www.sipsmart.ca ’ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

SIP SMART! BC™

ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ ਅਪਡੇਟ ਬੀ ਸੀ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ।

ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਗਰੇਡ 4–6 ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ!

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ
ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ! ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਐੱਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- **ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਹਰ ਥਾਂ ਹਨ।** ਫਰੂਟ ਜੂਸ, ਪੌਪ (ਕੋਕ ਬਗੈਰਾ), ਫਰੂਟ “ਪੰਚ”, ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।** ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਰ–ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ।**
  - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
  - ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ, ਅੱਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ। ***ਸਿਪ ਸਮਾਰਟ!*** ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ,
ਸੌਖੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ!

- **ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜੱਗ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ**
  –ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ!
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਮਿੱਠਾ ਪੀਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ,**
  - ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖਰੀਦੋ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਉ।
- **ਅਕਸਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ “ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ” ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਉ।**

ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ
ਪਾਣੀ
ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ/
ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਚੁਣੋ
ਘੱਟ ਖੰਡ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ/ਪੌਦਿਆਂ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ
ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਚੁਣੋ
100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜੂਸ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਜਾਂ ਸੁਮੇਲ)
ਮਿੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ/ ਪੌਦਿਆਂ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਫਰੂਟ ਡਰਿੰਕਾਂ
ਪੌਪ ਜਾਂ ਡਾਈਟ ਪੌਪ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ
ਆਮ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ/ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਡਰਿੰਕਾਂ
(ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਈਸਡ ਟੀ, ਸਲੱਸ਼ੀ, ਬਬਲ ਟੀ,
ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਸਮੂਦੀ)

ਪਾਣੀ ਸਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ!

BRITISH COLUMBIA PEDIATRIC SOCIETY
BRITISH COLUMBIA
Provincial Health Services Authority
Province-wide solutions.
Better health.