



LET'S GO! (هيا بنا!) تأخذ فكرة (5210) إلى المدارس تجنب المشروبات الغازية والمحلاة بالسكر



المشكلة: المشروبات الغازية

ليس للمشروبات الغازية أي قيمة غذائية وبها نسبة عالية من السكر. وفي تسعة أونصات فقط من المشروب الغازي ما يساوي 110 إلى 150 سعرة حرارية بدون فائدة للجسم. وتحتوي الكثير من المشروبات الغازية على الكافيين، وهي مادة لا يحتاج إليها الأطفال.

http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink_healthy.html -

الحل:

علم طفلك أن المشروبات الغازية كالحلويات، ويجب تناولها باعتدال.

المشكلة: المشروبات الرياضية

تحتوي المشروبات الرياضية على السكر الذي لا يحتاج إليه الأطفال.

الحل:

شجع أطفالك على شرب المياه بدلاً من المشروبات الرياضية حتى في المناسبات الرياضية.



طرق قد تجعل ذلك أسهل:

1. اجعل المشروبات المفضلة هي الحليب قليل الدسم والماء.
2. تذكر أن الماء هو أفضل مشروب عندما تكون عطشاً.
3. خفف تدريجياً من تناول المشروبات الغازية والمحلاة بالسكر.
4. لا تبدل المشروبات الغازية بمشروبات محلاة بالسكر مثل العصير والمشروبات الرياضية.



للمزيد من المعلومات يرجى زيارة WWW.LETSGO.ORG