

THREE CHEERS FOR HEALTHY DRINKING !!!
Tips for parents to ensure all family members have healthy beverages only !

Dear Parents – Set an example for your children by purchasing and drinking only healthy drinks and beverages. We saw in section 1 which are the healthy beverages, soups and drinks and their benefits; and also the unhealthy ones and how they harm us (section 2). So as parents, what will you do to ensure that all in the family drink healthy ones most of the time??



MAKE SURE HEALTHY BEVERAGES ARE VISIBLE AND READILY AVAILABLE TO ALL IN THE HOME !

1. **The best drink on earth is water, we know that right !**Keep water handy in a jug on your dining table or nearby where children can quickly drink it. Remind them to drink water now and then. Add a dash of lemon juice or mint leaves for flavour once in a while. Better than refrigerated water is *matka* water which is cool, not cold .



2. Fruit juices :For busy children who may not have the patience to sit down and eat a whole fruit, give them a glass of fresh juice- that is much better than a soft drink. Experiment with various fruit based smoothies with combination of fruits - a healthy option for growing children.



3. Milk and curd based drinks; fruit n' milk shakes: Encourage intake of various types of milk-curd based drinks, including lassi, buttermilk .

Flavored milks, chocolate milk and milk shakes are liked by children and increase their overall milk and nutrient intake, especially of calcium. Overweight children may not add sugar and may use skim milk *Soft drinks any day contain a lot more sugar than flavoured milk.*

Soya milk-sold in flavoured varieties -is good for those who are allergic to cow or buffalo milk..



4. Tea: Though much healthier than soft drinks, Sherbet, Tang , however limit tea intake among young children; it can be addictive. Have tea and coffee with skim milk and very little sugar to limit calorie intake
Green tea is healthy. Reduce black tea intake and have green tea once a day. Try lemon or ginger green tea with children; gradually they will develop a taste for it

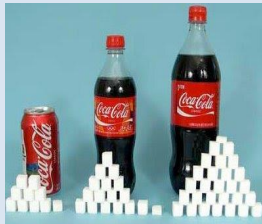


5. Coffee: Children are best kept away from coffee. Even for adults, no more than 2-3 cups are desirable; research shows that for people with high blood pressure or other risk factors for heart disease, drinking more than 3 cups of coffee a day is not to be done; they are advised to reduce intake.



AVOID OR SEVERELY LIMIT THESE...

1. Soft drinks : See how much sugar is there in a bottle of coke.



What about ‘diet coke’ or ‘sugarfree coke’ ? Well, it will have far less calories than regular coke; but it still remains an artificial, acidic drink which is devoid of all nutrients and may displace intake of healthier drinks. Why not reach for a milk shake instead? Or refreshing lemon juice or lassi?

2. Energy drinks and sports drinks - say a big NO to them. We saw in section I how they contain harmful substances and can become addictive.

3. Sweetened sherbets or concentrates : Limit them because they contain plenty of sugar and artificial flavours-colors with little nutrition.

Nutrients	Benefit	Per 100g #
Energy		376 K Cal
Carbohydrate of which sugar	Source of energy	94 g
Glucose		90 g
Fat		2.0 g
Protein		0 g
Calcium	Strong and healthy bones and teeth	0 g
Phosphorus		100 mg
Vitamin D		50 mg
Sodium	Maintenance of	1.25 mcg

When you go shopping...

- Buy less of sweetened drinks like sherbets or soft drinks; best to avoid them.
- Read labels carefully- Check the list of ingredients and the amount. A favorite fruit drink available as powder has 90 grams sugar per 100 grams of powder mix.
- The terms “sugarless”, “sugar free”, “low sugar”, and “no added sugar” only mean there is *no added* sucrose in a product. However, it may contain sugars like fructose, maltose, dextrose, glucose syrup, maple syrup and honey – see if they are listed.

For example: if the label on a food product reads:
 Ingredients: water, **fructose**, milk chocolate, skimmed milk powder, cocoa powder, hydrogenated vegetable oil, **glucose syrup**.

Example – on the left, in the label, fructose is the second ingredient in the list and immediately signals that this product has high sugar content. Sugar in the form of glucose syrup is also listed. Thus, this product has a higher sugar content than is evident at first glance.



તંદુરસ્ત પીણાંની પસંદગી, આપે સ્વસ્થતાની ચાવી!!



વાલીમિત્રો ! શું તમારા ઘરના બધા જ સભ્યો ફક્ત તંદુરસ્ત પીણાંનું સેવન કરે છે

તંદુરસ્ત પીણાંની ખરીદી અને તેના સેવન દ્વારા તમે તમારા બાળક માટે એક સારું ઉદાહરણ પુરૂ પાડી શકો છો. સેક્શન-૧ માં આપણે તંદુરસ્ત પીણાંના ફાયદા અને અપૌષ્ટિક પીણાં પીવાથી થતા નુકસાન વિશે જોયું છે. તો એક વાલી તરીકે, તમે શું કરી શકો છો જેથી, તમારા ઘરના સભ્યો દર વખતે ફક્ત તંદુરસ્ત પીણાંનું સેવન કરે??

ખાત્રી કરો કે શું તંદુરસ્ત પીણાં ઘરમાં દેખાય તેવી રીતે બધે ઉપલબ્ધ છે!

૧. **પાણી:** પીણાંમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ પીણું તે “પાણી” છે તે આપણે જાણીએ છીએ! પાણી તમારા ડાયનેટીક ટેબલ પર અથવા એવી જગ્યાએ રાખો જેથી તે દેખાય અને બાળકો વારંવાર પી શકે. બાળકોને અવાર નવાર પાણી પીવા માટે યાદ કરાવતા રહેવું. કોઈક વખત સ્વાદ માટે તેમાં લીબુનો રસ કે ફુદીનાના પાંદડા ઉમેરી શકાય. ફીજના પાણી કરતાં માટલાનું પાણી પીવું વધારે યોગ્ય છે કેમ કે તે ઠંડું તો છે , પણ ખુબ ઠંડું નથી.



૨. **ફુટજયુસીસ:** જ્યારે બાળકોને આખા ફળો ખાવા માટે ધીરજ કે સમય નથી, તેમના માટે ફળોના જયુસનું સેવન કરવું સોફ્ટ ડ્રીક કરતા તો તે યોગ્ય જ છે. અલગ અલગ ફળોને મિક્સ કરી તેમની સ્મુથીશ બનાવો- વિકસતા બાળકો માટે તે પૌષ્ટિક વિકલ્પ છે.



૩. **દૂધ અને દહીંમાંથી બનાવેલા પીણા; ફુટ અને મિલ્કશેક:** અલગ અલગ પ્રકારના દૂધ-દહીંમાંથી બનાવેલા પીણામાંથી લસસી, છાસ વિગેરે જેવા પીણાં પીવા માટે બાળકોને પ્રોત્સાહીત કરો. ફ્લેવર્ડ મિલ્ક, ચોકલેટ મિલ્ક અને મિલ્કશેક બાળકોને વધારે ભાવે છે; ઉપરાંત તેમને દૂધ અને દૂધનું પોષણ અને કેલ્શિયમ મળી રહે છે. વધુ વજનવાળા બાળકોએ આ પીણાંમાં ખાંડ ઉમેરવી નહીં અને સ્કીમ્ડ મિલ્કનો ઉપયોગ કરવો. સોફ્ટ ડ્રીકમાં ફ્લેવર્ડ મિલ્ક કરતાં વધારે ખાંડ હોય છે



૪. **ચા:** ચાનું સેવન સોફ્ટ ડ્રીક કરતાં સારું છતાં પણ બાળકો માટે તેનું સેવન સીમિત હોવું જોઈએ, કેમ કે ચાની ટેવ પડી શકે છે. ચા અને કોફીમાં સ્કીમ્ડ મિલ્ક ઉમેરવું મલાઈથી ભરપુર નહીં. કેલરીનું પ્રમાણ ઓછું કરવા માટે તેમાં ખુબ ઓછી ખાંડ નાખવી. ગ્રીન ટી એ બ્લેક ટી કરતા વધુ પૌષ્ટિક છે; માટે તે વધુ પસંદ કરવું.



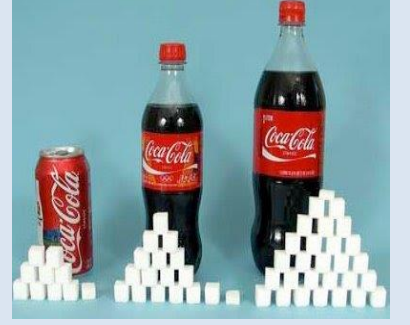
૫. **કોફી:** કોફી બાળકો માટે હાનિકારક કહેવાય છે. વડીલો માટે પણ દિવસમાં ૨-૩ કપથી વધારે કોફીના સેવન હિતાવહ નથી; સંશોધન પ્રમાણે ૩ કપથી વધુ કોફીના સેવનથી હાઈબ્લડ પ્રેશર અથવા અન્ય સ્વાસ્થ્યની પ્રોબ્લેમ થઈ શકે છે, તેથી તેમને કોફીનું સેવન ખુબ ઓછું કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.



PRANALI

Developed By
Dr. Shubhada Kanani. PRANALI Nutri-Communication, Vadodara, pranalinutrition@gmail.com

આનાથી દૂર રહો અથવા મર્યાદિત માત્રામાં લો.....



૧. સોફ્ટ ડ્રીક્સ: અહીયા બતાવ્યું છે તેમ કોકની એક બોટલમાં કેટલી શુગર હોય છે તે તમે જોઈ શકો છો.

“ડાયટ કોક” અથવા “શુગરફ્રી કોક” - આ કોક માં રેગ્યુલર કોક કરતાં કેલરી ઓછી હોઈ શકે છે; પરંતુ તે હજુ પણ એક કુત્રિમ અને એસિડીક પીણું છે, અને તમામ પોષકતત્વોથી વિપરીત છે. અને તંદુરસ્ત પીણાંનું સ્થાન બદલી લે છે. તો શા માટે તેના બદલે મિલ્ક શેક, લેમન જયુસ કે લસ્સી ના લઈ શકાય?

૨. એનર્જી ડ્રીક અને સ્પોર્ટ્સ ડ્રીક - તેને ટાળવું જ યોગ્ય છે. આપણે સેક્શન-૧ માં જોઈ ચુક્યા છીએ કે તેમાં હાનિકારક તત્વો હોય છે અને તે પછી વ્યસન પણ બની જાય છે.

૩. શરબત અથવા અન્ય ગળ્યા પીણાં : ખુબ મર્યાદિત માત્રામાં લો કેમ કે તેમાં ફક્ત શુગર અને કુત્રિમ સ્વાદ-કલર અને નહીવત પોષકતત્વો હોય છે.

ખરીદી કરતી વખતે....

● ગળ્યા પીણાં જેવા કે શરબત અથવા સોફ્ટડ્રીક; તેને ટાળવું જ યોગ્ય છે.

● ખરીદી કરતી વખતે લેબલ વાંચો- તેમાં રહેલી સામગ્રી અને તેની માત્રા ચેક કરો. દા.ત. બાજુના ચિત્રમાં દર્શાવ્યું છે કે તમારા મનપસંદ પીણાના ૧૦૦ ગ્રામ પાવડરમાં ૮૦ ગ્રામ તો ફક્ત શુગર જ છે.

Nutrients	Benefit	Per 100g #
Energy		376 K Cal
Carbohydrate		94 g
of which sugar	Source of energy	90 g
Glucose		2.0 g
Fat		0 g
Protein		0 g
Calcium		100 mg
Phosphorus	Strong and healthy bones and teeth	50 mg
Vitamin D		1.25 mcg
Sodium	Maintenance	26 mg

● જે ખાધપદાર્થમાં “શુગરલેસ”, “શુગરફ્રી”, “લો શુગર”, અને “નો એડેડ શુગર” લખ્યું હોય છે તેનો મતલબ કે ભલે તેમાં સુક્રોઝ (ખાંડ) નથી, પરંતુ તેનામાં ફ્રુક્ટોસ, માલ્ટોસ, ડેક્ષ્ટ્રોસ, ગ્લુકોઝ સીરપ, મેપલ સીરપ અને મધ(ખાંડના જુદા જુદા રૂપ હોય છે) નો સમાવેશ હોઈ શકે છે.



PRANALI

Developed By
Dr. Shubhada Kanani. PRANALI Nutri-Communication, Vadodara, pranalinutrition@gmail.com