

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

فقط یک قاشق شکر؟

۴ قاشق چایخوری = ۱ پیمانه (۱۳۰ میلی لیتر)

۲۰۵ فاشق چاپخوری = یک پیچ پوتو خورانی و تب

۳۵ قاشق چایخوری = ۳۵۰ میلی لیتر

آب (۳۰ میلی لیتر) = قاشق چایخوری

*بسیار نوشیدن مایعات به بدن کمک می‌کند و همین مقدار شکر هستند.

در ادامه به ۴ دلیل می‌پردازیم که چرا نوشیدنی‌های شیرین و گازدار برای فرزندان مناسب نیستند.

۱ مضرات کافئین

بعضی از نوشیدنی‌ها مقادیر زیادی کافئین دارند. بزرگ‌ترین توصیه نمی‌شود، حتی در بزرگ‌سالان کافئین مانند یک محرک عمل کرده و موجب پائین آمدن ضربان قلب و فشار خون می‌شود.

۲ عادات سالم

۳. پوسیدگی دندان

تحقیقات نشان می‌دهد کودکان ۸ تا ۱۰ ساله که به طور مرتب از نوشابه‌های شکر استفاده می‌کنند، در سن ۱۰ سالگی احتمال بیشتری برای پوسیدگی دندان دارند.

۴ افزایش وزن

تحقیقی نشان می‌دهد کودکانی که ۴ بار در هفته ۶ نوشیدنی‌های حاوی شکر استفاده می‌کنند، دو برابر بیشتر از سایر کودکان با احتمال ابتلا به چاقی مغرور در سن ۶ سالگی مواجه می‌شوند.

میزون توصیه شده نوشیدن آب برای هر کشوری متفاوت است. به ۳ تا ۴ فنجان آب نیاز دارد. مقداری از آن از طریق

میراث توصیه شده نوشیدن آب بزرگ هر کشوری متفاوت است و طی کودک شما بزرگ به ۳ تا ۴ فنجان آب نیاز دارد. مقداری از آن از طریق شیر مادر و مقداری نیز از طریق غذا تأمین می‌شود. نوشیدن شیر گاو برای کودکان زیر ۱ سال توصیه نمی‌شود. بنابراین کودک برای تأمین آب مورد نیاز بدنش باید آب بنوشد.

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.



۲. **خودتان آب بنوشید**
ما گاوگوری ریزندان هستیم پس اجازه دهید آب بپنید که شما در طول روز و در حین غذا خوردن آب می‌نوشید.
۳. **از یک لیوان مخصوص استفاده کنید**
یک لیوان با رنگ‌های شاد و شخصیت منحصر به داشته‌ای که ممکن است اشتیاق او را برای نوش آب به شما تحریک کند.

دریاره آن صحبت کنید...

... از آن لذت ببرید

در زمان تشنگی کلمه آب را بگوید.

ان نوبتہ شدہ مصروف آب ہائی کوئٹہ ۳۶۵ ماہ ۱۹۸۸ء تا ۱۹۹۰ء میں لیٹر وائیٹ میں پائید