

तथ्य: विक्टोरिया में बच्चों का स्वास्थ्य एवं कल्याण



4-8 साल के बीच की आयु वाले
4 में से 1 बच्चा
स्थूल है या उसका
वज़न ज़रूरत से
अधिक है

स्रोत: राष्ट्रीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण, 2018-19



4-8 साल के बीच की आयु वाले
केवल **2%** बच्चे ही
हर रोज़ सुझाई गई सब्जियों की सर्व
का सेवन करते हैं

स्रोत: राष्ट्रीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण, 2018-19



7-12 साल के
91.2%
बच्चे खराब,
टूटे या भरे दांतों
की समस्या से ग्रस्त होते हैं

स्रोत: DHSV Planning & Performance, 2018-19



5-12 साल की आयु वाले
केवल **22.6%** बच्चे ही
प्रतिदिन 1 घंटे की शारीरिक
गतिविधि करने के सुझावों
को पूरा करते हैं

स्रोत: ABS, ऑस्ट्रेलियाई स्वास्थ्य सर्वेक्षण: पोषण और शारीरिक गतिविधि, 2011-12

4-8 साल की आयु वाले
करीब **30%** बच्चे
सप्ताह में 2 से 3 बार
मीठे चीनी वाले पेय
पदार्थ पीते हैं



स्रोत: Australian Institute of Health and Welfare, 2019

क्या आपको पता है कि आपके पेय पदार्थ में कितनी चीनी है?



पानी

0 चम्मच (tsp)



डाइट कोला

0 चम्मच (tsp)



इसमें कैफीन और अम्ल होते हैं*



एजर्नी ड्रिंक्स
ज़ीरो शूगर

0 चम्मच (tsp)



इसमें कैफीन और अम्ल होते हैं*



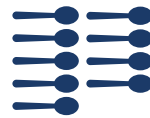
आइस्ड टी

7.5 चम्मच (tsp)



स्पोर्ट्स ड्रिंक्स

9 चम्मच (tsp)



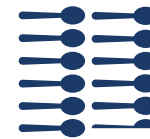
ओरेंज़ जूस

10 चम्मच (tsp)



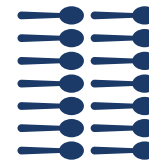
चॉकलेट दूध

11.5 चम्मच (tsp)



एजर्नी ड्रिंक्स

14 चम्मच (tsp)

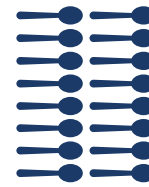


इसमें कैफीन होती है*



कोला ड्रिंक्स

16 चम्मच (tsp)



इसमें कैफीन होती है*

* इसमें अम्ल शामिल है: हालाँकि इन पेय पदार्थों में चीनी नहीं होती है, पर इनमें अम्ल होते हैं जो दंतवल्कों को तोड़ते हैं और दांतों को नुकसान पहुँचाते हैं।

* प्रत्येक चम्मच (tsp) 4 ग्राम चीनी के बराबर होता है

सोच-समझ कर अपने पेय पदार्थ का चयन करें