

www.sipsmart.ca를 방문하세요



Sip Smart! BC™ 업데이트는 BC 소아과 협회와 BC 주 정부 간 협력 프로그램입니다.

**Sip Smart! BC™는 4~6학년 어린이들에게 단 음료에 관해 가르쳐주는 프로그램입니다!**

Sip Smart! BC™가 부모와 자녀에게 왜 중요할까요?

- ☉ 단 음료는 어디에나 있습니다. 과일 주스, 탄산음료, 과일 “편지”, 스포츠 음료, 기타 수많은 음료에 설탕이 다량으로 들어 있습니다. 설탕을 너무 많이 섭취하면 자녀의 건강에 좋지 않습니다.
- ☉ 단 음료의 과도한 칼로리는 금방 축적될 수 있습니다. 그러면 건강에 해로운 체중 증가를 초래해 자녀가 고혈압, 심장병, 제2형 당뇨병 등에 걸릴 위험은 더욱 높아집니다.
- ☉ 건강에 좋은 식품과 음료를 섭취하면 자녀에게 이상적인 신체가 형성됩니다.
  - 건강한 어린이는 공부를 더 잘 합니다.
  - 건강한 어린이는 학교와 사회에서 성취도가 더 높습니다.
  - 건강한 어린이는 신체 활동 에너지가 더 많습니다.

오늘 건강음료를 선택하면 건강한 신체 형성과 유지, 평생을 가는 튼튼한 신체 형성에 도움이 됩니다. 자녀가 **즐거움게 마시도록** 도와주십시오!

**건강에 좋은 음료수를 손쉽게 선택하는 요령!**

- ☉ 냉장고에 언제나 냉수 한 통을 넣어둡니다 - 특히 여름에!
- ☉ 자녀가 음료수의 설탕을 덜 섭취하도록 도우려면
  - 단 음료를 살 때도 작은 것을 삽니다.
  - 적은 양을 따라줍니다.
- ☉ 아래 목록에서 “주로 선택”에 속하는 음료를 더욱 자주 줍니다.

**주로 선택**  
물  
흰 우유/설탕을 넣지 않은 영양 강화 두유

**가끔 선택**  
맛을 첨가한 저당 우유/영양 강화 식물성 음료

**최소한으로 선택 또는 권하지 않음**  
100% 주스(채소나 과일 또는 혼합)  
단 우유/영양 강화 식물성 음료  
과일음료  
탄산음료 또는 다이어트 탄산음료,  
스포츠음료, 에너지음료  
맛을 첨가한 보통 우유/영양 강화 두유  
그 밖의 단 음료  
(예: 냉차, 슬러시, 버블티, 비타민을 강화한 물, 사 먹는 스무디)



**물은 언제나 제일 좋은 선택입니다!**

