



פלאורייד

איז די נאטירליך וועג צו באקעמפן ציין פארפוילעכץ.

פלאורייד איז א מינעראל וואס מען טרעפט נאטירליך אין לעיקס, ריווערס און אנדערע וואסערן. פיל קאמיוניטיס אין ניו יארק סטעיט לייגן אויך צו אביסל פלאורייד צו זייער טרינק וואסער. פארוואס? ווייל עס איז געווארן אויפגעוויזן אז עס פארמיידט לעכער אין די ציין.



טרינקען פלאורידירטע וואסער פארמינערט לעכער אין די ציין פאר קינדער און ערוואקסענע מיט ארום 25%.



איז אייער לאקאלע וואסער סיסטעם פלאורידירט? געפינט אויס! באזוכט דעם וועב בלאט: <http://bit.ly/fluorideNY>

וואסער העלפט די ציין בלייבן א גאנץ לעבן!

צוקער קען גורם זיין לעכער אין די ציין. וואסער האט נישט קיין צוקער, דערפאר איז עס געזונטער פאר אייערע קינדער'ס ציין. סאדע, ספארטס געטראנקען און פרוכט זאפט פארמאגן צוקער.



די אמעריקאנער הארץ אסאסיאציע זאגט אז קינדער זאלן האבן ווייניגער ווי 25 גראם צוגעלייגטע צוקער יעדן טאג. איין 12-אונס קען סאדע פארמאגט מער צוקער ווי דאס.



די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיעטריקס זאגט אז קינדער אונטער 1 יאר זאלן נישט טרינקען קיין פרוכט זאפט*. פאר עלטערע קינדער, באגרעניצט די טעגליכע מאס זאפט* צו:



- ½ גלאז פאר 1-3 יאר אלט
- ¾ גלאז פאר 4-6 יאר אלט
- 1 גלאז פאר 7-18 יאר אלט

*100% בליז פרוכט זאפט

מאכט טרינקען וואסער אינטערעסאנט פאר אייערע קינדער. לאזט אייערע קינדער צולייגן אביסל פרוכט צו א פלאש וואסער. אפשר אביסל בלובעריס, מאראנץ רעפטלעך, אדער אנדערע סארטן פרוכט.



Department
of Health

דער אפרייט בלאט ווערט געשטיצט דורך די העלט ריאורטעס און סערוויסעס אדמיניסטראציע (HRSA) פון די פאראייניגטע שטאטן אפטיילונג פון געזונטהייט און הימען סערוויסעס (HHS) אונטער גרענט #T12HP19337 גרענטס צו שטיצן ארעל העלט ווארקפארס אקטיוויטעטן. די אינפארמאציע אדער אינהאלט און מסקנות זענען פון די שרייבער פון די שורות און זאלן נישט ווערן אויסגעטייטשט אלס די אפיציעלע שטעלונג אדער פאליסי פון. ווי אויך זאלן נישט קיין ענדאסירונגען ווערן אויסגעטייטשט פון HRSA, HHS אדער די פאראייניגטע שטאטן רעגירונג.