

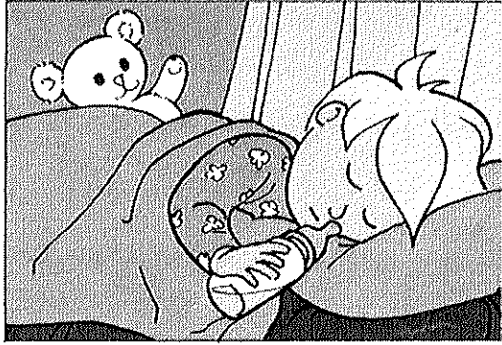
# Tatli Biberonlara Son!



Bebeğin sıvı ihtiyacı, günlük sütlü mamalarla yeterince karşılanıyor. Fazladan verilen, özellikle tatlı içecekler (çay, şurup, meyva suları vs.) organizmaya gereksiz kalori ve aşırı miktarda su getirip çocuğa zararlı oluyor. Çocuk, ikinci yaşından itibaren, yemeklerde bardaktan su içmesini öğrenmelidir.

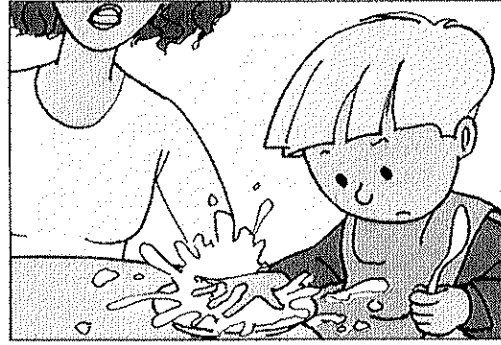
## Dikkat !

### Diş Çürümesi!



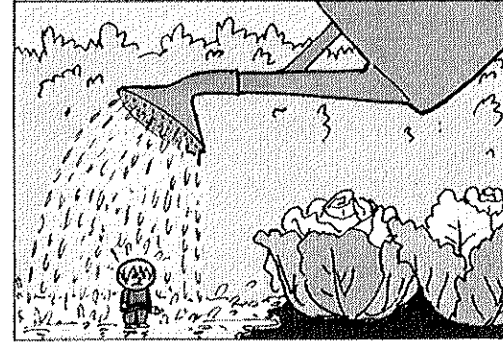
Biberon sayesinde dişler saatlerce tatlı sıvılar ile temas halindedir. Ancak şeker, dişlerin çürümesine yol açtığından, dişlerin en büyük düşmanıdır. Hele çocuk ağızında biberonla uyduğunda, tükürüğün yıkama etkisi olmadığından, diş çürümesi daha da hızlanır.

### İştahsızlık!



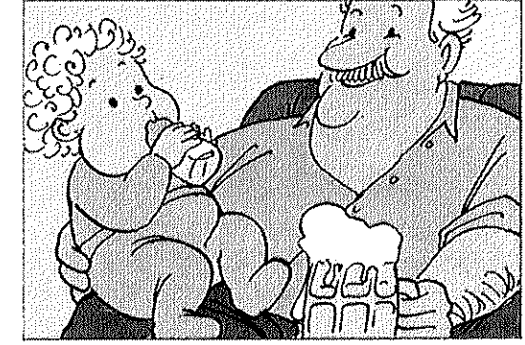
Kullanıma hazır toz çaylarda düşük miktarlarda karbonhidrat (şeker) bulunur. İlk bakışta bu miktarlar az görünüyor. Fakat her şişede 20 kalori, ve günde fazladan 60 kalori eklendiğinde, vücuda yılda 2 kg yağ yerleştiğini görüyoruz! Dolayısıyla, çocuğun iştahını kaybetmesi veya şişmanlaması hiç şaşırtıcı değil!

### Gelişme Bozukluğu!



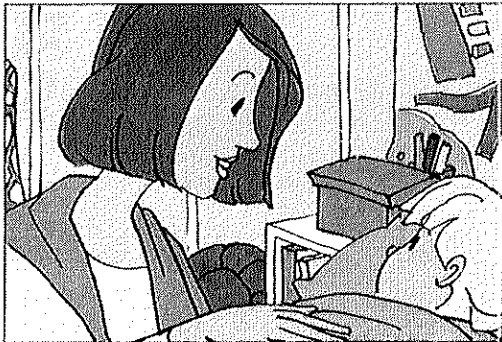
İştahını kaybeden çocuk böylece vitaminleri, iz elementleri ve gelişmesi için gerekli olan diğer besin maddelerini alamamaktadır. Dolayısıyla aşırı (tatlı) içecekler gelişme bozukluğu, kronik ishal ve sağlıksız yemek alışkanlığına yol açar.

### Şişmanlık!

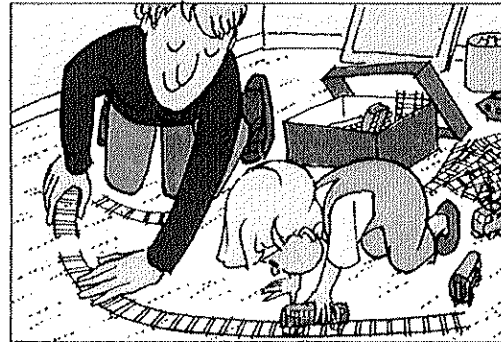


Sık sık biberon çocuğun sakinleşmesi, zaman geçirmesi veya teselli için veriliyor. Böylece çocuk kısa zamanda, huylandığında ve canı sıkıldığında biberona alışıyor. Dolayısıyla, çocuk büyüdüğünde de bu tür alışkanlıklardan vazgeçemez. Çocuk susadığında, ona en lezzetli gelen şey bardaktan içtiği taze sudur!

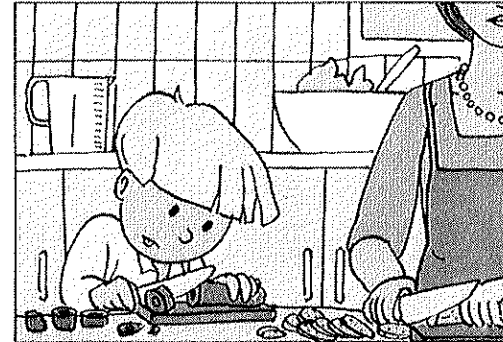
■■■ Çocuğunuzu sakinleştirmek için ona hikaye anlatabilirsiniz



■■■ ona zaman ayırabilirsiniz



■■■ onu sizin işlerinize refakat ettirebilirsiniz



■■■ onu kucağınıza alıp teselli edebilirsiniz

