

Ù,Ø`Ù,, Ø§Ø² Ù†Ù^Ø´ÛŒØ¯Ù† Ù•Ú©Ø±
Ú©Ù†ÛŒØ¯

فقط یک قاشق شکر؟

۳۴ قاشق چایخوری = ۱۶۷ گرم (۱ قاشق چایخوری = ۵ گرم)

4 قاشق چایخوری = ۱۳۰ میلی لیتر (۱/۳ پیمانه)

۲۵ قاشق چایخوری = یک پونز خوراکی و آب

3 قاشق = 1 کاس

قاشق چايخوري = 
(آب ۳۹۰ ميلي ليتري)

بله به آب و نه به نوشیدنی‌های
حاوی شکر!

١ مضرات كافئين

۲ عادات خاسالم

اگر عادت مصرف نوشیدنی‌های بدون الکل از سنین کودکی آغاز شود در سالی‌های بعدی احتمال بیشتری وجود دارد که فرد نتواند بیشتر این نوشیدنی‌ها را مصرف کند.

۳. پوشیدگی دندان

تحقیقات نشان می‌دهد کودکان ۱۱ تا ۱۳ ساله ای که به طور مرتب از نوشیدنی‌های حاوی شکر استفاده می‌کنند، در سن ۶ سالگی با احتمال بیشتری دچار پوشیدگی دندان می‌شوند.

۴ افزایش وزن

تحقیقی نشان می‌دهد کودکانی که ۳ بار در هفته از نوشیدنی‌های حاوی شکر استفاده می‌کنند، دو برابر بیشتر از سایر کودکان با احتمال ابتلا به چاقی معرط در سن ۶ سالگی مواجه می‌شوند.

۵ راه برای تشویق کودکان به نوشیدن آب

۱
آن را در دسترس قرار دهید
به همراه هر وعده غذایی یک فنجان آب به کودکان بدهید و آن را در طول روز در دسترس او قرار بدهید تا هر وقت خواست یک جرعه از آن بنوشد.

- ۱) از یک لیوان مخصوص استفاده کنید
برای لیوان یک‌هنگامی برای کودکان
شما می‌توانید یک لیوان استیل یا پلاستیک
مطمئن برای کودک خود بخرید.
- ۲) خودتان آب بنوشید
تا وقتی فرزندتان به سن جداسازی
رسیده و بتواند به شما در طول روز و
شب غذا بپزند، آب بنوشد.

خودتان آب بنوشید
ما الگوی فرزندان هستیم پس
دهید تا ببیند که شما در طول روز
چین غذا خوردن آب می‌نوشید

در باره آن صحبت کنید...

۵ ... از آن لذت ببرید
به کودکان نشان دهید که آب خوشمزه است و می‌خواهد آن را لب برد. اما اگر به نظرشان عظیم تشنگی باشد، اگر آب به نشان نمی‌دهد به او تشنگی نبویارد تا آب بنوشد.

۴ درباره آن صحبت کنید...
برای کودکان یک پنهان آب می‌دهید، آب را بگوید و او را تشویق کنید تا آنرا بخورد. خیلی زود او خواهد توانست در زمان تشنگی کلمه "آب" بگوید.

این توصیه شده مصرف آب در کودکان ۲-۶ ساله حدود ۱۰۰۰ میلی لیتر روزانه می باشد.