எப்போதும் எந்நேரமும் – பின்வருபவை மிகச்சிறந்த தாகம் தணிப்பவை

↗ குழாய்நீர் = குடிநீர்
இதில் சீனிச்சத்து அடங்கலில்லை. சுவிஸில் எல்லா இடங்களிலும் இனா-மாகக் கிடைக்கிறது
குழாய்நீர் சுவிஸில் தொடர்ச்சியாகப் பரிசோதிக்கப்படுகிறது. ஆதலால் கவலையில்லாமல் அதனை அருந்தலாம். சில இடங்களில் நீர்வீழ்ச்சிகளில் இருந்து வரும் நீர் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மற்றய இடங்களில் நிலத்தடிக்கிணறுகளிலிருந்து பெறப்படுகிறது. அதனால்தான் குழாய்நீர்கள் எல்லா இடங்களிலும் ஒரே மாதிரியான சுவையாக இருப்பதில்லை.

↗ போத்தல்(கனிம) தண்ணீர்கள் (கரியமிலவாயு சேர்ந்ததும், சோராததும்)
சீனி சேராதது. எந்தெந்த கனிமக்கிணறுகளிலிருந்து நீர் பெறப்படுகிறது என்பதைப்பொறுத்து அதற்கேற்ப கனிமஉப்புக்கள் அடங்கியிருக்கும்.

↗ இக்குளிர்பானங்கள் பற்களுக்கு கேடு விளைவிக்காதவை.

↗ சீனி அடங்காத பழ- மற்றும் மூலிகைத்தேனீர்கள்
சீனி அடங்காதவை. விலையும் மலிவு. பலவகையான சுவைகளில் கிடைக்கப் பெறுகிறது.

இடையிடையே... மற்றும் அளவாக. கீழ்வரும் குடிபானங்கள் குடிப்பதற்கு மாத்திரமல்ல இடைநேரச் சாப்பாடும் கூட.

↗ பால்
இது மிக முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களை (புரதம், இலிப்பிட்டு, குளுக்கோசு, வைட்டமின்கள், கனிமப்பொருட்கள்) கொண்டுள்ளது. இது தாகம் தணிப்பதுவாக அல்லாது முழுமையான இடைநேரவுணவாகவும் பயன்படுகிறது.

↙ பழச்சேர்க்கைகொண்ட பால், ஓவோமோல்ட், சொக்கிப்பால்
இதிலும் பால் போன்றே ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. ஆனால் சீனியும் நிறையவே உள்ளது. இவை தாகம் தணிப்பவையல்ல.

↙ பழச்சாறுகள்
தோடம்பழச்சாறு மற்றும் அப்பிள்சாறு போன்ற எல்லாப் பழச்சாறுகளும் சேர்க்கைகளைப்பொறுத்து பல முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களை (வைட்டமின்கள், கனிமப்பொருட்கள்) கொண்டுள்ளது. ஆனால் பழங்களிலுள்ள சீனியும் அதில் சேர்ந்துள்ளது. தண்ணீர் கலக்கப்பட்ட பழச்சாறு மட்டும் தான் (ஒரு பகுதி பழச்சாறும் இரண்டு பகுதி நீரும்) தாகத்தை தீர்க்க உதவும்.

எப்போதாவது ஒருதடவை – கீழ்வரும் குளிர்பானங்கள் சிறந்த தாகம் தணிக்கும் குளிர்பானங்கள் அல்ல.

↙ சிருப்
சிருப் என்பது ஒரு முழுக்கலவையே. நிறைய சீனியைக்கொண்டுள்ளது. சிருப்புக்கு நிறைய நீர் கலந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

↙ இக்குளிர்பானங்கள் பற்களுக்கு கேடு விளைவிப்பன. குடித்தபின் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

↙ ஐஸ்தே, கோலா, இனிப்புப்பானங்கள்
இக்குளிர்பானங்கள் நிறைந்த சீனியை கொண்டுள்ளதே தவிர, எந்தவிதமான ஊட்டச்சத்தும் இதிலில்லை. ஆதலால் இவை பாடசாலை செல்ல ஆரம்பிக்காத குழந்தைகளுக்கு உகந்தவையல்ல. மற்றைய வயதுவந்த குழந்தைகள் கூட இவற்றை விதிவிலக்காகவும் எப்போதாவது ஒருமுறை அருந்தலாம். ஐஸ்தே, கோலா, இனிப்புப்பானங்கள் ஆவன பற்களுக்கு கேடு விளைவிப்பன.

மேலும் உங்களுக்கு உங்கள் சிறுபிள்ளைகளுக்கான உணவுமுறை மற்றும் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான கேள்விகள் உள்ளனவா? உங்களின் கெமைன்டேயில் உள்ள தாய்மாருக்கான ஆலோசகரை நாடுங்கள். **www.muetterberatung-bl-bs.ch** சாப்பாடு நீராகாரம் சம்மந்தமான மேலதிக தகவல்களுக்கு **www.sge-ssn.ch**. இச்சிறு கையேடு பாசல்லான்ட் மானில ஆரோக்கிமான உடற்கட்டமைப்புக்கான அமைப்பின் ஏற்பாட்டில் உருவானது: **www.agk.bl.ch**

Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
Kanton Basel-Landschaft
aktion gesundes körpergewicht

Gesundheitsförderung Schweiz