

# بيان حقائق أطعمة ومشروبات للأطفال

## اختيار الوجبات الخفيفة الصحية:

حاول أن تجعل وجبات طفلك الخفيفة صحية مثل وجباتهم الرئيسية. 

الأطعمة الطازجة هي الأفضل. 

اقرأ الملصق الغذائي وقائمة المكونات. اختر الأطعمة التي لا تحتوي على السكر مدرجاً في المكونات الثلاثة الأولى. 

تجنب الأطعمة الخفيفة التي تكون لزجة أو مطاطية أو حلوة. يستغرق الأمر وقتاً أطول لإزالتها عن الأسنان. وهذا يمكن أن يزيد من خطر تسوس الأسنان. 

لا تعطي الأطفال الأطعمة أو المشروبات التي تبقى في الفم لفترة طويلة، مثلًا، مصاصة أو شرب العصير من زجاجة الأطفال. 

ليست هناك حاجة لإعطاء عصير الفاكهة لطفل أقل من سنة من العمر. يمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة واحدة تناول عصير الفاكهة من حين لآخر وأعطهم فقط 120-180 مل في كوب بدلا من الزجاجة. 

## ما كمية الفاكهة التي يجب تناولها في اليوم؟

حصّة واحدة في اليوم: 2-3 سنوات من العمر

1.5 حصّة في اليوم: 4-8 سنوات من العمر

حصتين في اليوم: أكثر من 8 سنوات من العمر

## الأطعمة الخفيفة الصديقة للأسنان للأطفال:

الخضروات الطازجة مثل قطع الجزر والكرفس. 

الفواكه الطازجة بدلاً من عصير الفاكهة أو الفواكه المجففة. 

الزبادي والجبن مفيد للأسنان إلا عندما يحتوي على سكر إضافي. اقرأ الملصق الغذائي والمكونات للتحقق من مصادر السكر. 

## مشروبات صديقة للأسنان للأطفال:

حليب الأم أو حليب الأطفال. 

حليب البقر بعد 12 شهرًا من ال. 

الماء بعد 12 شهرًا من العمر. مياه الصنبور هي الأفضل. 

شاهد هذا الفيديو الإرشادي حول الأنظمة الغذائية الملائمة للأسنان

