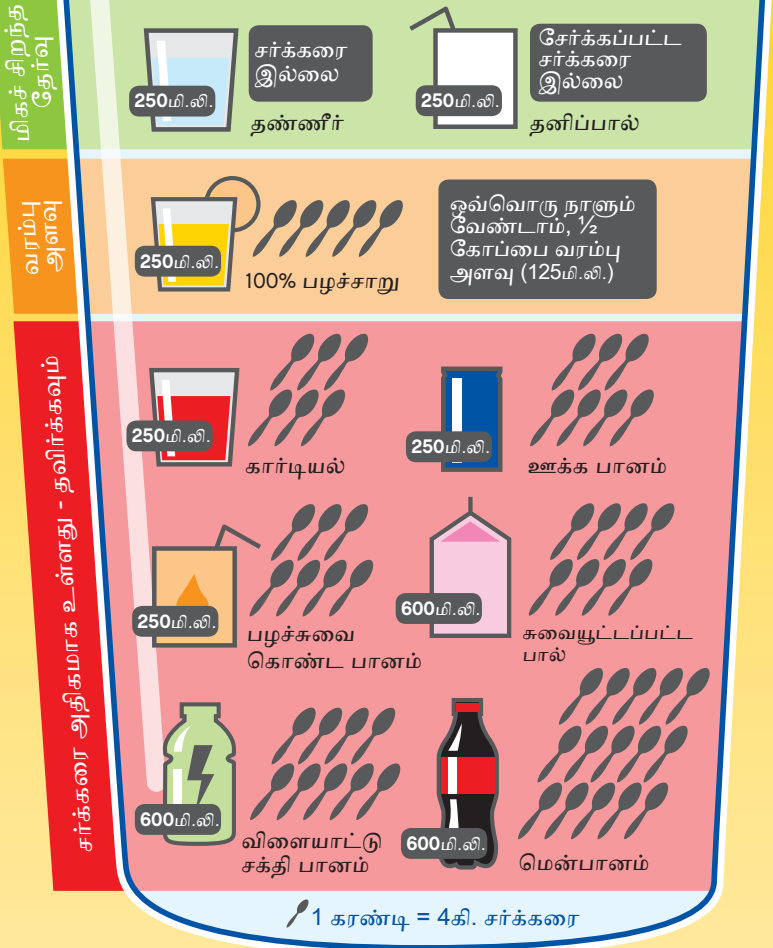


தண்ணீரை

ஒரு பானமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள்

தண்ணீர் ஒரு மிகச்சிறந்த பானம். அதில் சர்க்கரை எதுவும் சேர்க்கப்படவில்லை. பழச்சாறு, மென்பானம், விளையாட்டுச் சக்தி பானங்கள் மற்றும் கார்டியல் போன்றவற்றில் அதிகமாகச் சர்க்கரை உள்ளது. குழந்தைகள் இவற்றைத் திண்தோறும் குடிக்கக்கூடாது. குழாய்நீர் மிகச்சிறந்த தேர்வாகும். பெரும்பாலான குழாய்நீரில் ஃப்ளூரைடு உள்ளது. இது குழந்தைகளுக்கு வலுவான பற்கள் வளர உதவுகிறது.

பானங்களில் எவ்வளவு சர்க்கரை உள்ளது?



உங்கள் குழந்தை அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதற்கு உதவுவதற்கான ஆலோசனைக் குறிப்புகள்



தண்ணீர் குடிப்பது உங்களுக்கும் பிடிக்கும் என்பதை அவர்களுக்குக் காண்பிக்கவும்



நாள் முழுவதும் தண்ணீர் குடிக்கவும்



நீங்கள் வெளியே செல்லும்போது ஒரு தண்ணீர் பாட்டிலை எடுத்துச் செல்லவும்



உங்கள் குழந்தையின் மதிய உணவுடன் தண்ணீரையும் சேர்த்துக் கொடுத்தனுப்பவும்



விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது குடிப்பதற்குத் தண்ணீரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்



பணத்தைச் சேமிக்கவும் - சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட பானங்களை வாங்க வேண்டாம்

குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்?

1-5 வயது



5 x 250 மி.லி. கோப்பைகள் = 1.25 லிட்டர்

6-12 வயது



6 x 250 மி.லி. கோப்பைகள் = 1.5 லிட்டர்

+ நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் அதிகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்



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