

ما را در وبسایت www.bcpeds.ca ببینید.



برنامه ای توسط جامعه پزشکی بی سی (BC Pediatric Society) و سازمان قلب و سکته مغزی (Heart and Stroke Foundation) تهیه شده است.

راهنمایی هائی برای انتخاب سالم، انتخاب آسان!

- پارچ آب سرد در یخچال داشته باشید - مخصوصاً در تابستان
- برای کمک به فرزندان در کمتر نوشیدن شکر از طریق نوشابه ها.
- نوشیدنی های پرشکر را در اندازه های کوچکتر بخرید.
- مقدار کمتری در لیوان بریزید.
- نوشیدنی هائی که در لیست "بیشتر انتخاب کنید" در پائین می بینید را بیشتر مورد استفاده قرار دهید.

بیشتر انتخاب کنید

آب
شیر خالص و نوشیدنی های سویا تقویتی بدون مزه اضافه شده

بعضی مواقع انتخاب کنید

آب میوه خالص (میوه، سبزی یا مخلوط*)
شیر و نوشیدنی های سویا تقویتی با مزه اضافه شده
کمتر از همه انتخاب کنید و یا اصلاً پیشنهاد نمی شود
نوشیدنی های میوه ای
نوشابه های گازدار یا گازدار دایت، نوشابه های ورزشی یا تقویتی
نوشیدنی های شکر دار دیگر
(برای مثال: آیس تی، اسلانشی یخی، بابل تی)

* یک وعده مصرفی 125 میلی لیتر یا نصف فنجان می باشد. یک واحد آب میوه برای یک روز کافی است.

برنامه هوشمندانه نوشیدن! بی سیTM
(Sip Smart! BCTM) به فرزندان کلاس های 4 تا 6 در مورد نوشیدنی های پرشکر اطلاعات می دهد.

چرا برنامه هوشمندانه نوشیدن! بی سیTM
(Sip Smart! BCTM) برای شما و فرزندانتان مهم است؟

- نوشیدنی های شکر دار همه جا در دسترس می باشند. نوشیدنی های گازدار، نوشیدنی های طعم میوه ای و نوشیدنی های ورزشی و بسیاری از نوشابه های دیگر مقدار زیادی شکر دارند. شکر بیش از حد برای سلامت فرزندان خوب نیست.
- کالری های اضافه در نوشابه های پر شکر می توانند بسرعت انباشته شوند. این امر می تواند منتهی به وزنی ناسالم شود که فرزندان را در معرض خطر بیشتر فشار خون بالا، بیماری قلبی و بیماری قند قرار خواهد داد.
- غذاها و نوشابه های سالم بدنی را که کاملاً مناسب فرزندان می باشد، می سازند.
 - فرزندان سالم بهتر یاد می گیرند.
 - فرزندان سالم عملکرد بهتری را در مدرسه و جامعه دارا هستند.
 - فرزندان سالم از انرژی بیشتری برای فعالیت های بدنی برخوردارند.

انتخاب نوشیدنی های سالم به ساختن و نگاه داشتن بدنی سالم در حال حاضر کمک می کنند و بدن قوی که مناسب یک عمر می باشد را بوجود می آورند. به فرزندان کمک کنید که درست بنوشند!

آب همیشه انتخابی عالی است!

