

www.bcpeds.ca देखें

SIP SMART! BC

Sip Smart! BC™ को बी. सी. पीडीयाट्रिक सोसाइटी एवं बी. सी. सरकार द्वारा सामयिक बनाया गया।

Sip Smart! BC™ कार्यक्रम कक्षा 4 - 6 तक के बच्चों को [चीनी से भरे] मीठे पेयों के बारे में बताता है।

Sip Smart! BC™ आप व आपके बच्चों के लिये क्यों महत्वपूर्ण है?

- मीठे [चीनी से भरे] पेय हर जगह मिलते हैं। पॉप, फलों के “पंच” स्पोर्ट पेय और कई अन्य पेय चीनी से भरे पड़े हैं। बहुत अधिक चीनी आपके बच्चे की सेहत के लिये अच्छी नहीं है।
- उपलब्ध मीठे [चीनी से भरे] पेयों में अतिरिक्त कैलोरीज़ शीघ्रता से जुड़ जाती हैं। यह आपके बच्चे के अस्वास्थ्यकर वज़न को बढ़ाती हैं, और इससे आपके बच्चे को उच्च रक्तचाप, दिल के रोग, तथा टाइप 2 मधुमेह के खतरे बढ़ जाते हैं।
- स्वास्थ्यवर्धक भोजन व पेय से आपके बच्चे का शरीर उचित ढंग से निर्मित होता है।
 - स्वस्थ बच्चे बेहतर सीखते-समझते हैं।
 - स्वस्थ बच्चे स्कूल तथा समाज में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।
 - स्वस्थ बच्चों में शारीरिक तौर पर चपल होने के लिये अधिक शक्ति होती है।

आज के स्वास्थ्यवर्धक पेय के चुनावों से स्वस्थ शरीर का निर्माण व संभाल होगी, और बलवान शरीर का निर्माण होगा जो कि आजीवन स्वस्थ रहेगा। अपने बच्चे को **सिप स्मार्ट!** में सहायता करें।

स्वास्थ्य के लिये हितकारी चुनाव करने के लिये संकेत, आसान चुनाव!

- फ्रिज में ठंडे पानी का जग भरकर रखें - खासकर गर्मियों में!
- पेयों के माध्यम से अपने बच्चों को कम चीनी पीने में सहायता करने के हेतु
 - छोटे नाप वाले मीठे पेय खरीदें
 - थोड़ी मात्रा में परोसें
- अधिकतर पेय नीचे दी गई “सबसे अधिक चुनें” सूची में से परोसें

सबसे अधिक चुनें

पानी
सादा दूध/
बिना मिठास के पोषक तत्व मिश्रित सोया पेय

कभी-कभी चुनें

100 % जूस (सब्ज़ी, फ़ल या मिश्रित)
चीनी कम किया हुआ दूध/ पोषक तत्व मिश्रित सोया पेय

सबसे कम चुनें या कभी नहीं चुनें

फलों के पेय
पॉप या डायट पॉप, स्पोर्ट्स पेय और एनर्जी [शक्ति वर्धक] पेय
नियमित स्वाद वाला दूध / पोषक तत्व मिश्रित सोया पेय
अन्य मीठे पेय
(उदाहरण के लिए; आइस्क्रीम, स्लशी, बबल टी,
विटामिन मिश्रित पानी, टुकान से खरीदी स्मूदी)

एक सर्विंग 125 मिलीलीटर की होती है (1/2 प्याली) तथा 1 दिन में जूस की एक सर्विंग काफी है।
फ़लों और सब्ज़ियों को खाना उनको पीने से बेहतर है।

पानी सदैव एक उत्तम चुनाव है!