



LET'S GO! (هيا بنا!) تأخذ فكرة (5210) إلى المدارس

قلل من تناول المشروبات المحلاة بالسكر، بما فيها عصير الفواكه

ضع حدوداً على كميات العصير



- حاول دائماً تناول الفواكه الكاملة بدلاً من العصير
- إذا قررت تناول العصير فاختر العصير الذي يكون 100%
- يجب تحديد كمية العصير لكل يوم كالتالي:
 - من 4 إلى 6 أونصة للأطفال من 1 إلى 6 سنوات من العمر
 - من 8 إلى 12 أونصة للأطفال من 7 إلى 18 سنة من العمر
 - لا ينبغي للأطفال الذين يقل سنهم عن ستة أشهر تناول العصير

هل تعلم؟



أن منتجات العصير التي تنتهي أسماؤها بالحروف "ade" أو يكون عليها الكلمة "drink" أو "punch" لا تحتوي في معظم الأحيان على أكثر من 5% من العصير أو أقل. ويبقى الفرق الوحيد بين تلك العصائر والمشروبات الغازية هو أنها تحتوي على فيتامين ج.

المصدر: Community Health & Center for Family

طرق قد تجعل ذلك أسهل:



- اقترح كوباً من الماء أو الحليب قليل الدسم بدلاً من العصير
- قم بتغييرات تدريجية بإضافة الماء إلى عصير طفلك
- جرب خلط ماء سلتنزر (seltzer) بكمية قليلة من العصير



للمزيد من المعلومات يرجى زيارة WWW.LETSGO.ORG

وجهات نظر Let's Go لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر مدارس بورتلاند العامة.