



ابني محب للكافيين!

إعداد و إخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

copyright © Health Promotion Department - SCFA

كتيب ابني محب للكافيين

إعداد وإخراج : إدارة الثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

أغلبنا يبدأ يومه بجرعة من الكافيين، هل أطفالنا كذلك؟

وفقاً لتوصيات الأكاديمية الأمريكية للأطفال، فإن الحد الأقصى المسموح به للاستهلاك اليومي من الكافيين للأطفال من عمر 12-18 عام هو 100 ملغم/يوم، بينما ينصح بعدم استهلاك الكافيين بالكمية من قبل الأطفال الأقل سناً.

مصادر الكافيين:

كمية الكافيين (ملغم) / حصة متناولة



الشاي
(كوب متوسط)
(42 ملغم)



قهوة الاسبريسو
(كوب صغير)
(128 ملغم)



قهوة اللاتيه
(كوب متوسط)
(125 ملغم)



القهوة العربية
(فنجان قهوة عربية)
(4.1 ملغم)



مشروبات الطاقة
(علبة ريد بول)
(80 ملغم)



المشروبات الغازية
(علبة بيبسي)
(35.3 ملغم)



الشوكولاته
(حبة واحدة)
(45 ملغم)



شاي الكرك
(كوب متوسط)
(28 ملغم)



نتائج الدراسة :

الدراسة المسحية للمتناول الكلي من مصادر الكافيين الغذائية ومشروبات الطاقة لدى طلبة المدارس في دولة الإمارات العربية المتحدة

وقد تبين من خلال نتائج الدراسة التي تم عملها مؤخراً من قبل إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة وجامعة الشارقة (2021-2022) أن معظم المشاركين من أطفال المدارس في دولة الإمارات العربية المتحدة يفوق معدل استهلاكهم للكافيين عن الحد الأعلى المسموح به، وتزداد الكمية المتناولة من الكافيين مع زيادة العمر، لتصل لدى البعض إلى 350 ملغم/يومياً.



أظهرت الدراسة أن مصدري الكافيين الأكثر استهلاكاً لدى طلبة المدارس في الدولة كانت على النحو التالي (من الأعلى إلى الأقل كمية) حسب المرحلة الدراسية:

المرحلة الثانوية	المرحلة المتوسطة	المرحلة الابتدائية	تصنيف مصادر الكافيين حسب الاستهلاك من الأعلى إلى الأقل
قهوة اللاتيه	قهوة اللاتيه	المشروبات الغازية	1
قهوة الإسبرسو	القهوة سريعة التحضير	شاي الكرك	2



أضرار الإفراط في تناول الكافيين:

ارتفاع ضغط الدم



ازدياد معدلات نبض القلب



زيادة الإدرار وأحيانا الجفاف



آلام المعدة



اضطرابات النوم التي تؤثر بدورها بشكل سلبي على
مجمل عمليات التطور والنمو الجسمي والمعرفي
لدى الأطفال في عمر المدرسة.



نصائح للوالدين:

- **تعرف على حجم استهلاك ابنك من الكافيين:**
احرص على مراقبة وضبط كميات تناول الكافيين لدى طفلك من مصادرها المختلفة مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية المحلاة والشوكولاته، ويجب منعه من تناول مشروبات الطاقة.
- **الحد التدريجي من كمية الكافيين:**
شجع ابنك على تقليل تناوله لمصادر الكافيين وبشكل تدريجي ليساعده على تقبل ذلك.
- **على الأقل اختر المواد الخالية من الكافيين:**
لتقليل كمية الكافيين قدر المستطاع.
- **شجع طفلك على:**
الإكثار من شرب الماء للحفاظ على تروية الجسم ومنع التجفاف الذي قد يسببه الإفراط في تناول الكافيين.
- **مراقبة جودة وطبيعة النوم لدى الأطفال:**
حيث يعتبر الانخفاض في مدة وجودة النوم مؤشراً على الإفراط في تناول مصادر الكافيين المختلفة، وقد يتطور الأمر لمشكلة أكثر تعقيداً مثل الأرق وتأخر النمو وتراجع الأداء الأكاديمي والمعرفي.
- **حاور طفلك:**
اشرح له مضار الكافيين ومصادره في الأطعمة المختلفة.



التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



العنوان



الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

التواصل



+971. 6 506 5536
+971. 6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل الإلكتروني



health.promotion.@scfa.shj.ae



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

