

ما را در وبسایت www.bcpeds.ca ببینید.



بهروز رسانی «هوشمندانه نوشیدن! بی‌سی - Sip Smart! BC™» مشارکتی است بین انجمن پزشکان متخصص کودک و دولت استانی بی‌سی

راهنمائی 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 نوشابه‌ها.
 - نوشیدنی‌های پرشکر را در اندازه‌های کوچکتر بخرید.
 - مقدار کمتری در لیوان بریزید.
- نوشیدنی‌هایی که در لیست «بیشتر انتخاب کنید» در پائین می‌بینید را بیشتر مورد استفاده قرار دهید.

بیشتر انتخاب کنید

آب
شیر ساده / نوشیدنی سویای غنی شده‌ی بدون شکر

بعضی مواقع انتخاب کنید
آبمیوه 100% (سبزی، میوه یا ترکیبی از هر دو)
شیر طعم‌دار کم شکر / نوشیدنی سویای غنی شده

کمتر از همه انتخاب کنید و یا اصلاً پیشنهاد نمی‌شود
نوشیدنی‌های میوه‌ای
نوشابه‌های گازدار یا گازدار دایت، نوشابه‌های ورزشی یا تقویتی
شیر طعم‌دار معمولی / نوشیدنی سویای غنی شده
نوشیدنی‌های شکر‌دار دیگر
(برای مثال، چای سرد، یخ در بهشت، چای حبیبی، آب ویتامین‌دار، اسموتی خریداری شده از فروشگاه)

هر یک سروینگ معادل 125 میلی لیتر (1/2 فنجان) و مصرف یک سروینگ آبمیوه برای یک روز کافی است. خوردن سبزی و میوه بهتر از نوشیدن عصاره آنهاست.

برنامه‌ی «هوشمندانه نوشیدن! بی‌سی - Sip Smart! BC™» در مورد نوشابه‌های پر شکر به کودکان کلاس‌های 4-6 آموزش می‌دهد!

چرا برنامه هوشمندانه نوشیدن! بی‌سی™ (Sip Smart! BC™) برای شما و فرزندانتان مهم است؟

- نوشیدنی‌های شکر دار همه جا در دسترس می‌باشند. نوشیدنی‌های گازدار، نوشیدنی‌های طعم میوه‌ای و نوشیدنی‌های ورزشی و بسیاری از نوشابه‌های دیگر مقدار زیادی شکر دارند. شکر بیش از حد برای سلامت فرزندان خوب نیست.
- کالری‌های اضافه در نوشابه‌های پر شکر می‌توانند بسرعت انباشته شوند. این امر می‌تواند 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 نوشابه‌های سالم بدنی را که کاملاً مناسب فرزندان می‌باشند، می‌سازند.
 - فرزندان سالم بهتر یاد می‌گیرند.
 - فرزندان سالم عملکرد بهتری را در مدرسه و جامعه دارا هستند.
 - فرزندان سالم از انرژی بیشتری برای فعالیت‌های بدنی برخوردارند.
- انتخاب نوشیدنی‌های سالم به ساختن و نگاه داشتن بدنی سالم در حال حاضر کمک می‌کنند و بدن قوی که مناسب یک عمر می‌باشد را بوجود می‌آورند. به فرزندان کمک کنید که درست بنوشند!

آب همیشه انتخابی عالی است!

