

www.bcpeds.ca देखें



बीसी पीडियाट्रिक सोसायटी तथा हार्ट
एंड स्ट्रोक फाउंडेशन की ओर से पहल

सिप स्मार्ट! बी सी ^{टीएम} कार्यक्रम कक्षा 4 से 6 तक के
बच्चों को [चीनी से भरे] मीठे पेयों के बारे में बताता है।

सिप स्मार्ट! बी सी ^{टीएम} आप व आपके बच्चों के
लिये क्यों महत्वपूर्ण है?

- मीठे [चीनी से भरे] पेय हर जगह मिलते हैं। पॉप, फलों के “पंच” स्पोर्ट पेय और कई अन्य पेय चीनी से भरे पड़े हैं। बहुत अधिक चीनी आपके बच्चे की सेहत के लिये अच्छी नहीं है।
- उपलब्ध मीठे [चीनी से भरे] पेयों में अतिरिक्त कैलोरीज़ शीघ्रता से जुड़ जाती हैं। यह आपके बच्चे के अस्वास्थ्यकर वज़न को बढ़ाती हैं, और इससे आपके बच्चे को उच्च रक्तचाप, दिल के रोग, तथा मधुमेह के खतरे बढ़ जाते हैं।
- स्वास्थ्यवर्धक भोजन व पेय से आपके बच्चे का शरीर उचित ढंग से निर्मित होता है।
 - स्वस्थ बच्चे बेहतर सीखते-समझते हैं।
 - स्वस्थ बच्चे स्कूल तथा समाज में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।
 - स्वस्थ बच्चों में शारीरिक तौर पर चपल होने के लिये अधिक शक्ति होती है।

आज के स्वास्थ्यवर्धक पेय के चुनावों से स्वस्थ शरीर का निर्माण व संभाल होगी, और बलवान शरीर का निर्माण होगा जो कि आजीवन स्वस्थ रहेगा। अपने बच्चे को **सिप स्मार्ट!** [बुद्धिमानी के घूंट लगाने] में सहायता करें।

स्वास्थ्य के लिये हितकारी चुनाव
करने के लिये संकेत, आसान चुनाव!

- फ्रिज में ठंडे पानी का जग भरकर रखें
- खासकर गर्मियों में!
- पेयों के माध्यम से अपने बच्चों को कम चीनी पीने में सहायता करने के हेतु
 - छोटे नाप वाले मीठे पेय खरीदें
 - थोड़ी मात्रा में परोसें
- अधिकतर पेय नीचे दी गई “सबसे अधिक चुनें” सूची में से परोसें

सबसे अधिक चुनें
पानी
सादा, बिना किसी स्वाद वाला दूध / बलदायक सोया पेय

कभी-कभी चुनें
100% जूस (फल, सब्जी या दोनों मिलाकर*)
स्वाद वाला [फ्लेवर्ड] दूध / बलदायक सोया पेय

सबसे कम चुनें या कभी नहीं चुनें
फलों के पेय
पॉप या डायट पॉप, स्पोर्ट्स पेय और एनर्जी [शक्ति वर्धक] पेय
अन्य मीठे पेय
(जैसेकि: आइस चाय, आइस स्लशी, बबल चाय)

* एक व्यक्ति के लिये एक परोसा 125 मिली लीटर या 1/2 कप है, और 1 दिन में 1 बार जूस परोसना पर्याप्त है।

पानी सदैव एक उत्तम चुनाव है!



HealthyFamiliesBC

