

DRINK WELL

喝得健康：家長指導卡

健康飲料對牙齒健康非常重要

- ★ 鼓勵孩子多喝自來水*。
- ★ 純牛奶比加香牛奶更佳。
- ★ 避免飲用軟性飲料、運動飲料、濃縮果汁和水果汁等酸性甜飲料。

*特別是氟化水



 **waterBOY™**

DRINK WELL

喝得健康：家長指導卡

兒童應每天飲用的飲料

- ★ 水
- ★ 牛奶(富含豆類鈣質的飲料可代替乳類食品)

牛奶可用來製作很好的午間零食—不妨用攪拌器將牛奶與新鮮水果攪拌成冰沙(Smoothie)。

兒童只應偶爾飲用的飲料

- ★ 果汁(不如給一塊新鮮水果)
- ★ 果汁飲料
- ★ 濃縮果汁
- ★ 軟性飲料
- ★ 糖漿飲料
- ★ 運動飲料

