

Hãy ghé chúng tôi tại www.bcpeds.ca

SIP SMART! BC™

Cập nhật Sip Smart! BC™ là chương trình hợp tác giữa Hội Nhi Khoa BC và Chính Quyền B.C.

Chương Trình Sip Smart! BC™ dạy cho trẻ trong Lớp 4-6 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 loại 2.
- ☉ **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/thức uống đậu nành có tăng cường sinh tố và không pha ngọt

Chọn Thỉnh thoảng

100% Nước trái cây (rau, trái cây, hoặc pha chung)
Sữa giảm bớt vị ngọt/thức uống đậu nành có tăng cường sinh tố

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
Sữa có vị thường lệ/thức uống đậu nành có tăng cường sinh tố
Các loại thức uống khác có đường
(Thí dụ: trà đá, đá bào ngọt pha lỏng, trà sữa có đường (bubble tea), nước lã có tăng cường sinh tố, sinh tố xay mua ngoài tiệm)

Một khẩu phần là 125 mL (1/2 cup), và một khẩu phần nước trái cây là đủ cho 1 ngày.
Nên ăn rau trái thì tốt hơn là uống.

Nước lã lúc nào cũng tốt!

