

ما را در وبسایت www.sipsmart.ca ببینید.



بهروز رسائی «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 پایین می‌بینید را بیشتر مورد استفاده قرار دهید.

بیشتر انتخاب کنید

آب

شیر ساده / نوشیدنی سویای غنی شده‌ی بدون شکر

بعضی مواقع انتخاب کنید

شیر طعم‌دار / نوشیدنی گیاهی غنی شده‌ی کم شکر

کمتر از همه انتخاب کنید و یا اصلاً پیشنهاد نمی‌شود

آبمیوه 100% (سبزی، میوه یا ترکیبی از هر دو)

شیر شیرین شده / نوشیدنی گیاهی غنی شده

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)

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 فرزندان مهم است؟

- نوشیدنی‌های شکر دار همه جا در دسترس می‌باشند. آبمیوه، نوشیدنی‌های گازدار، نوشیدنی‌های طعم میوه‌ای و نوشیدنی‌های ورزشی و بسیاری از نوشابه‌های دیگر مقدار زیادی شکر دارند. شکر بیش از اندازه 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 دیابت نوع 2 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!

