



## الماء – الشراب الأفضل للأطفال!

**دائماً و في كل الأوقات – هذه المشروبات هم  
الأفضل لإزالة العطش:**

↪ مياه الحنفية = ماء الشرب  
خالية من السكر و يمكن الحصول عليها مجاناً في كل سويسرا.  
تجرب فحوص مياه الحنفية في سويسرا بشكل منتظم و يمكن شربه  
بدون أدنى شك. في بعض الأماكن تأتي المياه من الينابيع. و في أماكن  
أخرى تكسب المياه من نافورات المياه الجوفية. لذلك تكون طعم مياه  
الحنفية في كل الأماكن غير متشابهة.

↪ المياه المعدنية (مع أو بدون حامض الكربونيك)  
لاحتوي على السكر. تحتوي على أملاح معدنية مختلفة. حسب  
الينابيع المعدنية التي تأتي منها المياه.

↪ شاي الفواكه و الأعشاب بدون سكر  
لا يحتوي على السكر و رخيص الثمن. توجد الكثير منها بأنواع  
مختلفة المذاق.

↪ هذه المشروبات  
غير مضرّة  
بالأسنان.

**بين الحين و الآخر بمقادير – لا تعتبر هذه المشروبات مجرد سوائل  
فقط بل إنها تعتبر كوجبات بينية:**

↪ الحليب  
تحتوي الكثير من المواد الغذائية المهمة (بروتين، دهون الحليب، سكر  
الحليب، فيتامينات، معادن) تخدم كوجبات بينية غنية و ليست  
كمزبل للعطش.

↪ مشروبات الحليب مع إضافة الفاكه، أوفومالتين، الحليب بالشوكولاته  
يحتوي على مواد غذائية كالحليب، ولكن مع إضافة الكثير من  
السكر، فهم لا يعتبرون مزبلي للعطش.

↪ عصير الفواكه أو مركز الفواكه  
كل أنواع عصارات الفواكه مثل عصير البرتقال أو عصير التفاح،  
حسب تراكيبهم يحتوي على الكثير من المواد الغذائية المهمة  
(فيتامينات و معادن) مع الكثير من سكريات الفاكه المختلفة. تعتبر  
العصير مزبلاً للعطش فقط في حالة تخفيفه (بوحدة معينة من  
العصير مقابل وحدتين من الماء).

**حسب الإمكان نادراً – لا تعتبر هذه المشروبات مزبيل مناسب  
للعطش:**

↪ شربت (السيروب)  
السيروب هي تركيبة مركزة و تحتوي الكثير من السكر. إذن فيجب  
تخفيفه بالماء بشدة.

↪ شاي مثلج (آيس تي)، كولا، المشروبات الحلوة الأخرى  
هذه المشروبات يحتوي الكثير من السكر، ماعدا ذلك لا يحتوي أي  
مادة من المواد الغذائية. لذلك تكون هذه المشروبات غير مناسبة  
للأطفال في سن ما قبل المدارس. حتى أطفال الأكبر سناً، يجب أن  
يشربوا هذه المشروبات بشكل إستثنائي و ليس يومياً. (آيس تي، كولا،  
المشروبات الحلوة الأخرى) هي مشروبات مضرّة بالأسنان.

↪ هذه المشروبات  
مضرّة بالأسنان لذلك  
يجب شطف الفم و  
الأسنان بالماء ما بعد  
الشرب مباشرة.

هل لديكم أسئلة أخرى بخصوص تغذية و صحة أطفالكم في سن ما قبل المدارس؟  
[www.muetterberatung-bl-bs.ch](http://www.muetterberatung-bl-bs.ch) توجهوا الى مرشدة الأمهات في البلدية التي تسكنونها  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) لمعلومات أخرى عن الأكل و الشرب أنظروا في صفحة الويب هذه الورقة  
وزعت في إطار نشاطات وزن الجسد الصحي في بازلاند [www.agk.bl.ch](http://www.agk.bl.ch)