

Hãy ghé chúng tôi tại www.bcpeds.ca



Một đề xướng của Hội Nhi Khoa BC và
Tổ Chức Gây Quỹ Tim và Đột Quy.

Chương Trình Sip Smart! BC™ dạy trẻ em Lớp 4 đến 6 về các loại thức uống có đường!

*Tại sao Sip Smart! BC™ lại quan trọng
đối với quý vị và các con của quý vị?*

- ☉ **Các loại thức uống có đường được bán khắp nơi.** Nước ngọt có ga, “nước pha” trái cây, các loại thức uống thể thao và nhiều loại thức uống khác có nhiều đường. Quá nhiều đường sẽ không tốt cho sức khỏe của các con của quý vị.
- ☉ **Số calories thặng dư trong các loại thức uống có đường có thể tích lũy nhanh chóng.** Tình trạng này có thể đưa đến trọng lượng cơ thể không khỏe mạnh, khiến con quý vị có thêm rủi ro bị huyết áp cao, bệnh tim và tiểu đường.
- ☉ **Thức ăn và thức uống lành mạnh giúp cho con quý vị có cơ thể đúng mức.**
 - Trẻ em khỏe mạnh học giỏi hơn.
 - Trẻ em khỏe mạnh làm việc có hiệu năng hơn ở trường và ngoài xã hội.
 - Trẻ em khỏe mạnh có nhiều sức hơn để vận động cơ thể.

Các loại thức uống lành mạnh sẽ giúp có và duy trì một cơ thể khỏe mạnh hôm nay, và có một cơ thể khỏe mạnh trọn đời. Hãy giúp con quý vị chọn **Sip Smart!**

Các hướng dẫn để chọn lựa lành mạnh, chọn lựa dễ dàng!

- ☉ **Cắt sẵn một bình nước lạnh trong tủ lạnh** – nhất là vào mùa hè!
- ☉ **Để giúp con quý vị uống ít thức uống có đường hơn,**
 - Mua các loại thức uống có đường cỡ nhỏ hơn.
 - Rót ra uống những phần nhỏ hơn.
- ☉ **Cho uống các loại thức uống trong danh sách “Chọn Nhiều Nhất” dưới đây thường xuyên hơn.**

Chọn Nhiều Nhất

Nước lã
Sữa trơn, không pha thêm vị/thức uống đậu nành có tăng cường

Chọn Tỉnh Thoảng

100% Nước trái cây (*trái cây, rau hoặc cả hai**)
Sữa có pha thêm vị/thức uống đậu nành có tăng cường

Chọn Ít Nhất hoặc Không Nên Chọn

Nước trái cây
Nước ngọt hoặc nước ngọt loại ít đường, thức uống thể thao và thức uống năng lượng
Các loại thức uống khác có đường
(Thí dụ: trà đá, đá nhận, trà sữa có đường (bubble tea))

*Một phần là 125 mL hay ½ cup, và một phần nước trái cây là đủ cho 1 ngày.

Nước lã lúc nào cũng tốt!



HealthyFamiliesBC

