب و شکر مخلوط کنید.
۳. مخلوط را خوب هم بزنید تا شکر در آن حل شود.
۴. نوشیدنی را در لیوان مناسب بریزید و تکه‌های یخ را به آن اضافه کنید.
۵. از مقدار کمی یخ استفاده کنید تا ترکیب فقط به اندازه مناسب سرد شود.
۶. از برگ‌های نعنا برای تزئین استفاده کنید.

## اسموتی اسفناج، کیوی و خیار

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال

آماده‌سازی ۱۰ دقیقه



مواد لازم

- موز (ترجیحا یخ‌زده): یک عدد
- ماست بدون طعم: نصف فنجان
- خیار کوچک: یک عدد
- اسفناج تازه درشت خردشده: یک فنجان
- کیوی: ۲ عدد
- عسل: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه

۱. خیار شسته شده را در قطعات درشت خرد کنید.
۲. پوست کیوی‌ها را بگیرید و آنها را هم درشت خرد کنید.
۳. موز یخ‌زده، ماست بدون طعم، خیار خردشده، اسفناج درشت خردشده، کیوی و عسل خردشده را در دستگاه مخلوط‌کن بریزید.
۴. تا به دست آمدن یک مخلوط یک‌دست، مواد را خوب با هم ترکیب کنید.
۵. مواد مخلوط شده را در لیوان مناسب بریزید و در یخچال بگذارید تا خنک شود.

## معجون بادام و عسل

مناسب رده سنی ۳ تا ۴ سال

آماده‌سازی ۱۵ دقیقه



مواد لازم

- عسل: یک قاشق غذاخوری
- آب: ۴ پیمانه
- بادام: یک پیمانه

روش تهیه

۱. یک پیمانه بادام را ۵ تا ۶ ساعت قبل از مصرف خیس کنید.
۲. آب بادام را خالی کرده و آن را با ۴ پیمانه آب در مخلوط‌کن، ۳ دقیقه مخلوط کنید.
۳. مواد به دست آمده را از صافی رد کنید و در یک لیوان بریزید تا شیر بادام به دست بیاید.
۴. اگر از بادام با کیفیت استفاده کنید، طعم شیری که به دست می‌آید بهتر خواهد بود.
۵. در مرحله آخر با توجه به ذائقه فرزند خود مقداری عسل به آن اضافه کنید و مخلوط را خوب هم بزنید تا عسل در آن حل شود.

نکته: اگر طعم هندوانه‌ای که انتخاب کرده‌اید شیرین است می‌توانید شکر را از مواد اولیه حذف کنید.

نکته: خیار در آبرسانی به بدن مؤثر است و کیوی سرشار از ویتامین سی است.

نکته: این معجون را هفته‌ای ۲ بار برای کودکان آماده کنید که سرشار از مواد مغذی، کلسیم و آنتی‌اکسیدان است.