

پرستشی از دکتر معصومه همت‌پار متخصص اطفال

کودک باید روزی چقدر آب بخورد؟



نوزادان تازه متولد شده تا ماهگی به دلیل تغذیه با شیر مادر نیازی به آب ندارند چون ۸۰ درصد حجم شیر را آب تشکیل داده است. بعد از این سن و با شروع غذای کمکی باید دادن آب را هم شروع کرد.

نوشیدن آب بخ بهتر است؟
 نه زیرا آبمیوه شیرین است و نمی تواند تشنگی را رفع کند. از سوی دیگر می تواند منجر به افزایش وزن کودک شود.
آب خالص کرد؟
 بله، برای کودکان زیر ۱۲ ماهگی آب خالص بهترین گزینه است. اما برای کودکان بزرگتر می توان آبمیوه های طبیعی را نیز به رژیم غذایی آنها اضافه کرد.
آب خالص خوردن چقدر خوب است؟
 آب خالص خوردن برای کودکان بسیار مفید است. آب خالص می تواند به جلوگیری از کم آبی بدن، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

قسمت اعظم وزن بدن را آب تشکیل داده است. هنگام تولد ۷۵ درصد از ۱ سالگی تا بلوغ ۶۵ درصد در سن بالاتر به دلیل افزایش بافت چربی حدود ۵۰ درصد وزن بدن را آب تشکیل داده است. تاکنون در چند مقاله به آب مورد نیاز افراد بالغ و سالمندان اشاره کرده و به آن پرداخته ایم. در «کودکان» این هفته با دکتر معصومه همت‌پار، متخصص بیماری های کودکان، درباره میزان نیاز کودکان به آب گفت و گو کرده ایم.

میزان حدود ۵-۶ لیوان در روز یا ۱/۵ لیتر آب است. بین سن ۵ تا ۸ سالگی معمولاً نوشیدن ۵ لیوان آب در روز کفایت می کند. اگر کودک برای مدت طولانی در فضای باز بازی کند، بیش از ۶-۵ لیوان آب در روز نیاز دارد.
آب خالص خوردن چقدر خوب است؟
 آب خالص خوردن برای کودکان بسیار مفید است. آب خالص می تواند به جلوگیری از کم آبی بدن، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

اصلی ترین سوال را ابتدا مطرح می کنم. کودکان به چه میزان آب در طول روز نیاز دارند؟
 میزان نیاز بدن به آب برحسب شرایط آب و هوایی و میزان فعالیت نوع غذای مصرفی تغییر می کند. نوزادان تازه متولد شده تا ۶ ماهگی به دلیل تغذیه با شیر مادر نیازی به آب ندارند. چون ۸۰ درصد حجم شیر را آب تشکیل داده است. بعد از این سن و با شروع غذای کمکی باید دادن آب را هم شروع کرد. البته اگر شیرخواری با شیر خشک تغذیه می شود برای رفع تشنگی و دفع املاح حتی زیر ۶ ماهگی به آب نیاز دارد. کودکان هرچه بیشتر رشد می کنند به دلیل تحرک بیشتر و بازی، نیازی به آب بیشتری دارند. این



وارد شدن ویتامین C به آب ارزش غذایی آن را بالا می برد. به هر حال هر شخصی چه بالغ و چه کودک باید برحسب نیازش آب بنوشد و اگر آب مزه دار شده را بهتر می نوشد، چه بهتر.
 دو گروه هستند که در رابطه با نوشیدن آب باید بیشتر مورد توجه باشند. گروه اول سالمندان چون با افزایش سن تشنگی در آنها کاهش می یابد و خود باید

هم در حد یک قل خوب است، اما بیشتر جوشانیدن آب سبب افزایش نیترا ت آب می شود که خود مضر است. جرم گیری های داخل کتری هم در گرفتن جرم و املاح تا حدی موثر عمل می کنند. به هر حال اگر مایلی می توانید مقداری لیمو در آب بچکانید یا کتهای میوه و لیمو و نعناع یا عرقیات به آب بیفزایید اما این کار تنها را مزه دار می کند و تا حدی به دلیل

تکهای لیمو یا میوه در آب پارچ مصرفی نان بیندازید و اجازه دهید برای چند ساعت بماند تا اسوم آب و املاح اضافه آن از بین برود. این توصیه ای است که بارها در شبکه های اجتماعی دیدم اما حقیقت اینجاست که نه با لیمو نه با هیچ ماده غذایی یا میوه دیگری نمی توان آب را سوزدای کرد. تنها برخی دستگاه های تصفیه آب توان گرفتن املاح را تا حدی دارند. حتی جوشانیدن

کتابهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان

پیش از تألیف این کتاب، محترم فایز و خاتمه ماریش در حوزه ایفاد زبان بزرگسالان و کودکان، فعالیت های بسیاری داشته اند که نتیجه آن ها می یابیم به کتابهای گفتگو که در این مجموعه از آنها جزو مخاطب دانسته است. طبعاً مخاطب برآمدهای، در درجه نخست والدین و معلمان هستند که بر فرآیند ساختن یک ایفاد سالم با کودکان و نوجوانان، بیش از هر چیز دیگر، تأثیرگذار است. از اهمیت ویژه ای است این کتاب، حاصل سال ها کار و تجربه حرفه ای این دو نویسنده است و می تواند در خصوص ویژگی های والدین با فرزندانشان، برای آن ها بسیار راهگشا باشد.

پدر و مادرهایی که در میان حجم تفریح فعالیتات در دنیای امروز، گاهی سرتانگ می شوند این کتاب، از مجموعه کتاب های «کتابهای تربیت کودکان و نوجوانان» است که مخاطب اصلی آن ها والدین هستند و سخن دانه تا یک سلسله راهنمای عملی را در اختیار پدر و مادرهای ایرانی قرار دهد.

مؤسسه نشریات صابرین کتاب حاضر را با عنوان «کتابهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان» به چاپ رسانیده اما این کتاب، پیش از این هر بار عنوان های مانند «چگونه گفتگو کنیم»، «چگونه شنیدن» و «چگونه به کودکان گوش کنیم» و «چگونه با او صحبت کنیم» را توسط ناشران دیگری به چاپ رسانیده بود.

این کتاب شامل هفت فصل است که در فصل اول، بحث کنار آمدن کودک با احساساتش مطرح می شود. در این فصل احساسات مختلف کودک، آبر، از خشم، نرسد، و ... و نحوه مقابله با آن، بررسی می شود. در فصل دوم تا ششم، به تفسیر نیابت میوه و به جلب همکاری، چگونگی نیابت، تنوع به استقلال، تسخیر و تسخیر، و آزاد کردن کودکان از نقش بازی کردن، طرح نشود و به صورت بسیار کاربردی، با مثالها و زمین های شوق، راهکارهایی در این زمینه ارائه می شود. در فصل هفتم، مؤلفان به صحبتی در زمینه همکاری و بیان اهداف خود از این کتاب می پردازند.

مؤسسه نشریات صابرین
 تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۳

هما بهترین زبان شما

پروژه ملی آموزش اسلامی ایران