जुसमा सीमाहरू राख्नुहोस्

- प्रायः जुस 5% वा सोभन्दा कम भएका जुसका उत्पादनहरूमा "-ade", "drink" वा "punch" भन्ने वर्गीकरण हुन्छ । यी "जुस" र सोडाको बीचमा भएको एउटै मात्र भिन्नता यही हो कि यी भिटामीन सीले भरिएको हुन्छ ।
- जुसमा सधैं पूर्ण फल छान्ने कोसिस गर्नुहोस् ।
- तपाईले जुस दिने छनौट गर्नुहुन्छ भने 100% जुस किन्नुहोस् ।
- हरेक दिन जुन यतिमा सीमित हुनुपर्छः
  - 1-6 वर्षका बालबालिकाको निम्ति 4-6 ओन्स
  - 7-18 वर्षका बालबालिकाको निम्ति 8-12 ओन्स
  - 6 महिना र सोभन्दा मुनिका बालबालिकालाई जुस दिनुहुँदैन
- तपाईको बच्चाको जुसमा पानी थपेर बिस्तारै परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- जुसको साटो एक गिलास पानी वा कम फ्याट भएको दुध दिन सल्लाह दिइन्छ ।

यो परियोजनालाई र्याम्सी काउन्टी पब्लिक हेल्थ विभाग र त्यसको स्टेटवाइड हेल्थ इम्प्रुभमेन्ट कार्यक्रमबाट सहयोग गरिएको छ, जसको लागि मिन्नेसोटा डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थबाट आर्थिक सहायता गरिएको छ ।

9-5-2-1-0

हरेक दिन!

हामी जाऔं बाट विकास गरिएको सामाग्रीहरूबाट लिइएको!
www.letsgo.org
र दि केन्टुकी डिपार्टमेन्ट अफ पब्लिक हेल्थ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

बच्चाहरू र परिवारहरूका निम्ति स्वास्थ्य सङ्ख्याहरू

हरेक दिन पाँच वा सोभन्दा धेरै फलहरू र तरकारीहरू खानुहोस्

Nepali Translation Date: September 2015

के तपाईंलाई थाहा छ ?

सोडामा पोषणतत्व हुँदैन र सुगरचाहिँ उच्च हुन्छ । केवल नौ ओन्स सोडामा 110-150 खाली क्यालोरी हुन्छ । धेरै सोडाहरूमा क्याफिन पनि हुन्छ, जुन बच्चाहरूलाई आवश्यक हुँदैन ।

शक्तिवर्दक पेय पदार्थहरू खेलकुदको समयमा खाने पेय पदार्थहरू होइनन् र व्यायामको समयमा पानीको साटो कहिल्यै पिउनुहुँदैन ।

पानी शरीरको लागि इन्धन होः

- सक्रिय मानिसहरूका निम्ति सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पषण तत्व पानी हो ।
- शिशुको करिब 70-80% शरीर पानीले बनेको हुन्छ ।
- जब तपाईले व्यायाम गर्नुहुन्छ, तपाईंको पसिना आउँछ र जब तपाईंको पसिना आउँछ, तपाईंले पानी र खनिज पदार्थहरू गुमाउनुहुन्छ – जब तपाईंको पसिना आउँछ, तपाईंले गुमाउनुभएको पानी प्रतिस्थापन गर्नु महत्त्वपूर्ण कुरा हो ।
- पानी तिर्खा मेटाउने पहिलो कुरा हो!

चिनी थोरै पिउनुहोस्

पानी त्यसलाई नजिकै राख्नुहोस्, त्यसलाई चिसो बनाइराख्नुहोस्:

- हातमा पानीको बोतल वा बोतलको पानी राख्नुहोस् ।
- केही प्राकृतिक स्वादको लागि ताजा कागति, निबुवा वा सुन्तलाको टुक्राहरू हाल्नुहोस् ।
- पानीको जग भर्नुहोस् र त्यसलाई फ्रिजमा राख्नुहोस् ।
- जब तपाईंलाई तिर्खा लाग्छ, पानी पिउनुहोस् । त्यो सबैभन्दा राम्रो छनौट हो ।
- चिनीले गुलियो बनाइएको पेयपदार्थहरू बिस्तारै घटाउनुहोस् ।
- अन्य चिनीले गुलियो बनाएको पेयपदार्थहरू जस्तैः जुस वा खेलकुदको पेयपदार्थहरूको साटो सोडालाई पानीले प्रतिस्थापन गर्नुहोस् ।

नमुना न्नुहोस्

- सोडाको साटो पानीको गिलास लिनुहोस् ।
- थोरै मात्रामा जुसको साथमा कार्बोनेट पानी मिसाउने कोसिस गर्नुहोस् ।

चिनीले गुलियो बनाएको पेय पदार्थको साटो कम फ्याट भएको दुधलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

राष्ट्रिय डेरी परिषद्अनुसारः

- 4-8 वर्ष उमेर भएका बालबालिकाहरूले हरेक दिन 3 आठ-ओन्स गिलास दुध वा अन्य डेरी उत्पादन पिउनुपर्छ ।
- 9-8 वर्ष उमेर भएका बालबालिकाहरूले हरेक दिन 4.5 आठ-ओन्स गिलास दुध वा अन्य डेरी उत्पादन पिउनुपर्छ ।

दुई वर्षभन्दा माथि उमेर भएका बालबालिकाले कम फ्याट भएको दुध पिउनुपर्छ भन्ने सिफारिस गरिएको छ । बिस्तारै पूर्ण दुधबाट कम फ्याट भएको दुधमा परिवर्तन गर्नुहोस्

कम फ्याट भएको दुध, आइस र तपाईंलाई मन पर्ने बेरीहरू प्रयोग गरेर मिल्कसेक बनाउनुहोस्

Nepali Translation Date: September 2015