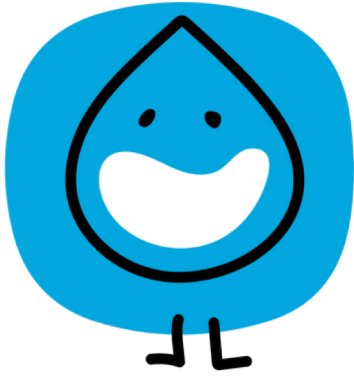




نوشیدنی های شیرین را کنار بگذارید؛ بیشتر آب بنوشید

آب را انتخاب اول
خود قرار دهید!



درود بر آب!



آب برای تامین
سوخت بدن و
سلامتی مغز شما
ضروری است. در
طول روز آب بنوشید
و سالم بمانید.

به سراغ H_2O بروید

کار را آسان کنید
یک بطری آب قابل پرکردن را دم
دست نگه دارید.

برش های لیمو، لیموترش یا
پرتقال را به آب خود اضافه
کنید. برای نوشیدنی سرد یک
پارچ آب در یخچال نگهداری
کنید. نوشابه و نوشیدنی های
شیرین را کنار بگذارید.

آب بنوشید تا به بچه ها نشان
دهید آب چقدر اهمیت دارد.



کودکان دو ساله و کوچکتر
شما می توانید از شش ماهگی
زمانی که کودک غذای جامد را
شروع می کند، مقدار کمی آب
به او بدهید، اما آب نباید
جایگزین شیر مادر یا شیر
خشک شود.

آیا میدانستید؟

قندهای افزوده اغلب دارای برچسب
هایی هستند که "سالم" یا "طبیعی" به
نظر می رسند و تشخیص آنها را سخت
می کند. خوب است اسامی مختلف
قندهای افزوده مانند شربت ذرت با
فروکتوز بالا، شربت ذرت، ملاس،
عسل و شربت افرا را بدانید.

در رژیم غذایی متوسط آمریکایی ها،
نوشیدنی های شیرین منبع اصلی قندهای
افزوده شده است.

منابع [هیدراتاسیون](#) سالم را برای
خود و خانواده خود بیابید.

منبع سلامتی

آب اساسی است

بسته به سن، جنس و وزن، بدن
شما از ۵۵ تا ۷۸ درصد آب
تشکیل شده است.

آب و مواد معدنی را از طریق عرق
از دست می دهید. بنابراین، هنگامی
که از نظر بدنی فعال هستید، با
نوشیدن آب بیشتر آب بدن خود
را تامین کنید.

از دادن قندهای اضافه شده
مانند آب میوه، نوشابه و شیر
طعم دار به کودکان زیر دو
سال خودداری کنید.

