

DRINK WELL

شرب المشروبات الصحية

بطاقة إرشادات مفيدة للوالدين

المشروبات الصحية ضرورية لصحة الأسنان.

★ شجّعوا أطفالكم على شرب الكثير من ماء الشرب.*

★ الحليب السادة أفضل من الحليب المضاف إليه
نكهة.

★ تجتّبوا المشروبات التي تحتوي على الأحماض
والمحلاة مثل المشروبات الغازية، ومشروبات
الحيوية والطاقة sports drinks، والكورديال،
وعصير الفاكهة.

* خصوصاً إذا كانت تحتوي على الفلورايد.



 **Water Boy™**

DRINK WELL

شرب المشروبات الصحية

بطاقة إرشادات مفيدة للوالدين

أنواع المشروبات التي يتعين أن يشربها أطفالكم
كل يوم

★ الماء.

★ الحليب (يمكن استبداله بالمشروبات الغنية
بالكالسيوم المشتقة من الصويا).

يمكن استعمال الحليب لتحضير وجبة خفيفة
(سناك) لفترة بعد الظهر - ضعوا الحليب مع فاكهة
طازجة في الخلاط لتحضير شراب "smoothie".

أنواع المشروبات التي يتعين أن يشربها أطفالكم
أحياناً فقط

★ عصير الفاكهة (قدّموا لهم عوضاً عن ذلك قطعة
فاكهة طازجة).

★ مشروبات عصير الفاكهة.

★ الكورديال.

★ المشروبات الغازية.

★ شراب الفاكهة المركز.

★ مشروبات الحيوية

والطاقة sports drinks.

