Sip Smart! BC™

ਬੀ ਸੀ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਉੱਦਮ

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

備有中文版 • ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ • *Disponible en français*

www.bcpeds.ca

BRITISH COLUMBIA | HealthyFamiliesBC

BRITISH COLUMBIA PAEDIATRIC SOCIETY

HEART & STROKE FOUNDATION

ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾ ਕੇ ਕਿ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਪੀਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ***ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ*** ਟੀ ਐੱਮ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

→ ***ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ*** ਟੀ ਐੱਮ **ਦਾ ਟੀਚਾ** : ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ!

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਐਂਡ ਯੂਕੋਨ, 2009
ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ, 2012

ਧੰਨਵਾਦ!

ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਲਈ ਮਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

BRITISH COLUMBIA | HealthyFamiliesBC

BRITISH COLUMBIA PEDIATRIC SOCIETY

HEART & STROKE FOUNDATION™

ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ, ਬੀ ਸੀ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਇੰਸ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

SIP SMART! BC™

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਹਰ ਥਾਂ ਹਨ। ਪੌਪ (ਕੋਕ ਬਗੈਰਾ), ਫਰੂਟ "ਪੰਚ", ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ "ਬਾਹਰ ਕੱਢ" ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।
  - → ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
  - → ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - → ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ, ਅੱਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ। ***ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ!*** ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.bcpeds.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

SIP SMART! BC™

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਪਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ''ਖੰਡ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ'' ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ **ਪਾਈ** ਗਈ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ ਤਾਂ,

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ ਦਾਇਰਾ ਵਾਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਹਰ ਉਸ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਖੰਡ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਕਵਰ ਦੇਖੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ!

SIP SMART! BC™

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ?

SIP SMART! BC™

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਮਿੱਠਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਪਰ ਮਿੱਠੇ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿੱਠੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਦੋਨੋਂ ਮਿੱਠੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫਲਾਂ ਵਰਗੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਿੱਠੇ ਜਿਹੜੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨਾ ਮਿੱਠਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਖੰਡ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੀਏ:

4 ਗ੍ਰਾਮ = 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਡਲੀ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ !

- ਆਮ ਆਕਾਰ (355 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੇ ਪੌਪ ਦੇ ਇਕ ਕੈਨ ਵਿਚ **40 ਗ੍ਰਾਮ** ਖੰਡ ਪਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 40 ਗ੍ਰਾਮ ਖੰਡ ਦੇ 10 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ (ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀਆਂ 10 ਡਲੀਆਂ) ਬਣਦੇ ਹਨ।

40 ਗ੍ਰਾਮ 4 = 10 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀਆਂ 10 ਡਲੀਆਂ

- ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦਾ 10 ਫੀ ਸਦੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ: [1]

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ →

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਲੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਾਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ	
	ਮੁੰਡੇ	*ਕੁੜੀਆਂ*
4 – 8 ਸਾਲ	11	10
9 – 13 ਸਾਲ	14	13
14 – 18 ਸਾਲ	20	15

- ਇਸ ਕਰਕੇ... ਪੌਪ ਦੇ ***355 ਮਿਲੀਲੀਟਰ*** ਦੇ ਇਕ ਕੈਨ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਜਿੰਨੀ ਖੰਡ ਦੀ ***ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ*** ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ!

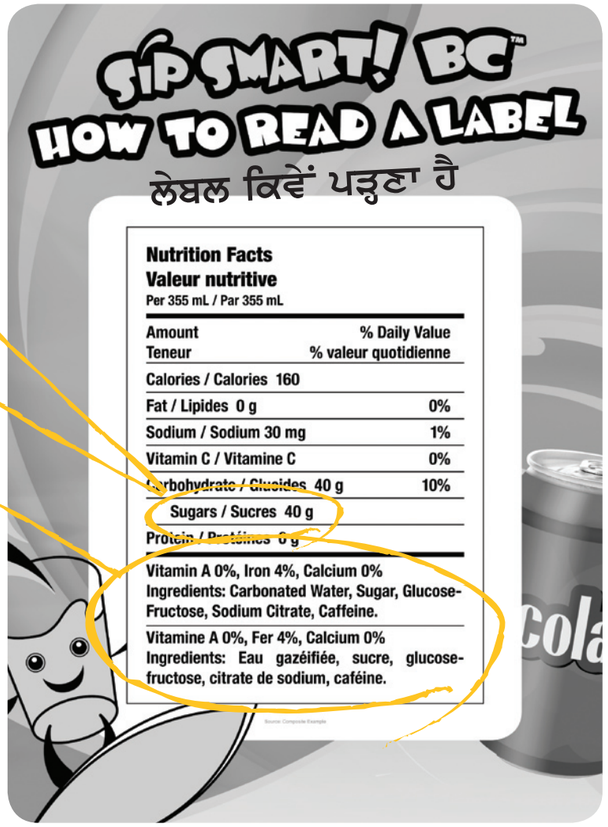
ਖੰਡ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ

- ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ ਖੰਡ ਦੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਗ੍ਰਾਮ, ਉਸ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੰਡਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ – ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਅਤੇ ਉਹ ਖੰਡਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਫਲਾਂ, 100 ਫੀ ਸਦੀ ਫਰੂਟ ਜੂਸਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- 40 ਗ੍ਰਾਮ ਖੰਡ, 10 ਛੋਟੇ ਚਮਚਿਆਂ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀਆਂ 10 ਡਲੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

- ਖੰਡਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਨਾਂ ਹਨ : ਉਦਾਹਰਣਾਂ : ਸ਼ੂਗਰ, ਸੀਰੱਪ *(ਕੇਨ ਸੀਰੱਪ, ਮੇਪਲ ਸੀਰੱਪ, ਰਾਈਸ ਸੀਰੱਪ, ਆਦਿ)*, "ਓਜ਼" *ਸ਼ਬਦ (ਹਾਈ ਫਰੂਕਟੋਜ਼ ਕੌਰਨ ਸੀਰੱਪ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਫਰੂਕਟੋਜ਼, ਆਦਿ), ਹਨੀ, ਮੋਲਾਸਿਸ।*

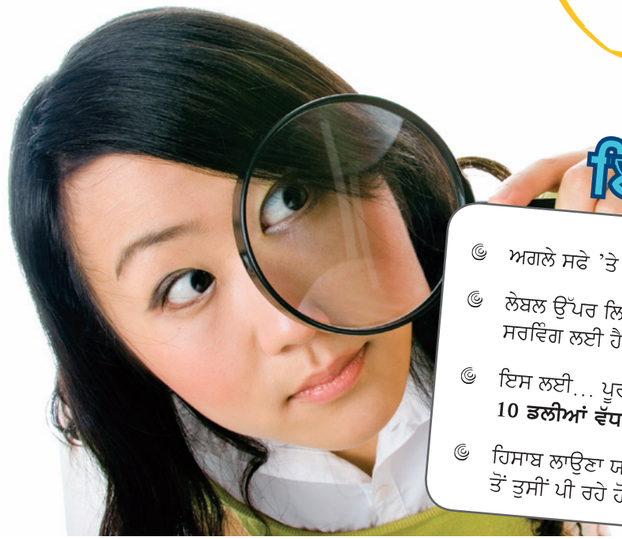
ਇਸ ਡਰਿੰਕ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੇ 10 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਹਨ!



ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਮਿੱਠਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਰ...ਲੇਬਲ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਕੈਨ, ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਲਈ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ
ਕਿਸੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ
ਲਈ ਅੱਜ ਦਾ ਪੌਪ, 50ਵਿਆਂ ਵਿਚ "ਕਿੰਗ-ਸਾਈਜ਼"
ਪੌਪ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?



ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ !

- ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਬੋਤਲ 591 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੀ ਹੈ।
- ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਗਏ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਲਈ ਹੈ – **ਨਾ** ਕਿ 591 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬੋਤਲ ਲਈ
- ਇਸ ਲਈ... ਪੂਰੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ **10 ਡਲੀਆਂ ਵੱਧ** ਹੈ।
- ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਣੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਹਨ।

"ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਗਲਤ-ਬਿਆਨੀ" ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀਆਂ 7 ਡਲੀਆਂ

591 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੀ ਬੋਤਲ

591 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀਆਂ 17 ਡਲੀਆਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ।

- ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਪਾਣੀ ਹੈ।
- ***ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ*** ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿਚ, ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਧਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
  - ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੈ। ਡੇਅਰੀਆਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
  - 100 ਫੀ ਸਦੀ ਸੰਗਤਰਿਆਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿਚਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੈ। 100 ਫੀ ਸਦੀ ਜੂਸ ਵਿਚਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ।
- ***ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਵਾਲੇ*** ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੌਪ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਡਰਿੰਕ, ਮਿੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਈਸਡ ਟੀ, ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਿਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

  ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਗੈਰਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

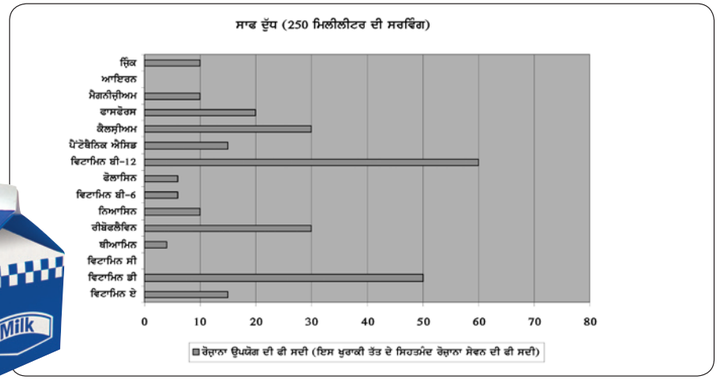
  ਕੁਝ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ***ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ*** ਪਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸੀਮਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
  - ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੁਰਾ-ਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਣ ਤਾਂ। ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਡਾਇਟ" ਡਰਿੰਕਾਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ਐਸਪਾਰਟੇਮ ਅਤੇ ਸੂਕਰਾਲੋਜ਼ ਡਾਇਟ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ***ਐਡੀਟਿਵਜ਼*** ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ
  - ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਿਹੜੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ
  - ਕੈਫੀਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ, ਯਰਬਾ ਮੇਟ ਅਤੇ ਗੁਆਰਾਨਾ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

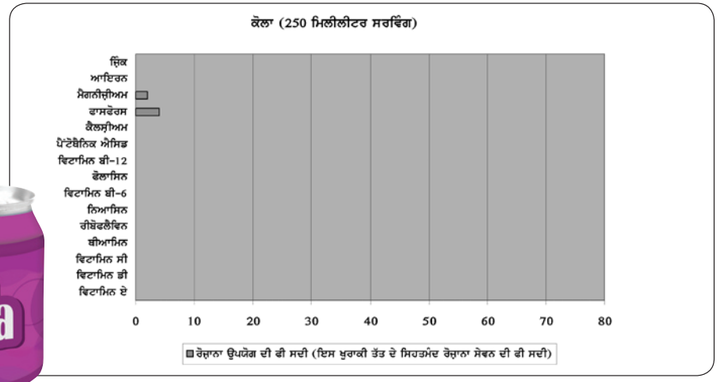
ਤੁਸੀਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ !

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (2)



ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ !



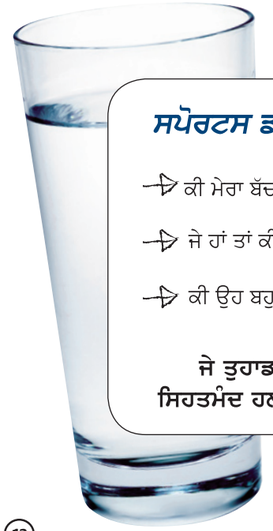
ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਕਸਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਠੀਕ ਰਹੇ।

- ਖੰਡ ਕੁਝ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟਸ (ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ) ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਵਹਾਏ ਗਏ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ:

- ਹਰ 15 ਜਾਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀ,
- ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ), ਅਤੇ
- ਖੇਡ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ।



ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋ!

- ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੈ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਬਿਨਾਂ-ਰੁਕਿਆਂ)? ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਕੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ

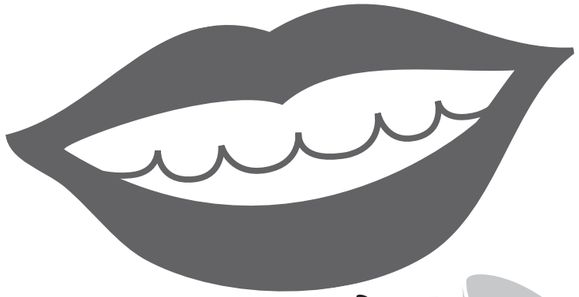
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ "ਨਾਂਹ" ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਕਾਫੀ ਹਨ – ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੇਜ਼ਾਬ ਕੈਮੀਕਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਦਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਇਕ ਸੁਭਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੋਰਨਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਾਲਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ: ਪੌਪ (ਆਮ ਅਤੇ ਡਾਇਟ), ਸੁਆਦੀ ਤੱਤ ਮਿਲਾਏ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਪਾਣੀ, ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਵਾਰ ਵਾਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਘੁੱਟ ਭਰਦੇ ਹੋ, ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਲਈ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਸੱਚੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਟ ਪੌਪ ਲਈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪੀਣਾ ਸਿਖਾਉ – ਪਾਣੀ ਪੀਉ!



ਬੈਕਟੀਰੀਆ + ਮਿੱਠਾ = ਤੇਜ਼ਾਬ

ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੇ।

ਖਰਾਬ ਦੰਦ!

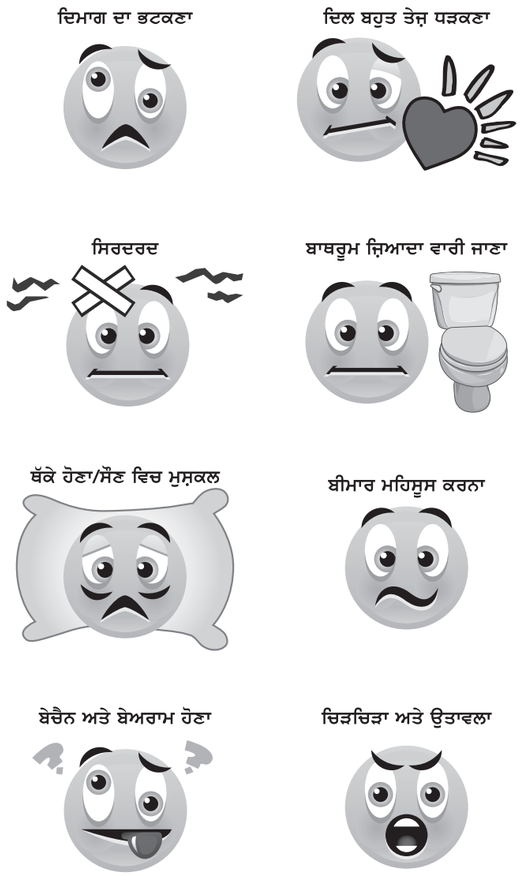
ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕੋਲਾ ਦਾ ਕੈਨ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਓਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ 'ਤੇ 4 ਕੱਪ ਇਨਸਟੈਂਟ ਕੌਫੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! [3]

ਕੈਫੀਨ ਅਮਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ (ਇਨਗ੍ਰੀਡੀਏਂਟਸ ਲਿਸਟ) ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ: ਕੈਫੀਨ, ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਹਰੀ ਚਾਹ, ਯਰਬਾ, ਯਰਬਾ ਮੇਟ, ਜਾਂ ਗੁਆਰਾਨਾ।

ਇਹ ਚਿੱਤਰ **ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ** ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੀ ਕੈਫੀਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



SIP SMART! BC™

ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ (ਅਤੇ ਖੰਡ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਖੇਡਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ)। ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਹੈ, ਪੌਪ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਖੰਡ ਹੈ ***ਅਤੇ*** ਬਹੁਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ, ਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ!

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ!

- ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ***500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ*** ਦੇ ਇਕ ਕੈਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ***260 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ*** ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 7 ਤੋਂ 12 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ***ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ*** ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿਚ ਗੁਆਰਾਨਾ ਅਤੇ ਟੂਰੀਨ ਵਰਗੇ ਤੱਤ (ਐਡੀਟਿਵਜ਼) ਵੀ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ (ਐਡੀਟਿਵਜ਼) ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਤਾਕਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ***ਛੇਤੀ*** ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ***ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ*** ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

SIP SMART! BC™

ਕੈਫੀਨ ਪਰਖ !

- ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਅਕਾਰ 355 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡਾ (ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਲਤ) 710 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਹੈ – ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ 227–375 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਫੀਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

- ਭਾਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੌਫੀ ਵਿਚ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕੌਫੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ! ਪਰ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।

ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ।

ਉਹ ਅਕਸਰ ਵੱਡੇ ਕੈਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ **375 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ** ਕੈਫੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ !

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੱਦ ਨਾਲੋਂ **ਚਾਰ ਗੁਣਾ** ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਕੈਫੀਨ ਹੈ?

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ)	ਕੈਫੀਨ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ*)[4]
ਕੌਫੀ (ਆਮ)	126 – 191
ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ	130 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਚਾਹ (ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਹਰੀ)	8 – 57
ਕੋਲਾ	25 – 32
ਚੌਕਲੇਟ ਮਿਲਕ	7
ਕੌਫੀ (ਡੀਕੈਫ)	3
ਹਰਬਲ (ਕੈਫੀਨ-ਮੁਕਤ) ਚਾਹ	0

*ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਔਸਤਾਂ; ਅਸਲੀ ਮਾਤਰਾ ਬਰਾਂਡ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ !

- ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ 7 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 65 ਤੋਂ 85 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

- ਇਸ ਲਈ... ***ਕੋਲਾ ਦੀ ਇਕ 591 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੀ ਬੋਤਲ*** ਵਿਚ ਓਨੀ ਸਾਰੀ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਬੱਚਾ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਫਿਰ... ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿੰਦ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਵਰਤੋ। [5]

"**ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ**" ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਦੀ ਅਕਸਰ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ

ਪਾਣੀ
ਸਾਦਾ, ਸੁਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ–ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ/
ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਚੁਣੋ

100 ਫੀ ਸਦੀ ਜੂਸ (*ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਮੇਲ*)
ਸੁਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ/ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਫਰੂਟ ਡਰਿੰਕਾਂ
ਪੌਪ ਜਾਂ ਡਾਈਟ ਪੌਪ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ
ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਡਰਿੰਕਾਂ
(ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਈਸਡ ਟੀ, ਆਈਸ ਸਲੱਸ਼ੀ, ਬਬਲ ਟੀ)

ਨੋਟ: ਦੁੱਧ/ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ 9–13 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 3–4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। 100 ਫੀ ਸਦੀ ਜੂਸ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ। ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਸਿਰਫ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜੂਸ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਫਲ ਵਿਚ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਫਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਚੋਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ !

- ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ – ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖਰਚ ਵਾਲੀ ਚੋਣ ਹੈ।
- ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ, ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਲਾਈਮ ਦੀ ਟੁਕੜੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਬੇਰੀਆਂ ਪਾਉ।
- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜੱਗ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ !
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ।
- ਆਪਣੀ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।
- ਜੇ ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਜਿਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ)।
- 100 ਫੀ ਸਦੀ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਸਿਰਫ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜੂਸ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਕਾਫੀ ਹੈ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਤਾਉ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ।
- ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਿਰਫ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।
- ਇਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਆਪ ਵੀ ਕਰੋ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਘੱਟ ਮਿੱਠਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ,
  - ➔ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖਰੀਦੋ।
  - ➔ ਛੋਟੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਉ, ਬਾਕੀ ਡੱਬਾ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਪੀਣ ਲਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।
  - ➔ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਇਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ !
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ***ਵਧੀਆ ਪੀਣਾ*** ਸਿਖਾਉ !

ਪਾਣੀ ਸਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ !

SIP SMART! BC™

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਮਾਪੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਠੀਕ ਕਿਉਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹਨ !

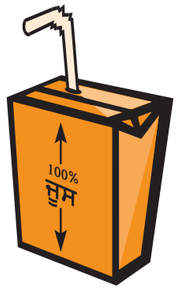
ਸਵਾਲ: ਜੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿੱਠਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਠੀਕ ਕਿਉਂ ਹੈ– ਅਤੇ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਜਵਾਬ: ਹਾਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ:

- ਚਿੱਟੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇਕ ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਦੇ 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਫਲਾਂ ਦੇ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਜੂਸਾਂ ਦੇ ਅੱਧੇ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਦੇ 3-1/2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਫਾ 11 ਉਪਰਲੇ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਉ !)

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੀ ਫਰੂਟ ਡਰਿੰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?



ਜਿਹੜੇ ਜੂਸਾਂ ਉੱਪਰ "100% ਫਰੂਟ ਜੂਸ" ਜਾਂ "ਅਨਸਵੀਟਨਿਡ 100% ਜੂਸ" ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹਨ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ 100% ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੂਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਵਾਬ: ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਰਹਿਤ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਜੂਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੂਸ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਫਰੂਟ "ਡਰਿੰਕ," "ਪੰਚ," "ਕੌਕਟੇਲ," "ਬਲੈਂਡ," "ਸਪਲੈਸ਼," "ਕਨਟੇਨਜ਼ 100% ਫਰੂਟ ਜੂਸ" ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤਾ ਸੁਆਦ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਇਕ ਫਲ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ !

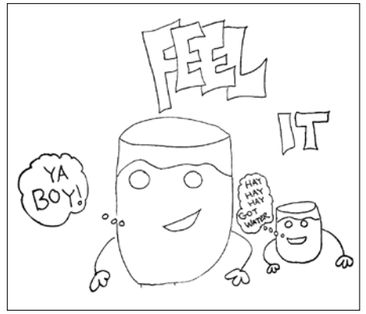
SIP SMART! BC™

“ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ!”

ਵਧੀਆ ਮਾਲ
ਕੋਈ ਮਿੱਠਾ ਨਹੀਂ
ਕੋਈ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ
ਕੋਈ ਰੰਗ ਨਹੀਂ
ਕੋਈ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਹੀਂ

ਨਹੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ

— ਕਾਮੀਯਾ
ਲੌਰਡ ਕੈਲਵਿਨ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ, ਬੀ ਸੀ



ਜੈਰਮੀ
ਲੌਰਡ ਕੈਲਵਿਨ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ, ਬੀ ਸੀ

ਕੋਕੋ ਅਤੇ ਕੈਟਲਿਨ
ਜੌਹਨ ਨੌਕਸ ਕਰਿਸਚੀਅਨ ਸਕੂਲ
ਬਰਨਬੀ, ਬੀ ਸੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ...

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ:
www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/sugary-drinks
(ਸਰਚ ਕਰੋ: ਸਵੀਟ ਡਰਿੰਕਸ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ)

ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ:
www.hc-sc.gc.ca
(ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਉ)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੇ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਵਸੀਲੇ:
www.bced.gov.bc.ca/health/healthy_eating/resources.htm

- ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸਟੂਡੈਂਟ ਬੌਡੀ ਦੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ: ਸਕੂਲ ਫੂਡ ਐਂਡ ਬੀਵਰੇਜ ਸੇਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ
- ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮਿੱਠਾ ਹੈ! ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਓਬੀਸਟੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ
www.childhoodobesityfoundation.ca

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ, ਅਤੇ ਜਿਨਸਿੰਗ, ਐਸਪਾਰਟੇਮ ਅਤੇ ਸੂਕਰਾਲੋਸ ਵਰਗੇ ਮਿਲਾਏ ਤੱਤਾਂ (ਐਡੀਟਿਵਜ਼) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ):
www.dialadietitian.org
(ਜਾਂ '8-1-1' ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ:
www.dietitians.ca/eatwell

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ:
www.hc-sc.gc.ca

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ

1. ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮਿੱਠਾ ਹੈ ! ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ www.bced.gov.bc.ca/health/health_publications.htm

2. ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ, 2007 ਬੀ ਰੂਪਾਂਤਰ www.healthcanada.ca/cnf

3. ਬੰਕਰ, ਐੱਮ ਐੱਲ, ਮੈਕਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਐੱਮ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ. ਜੇ ਐੱਮ ਡਾਇਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ. 1997 ; 74 :28-32

4. ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸਟੂਡੈਂਟ ਬੌਡੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ www.bced.gov.bc.ca/health/health_publications.htm

5. *ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ* (2007, ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ)

ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ:
www.bcpeds.ca
ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ ! ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ।

ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਓਬੀਸਟੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਡਾਕਟਰ ਟੌਮ ਵਾਰਸ਼ਾਵਸਕੀ ਵਲੋਂ ਸੁਨੇਹਾ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਸ ਵਲੋਂ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਓਨਾ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਫੈਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੁਟਾਪੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੁਟਾਪਾ ਬਾਲਗਪਣ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ 'ਬਾਹਰ ਕੱਢ' ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਰਗੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਪਣ ਵਿਚ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

SIP SMART! BC™

ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਮਿੱਠਾ ਹੈ ?

700 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 3/4 ਕੱਪ)

355 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 1/2 ਕੱਪ)

500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ)

355 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 1/2 ਕੱਪ)

250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ)

500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ)

500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ)

591 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 1/2 ਕੱਪ)

1000 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ)

+ = ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ ਨਿੰਜੀ ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਦਾਰਥ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਖੰਡ ਦੀ 1 ਡਲੀ = ਤਕਰੀਬਨ ਖੰਡ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ।

BRITISH COLUMBIA HealthyFamiliesBC

ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਇੰਸ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

BRITISH COLUMBIA PEDIATRIC SOCIETY

HEART & STROKE FOUNDATION