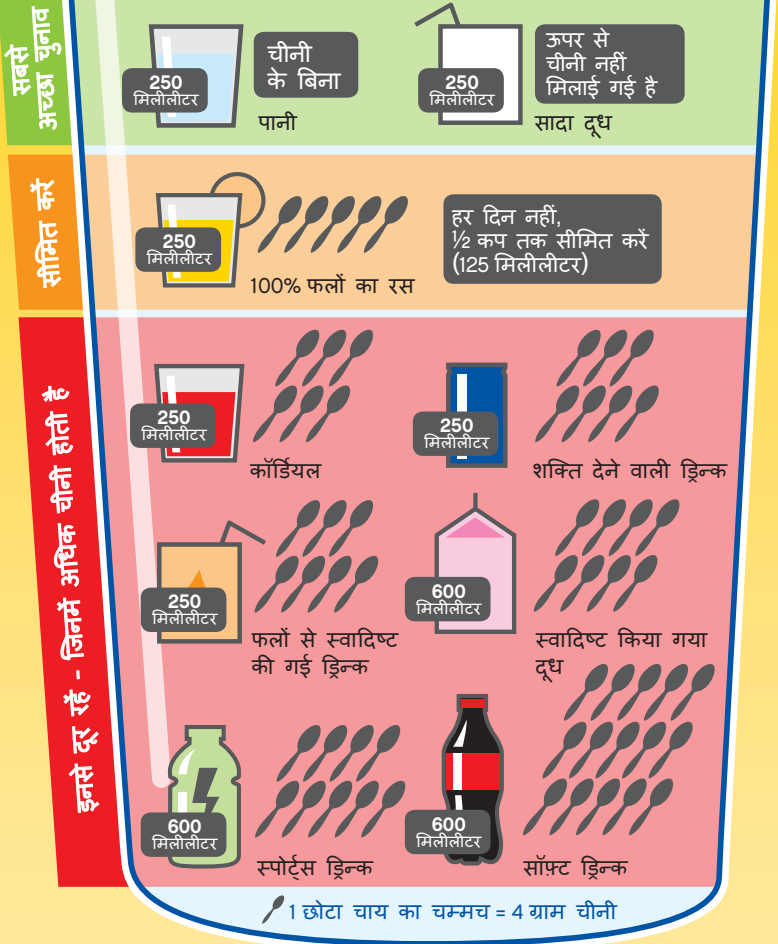


पीने के लिए पानी चुने

पीने के लिए पानी सबसे उत्तम है क्योंकि उसमें कोई चीनी नहीं होती है। फलों के रस, सॉफ्ट ड्रिंक, स्पोर्ट ड्रिंक या कॉर्डियल में बहुत अधिक चीनी मिलाई जाती है। बच्चों को यह प्रतिदिन नहीं पीना चाहिए। नल का पानी चुनना अधिक अच्छा है। अधिकतर नल के पानी में फ्लुओराईड होता है जो बच्चों में मज़बूत दाँतों का विकास करने में मदद करता है।

इन पेय पदार्थों में कितनी चीनी होती है?



अपने बच्चे को अधिक पानी पिलाने के लिए सुझाव



बच्चों को दिखाएँ कि आपको भी पानी पीना अच्छा लगता है



पूरे दिन पानी पिएँ



बाहर जाते समय पानी की बोतल अपने साथ ले कर जाएँ



अपने बच्चों के खाने के डब्बे के साथ पानी भी रखें



खेलते समय पीने के लिए पानी चुनें



पैसे बचाएँ - चीनी से मीठे किये गए पेय पदार्थ न खरीदें

बच्चों को हर रोज़ कितना पानी पीना चाहिए?

1-5 वर्ष



5 x 250 मिलीलीटर ग्लास = 1.25 लीटर

6-12 वर्ष



6 x 250 मिलीलीटर ग्लास = 1.5 लीटर

+ यदि आप बहुत सक्रिय हैं तो ज्यादा पानी पिएँ



This resource has been developed by Western Sydney Local Health District, published November 2018