Sip Smart! BC™

Isang inisyatibo ng BC Pediatric Society at Heart and Stroke Foundation

Bisitahin kami sa www.bcpeds.ca

Nagbibigay-kaalaman *ang Sip Smart! BC™ na Programa sa mga batang nasa Grade 4 hanggang 6 tungkol sa mga inuming may asukal!*

Bakit mahalaga ang ***Sip Smart! BC™*** sa iyo at sa iyong mga anak?

- **Ang mga inuming may asukal ay makikita kahit saan.** Ang pop, fruit "punch", sport drinks at iba pang mga inumin ay maraming asukal na nilalaman. Ang sobrang asukal ay hindi mabuti para sa kalusugan ng iyong anak.
- **Ang karagdagang calories sa mga inuming may asukal ay mabilis na naiipon.** Maaari itong mauwi sa hindi mabuting timbang, at lalo nang maaaring magka-alta presyon, sakit sa puso at diyabetis ang iyong anak.
- **Ang mga pagkain at inuming mabuti sa kalusugan ay nagpapalakas ng katawan na tama lamang para sa iyong anak.**
  - Ang mga malulusog na bata ay mas madaling matuto.
  - Ang mga malulusog na bata ay mas mahusay sa eskwelahan at sa pakikipagkaibigan.
  - Ang mga malulusog na bata ay mas may enerhiya upang maging aktibo.

Ang mga mapipiling inuming mabuti sa kalusugan ay tumutulong sa pagtatag at pagpapanatili ng isang malusog na katawan ngayon at nagpapalakas ng katawan habang buhay. Tulungan ang iyong anak sa ***Sip Smart!***

Mga tip para sa pagpili ng mabuti sa kalusugan, ang madaling mapipili!

- **Maglagay ng pitsel ng malamig na tubig sa refrigerator** — lalo na sa summer!
- **Upang tulungan ang iyong anak na uminom ng mga inuming kaunti ang asukal,**
  - Bumili ng mga mas maliit na inuming may asukal.
  - Bawasan ang ibinubuhos na inumin.
- **Mas madalas na maghanda ng mga inumin mula sa "Pinakamadalaas na Piliin" na naka lista sa ibabâ.**

Pinakamadalas na Piliin
Tubig
Plain na walang flavour na gatas / fortified soy na inumin

Piliin Minsan
100% Juice *(prutas, gulay o kaya kombinasyon*)*
May flavour na gatas / fortified soy na inumin

Piliin Minsan Lamang o Hindi Inirerekomenda
Fruit drinks
Pop o diet pop, sports drinks at energy drinks
Iba pang mga inuming may asukal
(Halimbawa: iced tea, ice slushy, bubble tea)

* Ang isang serving ay 125 mL o kaya 1/2 tasa, at ang 1 serving ng juice ay sapat na sa 1 araw.

Ang tubig ay laging maiging piliin!

British Columbia | HealthyFamiliesBC | British Columbia Pediatric Society | Heart & Stroke Foundation™