

পিতামাতা:

# আপনার শিশুর জন্য সাধারণ দুধ চয়ন করুন, চকোলেট দুধ নয়

চকোলেট দুধে আরো ক্যালোরি, সুগার এবং সোডিয়াম থাকে কিন্তু স্বাস্থ্যের কোনো সুবিধা হয় না।

যে সমস্ত শিশু দিনে দুইবার চকোলেট দুধ পান করে:

- প্রতি শিক্ষাবর্ষে ছয় পাউন্ডের মতো বেশী সুগার শরীরে জমা হয়
- শৈশবে মেদবহুলতা এবং পরবর্তী কালে ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি খুব বেশী

## অংশ নিন!

নিউইয়র্ক শহরের অনেক সরকারি স্কুলে ইতিমধ্যেই চকোলেট দুধের বদলে 1%সাধারণ (অতিরিক্ত কিছু যোগ করা নেই) দুধ বা সর-তোলা দুধ দেওয়া হচ্ছে। যদি আপনার শিশুর স্কুলে চকোলেট দুধ পরিবেশন করা হয়, তাহলে অধ্যক্ষের সঙ্গে দেখা করে মেনু থেকে এটিকে অপসারণ করার বিষয়ে কথা বলুন অথবা পরবর্তী PTA মিটিংয়ে এই বিষয়টি নিয়ে কথা বলুন।

স্বাস্থ্য দপ্তরের স্বাস্থ্য ইকুইটি কেন্দ্র সাহায্য করতে পারে।

ইমেল করুন: [healthyschools@health.nyc.gov](mailto:healthyschools@health.nyc.gov) অথবা  
আরো জানতে [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) এ যান।

**NYC**  
Health

Center for Health Equity