

## تعدادهای مربوط به سلامت برای کودکان و خانواده ها



استفاده از میوه و سبزیجات  
5 وعده یا بیشتر هر روز

0-1-2-5-9  
هر روز!

این پروژه توسط دپارتمان بهداشت عمومی کانتی رمزی  
(Ramsey County Public Health Department)  
و برنامه بهبود سلامت ایالتی این دپارتمان تهیه شده،  
هزینه آن توسط دپارتمان بهداشت مینسوتا  
(Minnesota Department of Health)  
تأمین شده است.

با اقتباس از مطالب تهیه شده توسط Let's Go!  
[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)  
و دپارتمان بهداشت عمومی کنتاکی  
(Kentucky Department of Public Health)  
[chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/](http://chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/)

## مقدار آبمیوه ها را محدود کنید

- محصولات آبمیوه ای که اسامی آنها حاوی "اد"، "نوشیدنی" یا "پانچ" است، حاوی 5 درصد آبمیوه یا حتی کمتر هستند. تنها تفاوت بین این "آبمیوه ها" و نوشابه های گازدار در این است که به این نوشیدنی ها ویتامین سی اضافه شده.
- همیشه میوه های کامل را به آبمیوه ترجیح دهید.
- اگر ترجیح می دهید که آبمیوه مصرف کنید، آبمیوه 100 درصد بخرید.
- مقدار مصرف آبمیوه را باید محدود کنید به:
  - 4 تا 6 اونس (110 تا 170 میلی لیتر-م) برای کودکان بین 1 تا 6 سال
  - 8 تا 12 اونس (220 تا 340 میلی لیتر-م) برای کودکان و افراد بین 7 تا 18 سال
  - کودکان زیر 6 ماه نباید آبمیوه مصرف کنند
- برای شروع آبمیوه برای کودکان، کم و از آبمیوه رقیق شده با آب استفاده کنید.
- بجای آبمیوه، به کودکان یک لیوان آب یا شیر کم چربی بدهید.

# آیا می دانستید؟

نوشابه گازدار ارزش غذایی ندارد و پر از شکر است. فقط 9 اونس (250 میلی لیتر-م) نوشابه گازدار 110 تا 150 کالری کم ارزش دارد. بسیاری از نوشابه های گازدار حاوی کافئین هستند که مورد نیاز کودکان نیست.

نوشیدنی های انرژی زا نوشیدنی های ورزشی نیستند و هرگز نباید در زمان ورزش به جای آب استفاده شوند.

آب هم به منزله سوخت برای بدن ما است:

- آب مهم ترین ماده غذایی برای افراد فعال است.
- بین 70 تا 80 درصد بدن کودکان از آب تشکیل شده.
- وقتی ورزش می کنید، عرق می کنید، و وقتی عرق می کنید، آب و املاح از دست می دهید – جبران آب از دست رفته از طریق تعریق، اهمیت بسیاری دارد.
- آب بهترین برطرف کننده تشنگی است!

## شکر کمتر مصرف کنید آب

همراه خود داشته باشید،  
و آنرا خنک نگه دارید:



- یک بطری آب بطری شده یا یک بطری نگهداری آب تهیه کنید.
- برای دادن کمی طعم طبیعی به آب خود کمی آب لیمو یا پرتقال یا عصاره آنها را اضافه کنید.
- یک تنگ آب را پر کنید و در یخچال بگذارید.
- هر وقت تشنه اید، آب بنوشید. آب بهترین انتخاب است.
- کم کم استفاده از نوشابه های شیرین شده با شکر را کم کنید.
- به جای نوشابه های گازدار، آب مصرف کنید نه نوشیدنی های شکر دار مثل آبمیوه یا نوشابه های ورزش.

## سرمشق دیگران باشید



- به جای نوشابه گازدار یک لیوان آب بردارید. مخلوط آبمیوه با مقدار اندکی سلنزر (seltzer) را امتحان کنید.

## به جای نوشیدنی های شکر دار، استفاده از شیر کم چربی را تشویق کنید

بر اساس اعلان شورای ملی لبنیات  
(national dairy council):

- کودکان بین 4 تا 8 سال باید سه وعده در روز و هر بار یک لیوان 8 اونسی (حدود 240 میلی لیتر-م) شیر یا دیگر فرآورده های لبنی مصرف کنند.
- کودکان و افراد بین 9 تا 8 سال باید در روز 4.5 وعده و هر بار یک لیوان 8 اونسی (حدود 240 میلی لیتر-م) شیر یا دیگر فرآورده های لبنی مصرف کنند.

توصیه می شود که کودکان بعد از سن  
2 سالگی، شیر کم چربی مصرف کنند.  
تغییر شیر پرچربی به کم چربی را کم  
کم انجام دهید

با استفاده از شیر کم چربی، یخ و میوه  
های "بری" موردعلاقه خود، میلک  
شیک درست کنید

