

बच्चों के लिए पेय-पदार्थ चुनना... ..



क्या आप जानते/ती हैं?

जो बच्चे नियमित रूप से सॉफ्ट ड्रिंक (कोक या पेप्सी आदि) या अन्य मीठे पेय-पदार्थ पीते हैं वे हो-न-हो अधिक वज़नी होंगे।

न्यू साउथ वेल्स में कक्षा 6 के 55% लड़के तथा कक्षा 6 की 40% से कुछ कम लड़कियाँ प्रतिदिन एक कप से ज्यादा सॉफ्ट ड्रिंक पीती हैं। कक्षा 8 में पहुँचने तक ये आंकड़े बढ़ कर करीबन लड़कों के लिए 60% व लड़कियों के लिए 40% से अधिक हो जाते हैं।

पानी

पानी पीना प्यास बुझाने का सबसे बेहतर तरीका है क्योंकि इसमें चीनी व किलोज्यूलज़ नहीं होते जो फलों से बने पेय पदार्थ, जूस, सॉफ्ट ड्रिंक, खेल-कूद के लिए बने पेय-पदार्थ तथा स्वादिष्ट खनिज मिले पानी में पाए जाते हैं। मीठे पेय-पदार्थ के बदले पानी पीने से दाँतों संबंधी समस्याएँ नहीं होती तथा नल के पानी में पाए जाने वाले फ्लोराइड से बच्चों के स्वस्थ दाँत व हड्डियों के विकास में मदद मिलती है।

दूध

दूध कैल्शियम का अच्छा स्रोत है तथा स्वस्थ दाँत व हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक है।

- दो वर्ष से अधिक आयु के बच्चों को कम चर्बी वाला या लाईट (बिना चर्बी वाला) दूध पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। कम चर्बी वाले दूध में वही पैष्टिक पदार्थ होते हैं जो पूर्ण-क्रीम वाले दूध में होते हैं सिवाय इसके कि उनमें सैचुरेटेड चर्बी कम होती है और इसलिए उसमें उर्जा की मात्रा कम होती है।
- दो वर्ष से कम आयु के बच्चों को कम चर्बी वाला दूध नहीं पीना चाहिए क्योंकि उनकी उर्जा की आवश्यकता बड़े बच्चों से अधिक होती है।

फलों के रस

फलों के रस को अक्सर स्वास्थ्यवर्धक विकल्प माना जाता है क्योंकि उसमें विटामिन सी होता है। पर, अधिकतर जूसों का एक छोटा गिलास (125 मिली लीटर) बच्चों के एक दिन की विटामिन सी की आवश्यकता को पूरा कर देता है। इस मात्रा से अधिक जूस अत्यधिक चीनी व किलोज्यूलज़ प्रदान करता है जिससे वज़न बढ़ सकता है। फल का टुकड़ा खाना जूस पीने से बेहतर विकल्प है क्योंकि फल में रेशा होता है।

सॉफ्ट ड्रिंक, कोरडियल व खेल-कूद के लिए बने पेय-पदार्थ

आम सॉफ्ट ड्रिंक, कोरडियल व खेल-कूद के लिए बने पेय-पदार्थ तथा स्वादिष्ट खनिज मिले पानी में बड़ी मात्रा में चीनी व किलोज्यूलज़ हो सकते हैं। ये पेय-पदार्थ स्वास्थ्यवर्धक आहार के आवश्यक अंग नहीं हैं और इनको कभी-कभार ही पीना चाहिए – न कि प्रतिदिन।

(Q4 Live Outside the Box 2005 Teacher Resource से अनुकूलित)

अपने बच्चे को अधिक पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करने संबंधी विचार

- बाहर जाते समय पानी की बोतल हमेशा साथ ले जाएँ।
- गर्मियों में, अपने बच्चे के स्कूल के खाने के डबे में बर्फ में जमी पानी की बोतल रखें।
- घर पर मीठे पेय-पदार्थ के बदले हमेशा ठन्डा पानी रखें।
- खेल-कूद में भाग लेते समय अपने बच्चे को खेल-कूद के लिए बने/उर्जा भरे पेय-पदार्थ के बजाय पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें।
- जूस, खेल-कूद के लिए बने/उर्जा भरे पेय-पदार्थ तथा कोरडियल को धीरे-धीरे कम करें जब तक कि आपका बच्चा इन के बदले पानी पीना पसन्द करे।
- बच्चों को मीठे पेय-पदार्थ देने समय छोटे गिलास का उपयोग करें और वे कितनी मात्रा में व कितनी बार मीठे पेय-पदार्थ लेते हैं, उस पर सीमा लगाएँ।

याद रखें

- यदि आप पीने के लिए हमेशा मीठे पेय-पदार्थ देते तो बच्चों का सादा पानी पीने की संभावना कम है।
- यदि किसी मौके पर आप अपने बच्चों को मीठे पेय-पदार्थ देने की सोच रहे/ही हैं तो स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हैं ऐसे पेय-पदार्थ व पानी जिनमें बहुत कम मीठा हो। बच्चों को बहुत अधिक चीनी वाले या उनके पसन्द के अत्यधिक मीठे पेय-पदार्थ दिए बिना, बच्चों की प्यास बुझाने के लिए कम मीठे पेय-पदार्थ बड़ी मात्रा में दिए जा सकते हैं (500 मिली लीटर तक)।

स्वास्थ्यकर भोजन व शारीरिक गतिविधियों संबंधी अधिक जानकारी व विचारों के लिए इस वेबसाइट पर देखें

www.healthykids.nsw.gov.au