**CAFFEINATED DRINKS CONSUMPTION BY IRAQI CHILDREN**

**Dr. Ziyad Hazim Ibrahim - Specialist in Community Medicine, Baghdad, Iraq.**

**ABSTRACT**

**Introduction:** Caffeinated drinks are popular and they could cause a lot of health problems especially among children. Tea and Cola beverages are considered the common caffeinated drinks in the societies and they are consumed by adults and children. **Aim:** To assess the extent of caffeinated drinks consumption among Iraqi children. **Methods:** A cross- sectional study carried out in Baghdad on 505 Iraqi children to evaluate and look for their consumption of tea and Cola beverages and their mothers' concepts and behavior toward that consumption.  **Results:** Among the enrolled children,83% consume at least a cup of tea and 89.5% a cup of Cola daily.The mean age of beginning the consumption of tea was 20.4 months, while for Cola it was 21.5 months. 66.3% of mothers of those children thought that tea is not helpful for their kids and 17.6% thought that it is so hurtful, 51.3% thought that Cola is not helpful, and 45.1% considered Cola is hurtful overall for their children. 53.8% of mothers had restriction on their children to consume tea or Cola. **Conclusions:** Majority of under-five years Iraqi children consume tea and Cola. The mean age in starting that consumption is below two years. Although the majority of those children's mothers consider tea and Cola with not helpful or hurtful, their children still consume those drinks.There is a significant statistical association between children consumption of those caffeinated drinks and imposing of restriction by their mothers on such drinking. **Recommendations:** It is needed to bring an attention on health problems caused by consumption of caffeinated drinks by children, to ban selling of those drinks inside kindergartens, and to encourage mothers to impose restriction on drinking those beverages by their children.

**Keywords:** Caffeine, Tea, Coke, Coca Cola

**تناول مشروبات الكافيين من قبل الأطفال العراقيين**

**د. زياد حازم ابراهيم - اختصاص طب مجتمع – بغداد - العراق**

**الخلاصة**

**المقدمة:** تعتبر المشروبات المحتوية على الكافيين شائعة الاستعمال ويمكن لها أن تسبب الكثير من المشاكل الصحية خاصة بين الأطفال. ويعتبرالشاي والكولا من مشروبات الكافيين الرائجة في الكثير من المجتمعات والتي يتم تناولها من قبل البالغين والأطفال. **الهدف:** لتقييم مدى تناول مشروبات الكافيين من قبل الأطفال العراقيين. **منهجية البحث:** دراسة مقطعية أجريت في بغداد على 505 طفل عراقي لغرض تقييم وبحث تناولهم لمشروبات الشاي والكولا ومفاهيم وسلوك أمهاتهم باتجاه تناول تلك المشروبات. **النتائج:** من بين الأطفال المسجلين، يتناول 83٪ على الأقل كوبًا من الشاي و 89,5٪ كوبًا من الكولا يوميًا. كان معدل ​​أعمارهم عند بداية تناول الشاي 20,4 شهرًا ، بينما كان للكولا 21,5 شهرًا. اعتقد 66,3٪ من أمهات هؤلاء الأطفال أن الشاي ليس له فائدة لأطفالهن ، و 17,6٪ ظنوا أنه ضار جدًا ، واعتقد 51,3٪ أن الكولا ليس له أي فائدة ، و 45,1٪ اعتبرن الكولا ضارًا بشكل عام لأطفالهن. يقوم 53,8٪ من الأمهات بفرض قيود على تناول أطفالهن للشاي أو الكولا. **الاستنتاجات:** ان غالبية الأطفال العراقيين دون سن الخامسة يتناولون الشاي والكولا. معدل ​​أعمارهم عند بداية ذلك الاستهلاك كان أقل من عامين. على الرغم من أن غالبية أمهات هؤلاء الأطفال يعتبرون الشاي والكولا بدون فوائد أو ضارة ، لا يزال أطفالهن يتناولون تلك المشروبات. لوحظ ان هنالك إرتباطا إحصائيا هاما بين تناول الأطفال لمشروبات الكافيين وبين فرض قيود من قبل أمهاتهم على تلك المشروبات. **التوصيات:** ضرورة لفت الإنتباه على المشاكل الصحية الناتجة عن تناول الأطفال لمشروبات الكافيين، وحظر بيع تلك المشروبات داخل رياض الأطفال ، وتشجيع الأمهات لفرض قيود على شرب تلك المشروبات من قبل أطفالهن.

**كلمات إفتتاحية:** كافيين ، شاي ، كوكا كولا