

www.bcpeds.ca를 방문하세요



BC소아과협회(BC Pediatric Society)와 심장뇌졸중재단(Heart and Stroke Foundation)이 주도하는 프로그램

Sip Smart! BC™(즐거움게 마시자!)는 4~6학년 어린이들에게 단 음료에 대해 가르쳐주는 프로그램입니다!

Sip Smart! BC™가 부모와 자녀에게 왜 중요할까요?

- ☉ 단 음료는 어디에나 있습니다. 탄산음료, 과일“편지”, 스포츠음료, 기타 수많은 음료가 설탕투성이입니다. 설탕을 너무 많이 섭취하면 자녀의 건강에 좋지 않습니다.
- ☉ 단 음료의 과도한 칼로리는 금방 축적될 수 있습니다. 그러면 건강에 해로운 체중 증가를 초래해 자녀가 고혈압, 심장병, 당뇨병 등에 걸릴 위험은 더욱 높아집니다.
- ☉ 건강에 좋은 식품과 음료를 섭취하면 자녀에게 이상적인 신체가 형성됩니다.
 - 건강한 어린이는 공부를 더 잘 합니다.
 - 건강한 어린이는 학교와 사회에서 성취도가 더 높습니다.
 - 건강한 어린이는 신체 활동 에너지가 더 많습니다.

오늘 건강음료를 선택하면 건강한 신체 형성과 유지, 평생을 가는 튼튼한 신체 형성에 도움이 됩니다. 자녀가 **즐거움게 마시도록** 도와주십시오!

건강에 좋은 음료수를 손쉽게 선택하는 요령!

- ☉ 냉장고에 언제나 냉수 한 통을 넣어둡니다 - 특히 여름에!
- ☉ 자녀가 음료수의 설탕을 덜 섭취하도록 도우시려면
 - 단 음료를 살 때도 작은 것을 삽니다.
 - 적은 양을 따라줍니다.
- ☉ 아래 목록에서 “주로 선택”에 속하는 음료를 더욱 자주 줍니다.

주로 선택
물 / 영양이 강화된 두유
맛을 내지 않은 흰 우유 / 영양이 강화된 두유

가끔 선택
100% 주스(과일, 야채 또는 두 가지 혼합*)
맛을 낸 우유 / 맛을 낸 영양 강화 두유

최소한으로 선택 또는 권하지 않음
과일음료
탄산음료 또는 다이어트 탄산음료, 스포츠음료,
에너지음료
그 밖의 단 음료
(예: 냉차, 냉슬러시, 버블티)

* 1회분은 125mL 또는 1/2컵, 주스 1인분은 하루분으로 충분.

물은 언제나 제일 좋은 선택입니다!



HealthyFamiliesBC

