

ملحق

كمية الملح المسموحة للأطفال:

تعتمد الكمية اليومية العظمى من الملح المنصوح بها للصغار على العمر:

- من 3 – 1 سنوات: غرامان يومياً (0.8غ صوديوم).
- من 6 – 4 سنوات: 3 غرامات يومياً (1.2غ صوديوم).
- من 10 – 7 سنوات: 5 غرامات يومياً (2غ صوديوم).
- 11 سنة وما فوق: 6 غرامات يومياً (2.5غ صوديوم).

إن ستة غرامات من الملح هي نحو ملعقة شاي تقريباً. تذكروا أن معظم الأطعمة التي يستهلكها الأطفال تحتوي على الملح، بما فيها الخبز والمقرمشات ورقائق الحبوب التي يتناولونها على الإفطار. إن النسب المذكورة أعلاه من الملح هي الحد الأعلى بالنسبة للأطفال، ومن الأفضل أن يتناولوا كميات أقل منه.

كمية السكر المسموحة للأطفال:

كثير جداً من الأطعمة تحتوي على السكر بشكل مخفي، بينما يكون واضحاً في بعضها؛ فعلمة متوسطة من اللبن بالفواكه تحتوي على أربع ملاعق شاي من السكر، وعلبة من الذرة الحلوة تحتوي على ثلاثة أرباع ملعقة شاي تقريباً من السكر، بينما تحتوي علبة الكولا على 10 ملاعق شاي

من السكر. كذلك يمكن أن ترتفع نسبة السكر في بعض علب المشروبات الغازية إلى خمس عشرة ملعقة شاي، أي أكثر من الحد الأقصى المسموح ليافاع في الخامسة عشر من عمره وضعف الحد الأقصى المسموح لطفل يتراوح عمره بين 6 - 4 سنوات. على كل حال فإن الحد الأعلى المسموح من السكر يختلف بين الصبيان والبنات:

- من 3 - 1 سنوات: 29 غراماً للبنات، و 31 غراماً للصبيان.
- من 6 - 4 سنوات: 39 غ للبنات، و 43 غ للصبيان.
- من 10 - 7 سنوات: 43 غ للبنات، و 49 غ للصبيان.
- من 11 - 14 سنة: 46 غ للبنات، و 55 غ للصبيان.
- 15 سنة وما فوق: 53 غ للبنات و 69 غ للصبيان.