

www.bcpeds.ca 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।



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

## ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਗਰੇਡ 4 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ!

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ!  
ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਹਰ ਥਾਂ ਹਨ। ਪੌਪ (ਕੋਕ ਬਗੈਰਾ), ਫਰੂਟ “ਪੌਪ”, 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 ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ।
  - 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 ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ, ਅੱਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ। **ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ!** ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ, ਸੌਖੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ!

- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜੱਗ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ  
- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ!
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਮਿੱਠਾ ਪੀਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ,
  - ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖਰੀਦੋ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਉ।
- ਅਕਸਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ “ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ” ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਉ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ**  
ਪਾਣੀ  
ਸਾਫ਼, ਸੁਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ-ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ/ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ  
ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ  
**ਕਦੇ ਕਦੇ ਚੁਣੋ**  
100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜੂਸ (ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਮੇਲ\*)  
ਸੁਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ/ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ  
**ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ**  
ਫਰੂਟ ਡਰਿੰਕਾਂ  
ਪੌਪ ਜਾਂ ਡਾਈਟ ਪੌਪ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ  
ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਡਰਿੰਕਾਂ  
(ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਈਸਡ ਟੀ, ਆਈਸ ਸਲੱਸੀ, ਬਬਲ ਟੀ)

\* ਇਕ ਸਰਵਿਗ 125 ਐੱਮ ਐੱਲ ਜਾਂ ਆਪ ਕੱਪ ਹੈ, ਅਤੇ 1 ਦਿਨ ਵਿਚ ਜੂਸ ਦੀ 1 ਸਰਵਿਗ ਕਾਫੀ ਹੈ।



ਪਾਣੀ ਸਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ!