

Bisitahin kami sa [www.bcpeds.ca](http://www.bcpeds.ca)



Ang **Sip Smart! BC™** update ay isang inisyatibo ng BC Pediatric Society at ng Pamahalaan ng B.C.

### **Nagbibigay-kaalaman ang Sip Smart! BC™ na Programa sa mga batang nasa Grade 4 hanggang 6 tungkol sa mga inuming may asukal!**

Bakit mahalaga ang **Sip Smart! BC™** sa iyo at sa iyong mga anak?

- ☉ **Ang mga inuming may asukal ay makikita kahit saan.** Ang pop, fruit “punch”, sport drinks at iba pang mga inumin ay maraming asukal na nilalaman. Ang sobrang asukal ay hindi mabuti para sa kalusugan ng iyong anak.
- ☉ **Ang karagdagang calories sa mga inuming may asukal ay mabilis na naiipon.** Maaari itong mauwi sa hindi mabuting timbang, at lalo nang maaaring magka-alta presyon, sakit sa puso at type 2 diyabetis ang iyong anak.
- ☉ **Ang mga pagkain at inuming mabuti sa kalusugan ay nagpapalakas ng katawan na tama lamang para sa iyong anak.**
  - Ang mga malulusog na bata ay mas madaling matuto.
  - Ang mga malulusog na bata ay mas mahusay sa eskwelahan at sa pakikipagkaibigan.
  - Ang mga malulusog na bata ay mas may enerhiya upang maging aktibo.

Ang mga mapipiling inuming mabuti sa kalusugan ay tumutulong sa pagtatag at pagpapanatili ng isang malusog na katawan ngayon at nagpapalakas ng katawan habang buhay. Tulungan ang iyong anak sa **Sip Smart!**

### **Mga tip para sa pagpili ng mabuti sa kalusugan, ang madaling mapipili!**

- ☉ **Maglagay ng pitsel ng malamig na tubig sa refrigerator** — lalo na sa summer!
- ☉ **Upang tulungan ang iyong anak na uminom ng mga inuming kaunti ang asukal,**
  - Bumili ng mga mas maliit na inuming may asukal.
  - Bawasan ang ibinubuhos na inumin.
- ☉ **Mas madalas na maghanda ng mga inumin mula sa “Pinakamadalaas na Piliin” na naka lista sa ibabâ.**

#### **Pinakamadalas na Piliin**

Tubig  
Plain na walang flavour na gatas / fortified soy na inuming walang asukal

#### **Piliin Minsan**

100% juice (gulay, prutas o kaya kombinasyon)  
Gatas na may flavour at na binawasan ng asukal /fortified soy na inumin

#### **Piliin Minsan Lamang o Hindi Inirerekomenda**

Fruit drinks  
Pop o diet pop, sports drinks at energy drinks  
Regular na may flavour na gatas /fortified soy na inumin

Iba pang mga inuming may asukal  
(Halimbawa: iced tea, slushy, bubble tea, vitamin-enhanced na tubig, smoothie na binibili sa tindahan )

Ang isang serving ay 125 mL (1/2 tasa), at ang 1 serving ng juice ay sapat na sa 1 araw.

Mas mabuti ang kumain ng mga gulay at prutas kaysa sa uminom ng mga juice nito.



## **Ang tubig ay laging maiging piliin!**

