

# آب،

## بهترین رفع کننده عطش!

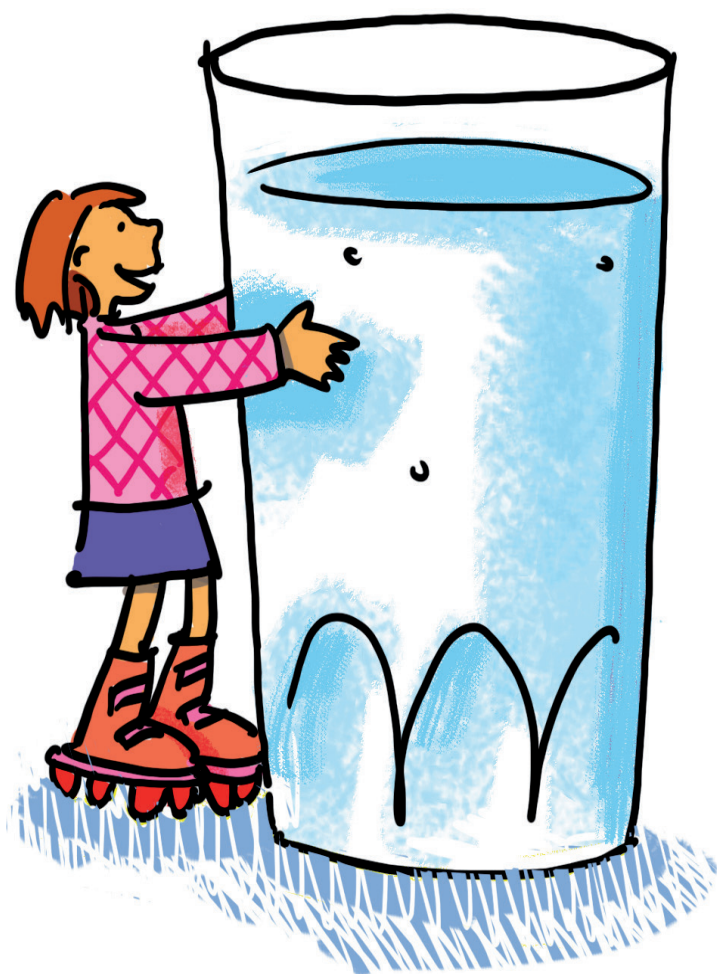
### آیا می دانستید که:

بهترین روش کنترل اینکه شما به اندازه کافی مایعات می نوشید، مشاهده مقدار و رنگ ادرار است. اگر در روز چندین مرتبه ادرار کنید و رنگ آن زرد روشن باشد یعنی اینکه شما به اندازه کافی مایعات می نوشید. شیر هم نوشیدنی خوبی است که دارای بسیاری مواد مغذی بوده و نوشیدن دو تا سه لیوان در روز کافی است.



### چرا نوشیدن آب مهم است؟

آب کارکرد های بسیار مهمی در بدن دارد و حدود 70% از بدن ما از آب تشکیل شده است. نوشیدنی های شیرین دارای انرژی غیر ضروری بوده و نه برای دندانها و نه برای بدن خوب هستند. از اینرو آب معمولی انتخاب بسیار بهتری است!



پژوهش علمی موسوم به IDEFICS دارای پنج بروشور/جزوه است که باعث بهینه شدن تندرستی کودک می شود:

آب بهترین مایع برای رفع تشنگی است!

عادات خوب برای خواب - برای فرزند شما مهم هستند!

از اوقات همیشگی با یکدیگر لذت ببرید - تلویزیون و سایر صفحه های نمایش می توانند صبر کنند!

میوه و سبزیجات خوشمزه هستند!

حرکت جسمانی و بازی - برای کودکان و بزرگسالان مفید است!

این جزوه ها و سایر مطالب را می توان از این وبسایت بارگیری (دانلود) کرد  
www.vgregion.se/beslutstodfetta تحت عنوان بروشور ها/جزوه ها. این بروشورها از سوی کمیته تندرستی همگانی بهداری ناحیه وسترا یوتالند سرمایه گذاری شده اند. از طریق این وبسایت سفارش دهید.  
adress.distributionscentrum@vgregion.se

© 2008 انتشار توسط دکتر Staffan Mårild، بخش کودکان و نوجوانان بیمارستان کودکان سیلویا ویرایش متن  
سوئدی توسط Gabriele Eiben و Lisen Grafström، پرستاران تغذیه دارای پروانه رسمی. ویرایش متن و به روز  
رسانی در سال 2017 توسط Maria Briggert Bengtsson و Julia Backlund، پرستاران تغذیه دارای پروانه رسمی.



www.ideficsstudy.eu

فراگیری زندگی سالم، کمون پارتیله دانشگاه  
یوتبوری آکادمی سالگرنسکا، بخش اطفال، کمیته  
تندرستی همگانی، بهداری ناحیه وسترا یوتالند



## برای رفع عطش آب بدهید

آب بهترین رفع کننده عطش و همچنین نوشیدنی خوبی در وعده های غذایی است. همیشه آب هنگام وعده های غذایی و مابین آنها در دسترس داشته باشید.



## گردش و اوقات فراغت

برای گردش یا فعالیت های اوقات فراغت در کیف کودک آب بگذارید. یک شیوه خوب برای اینکار داشتن بطری مخصوص کودک است.



## آب را طعم دار کنید

بهمراه فرزند خود بطور آزمایشی آب را با مثلاً توت و تمشک، لیمو، لیمو ترش، پرتقال یا ورقه های خیار طعم دار کنید.



5

## راهنمایی برای انتخاب آب بعنوان نوشیدنی



## نشان دهید که نوشیدن آب را دوست دارید



با اینکار که شما بعنوان بزرگتر، خودتان آب بنوشید الگوی مهمی برای فرزندتان هستید.

## مصرف نوشیدنی های شیرین، مانند شربت و آبمیوه را به حداکثر یکبار در هفته محدود کنید

مصرف نوشیدنی های شیرین، مانند شربت و آبمیوه را به حداکثر یکبار در هفته، بطور مثال به روزهای تعطیل یا جشن تولد، محدود کنید. آب گازدار با طعم مخصوص یا بدون طعم می تواند گزینه ای برای مواقع جشن و مهمانی باشد.

