

# ПИЈ ДОБРО

## СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

**Здравите напитоци се важни за здрави заби (Healthy drinks are important for healthy teeth)**

- ★ Поттикнувајте го вашето дете да пие многу вода од чешма\*.
- ★ Обичното млеко е попрепорачливо од млекото со разновидни вкусови (flavoured milk).
- ★ Одбегнувајте напитоци со додадена киселина и шеќер, како на пример газирани и „спортски“ напитоци и сокови за растворање (cordials).

\* особено ако е со додаден флуор



**Waterboy™**

# ПИЈ ДОБРО

## СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

### Напитоци што вашето дете треба да ги пие секој ден (Drinks that your child should have everyday)

- ★ вода
- ★ млеко (напитоци на база на соја збогатени со калциум може да бидат замена за млечни производи)

Млекото може да се користи како извонредна попладневна ужина – изматете го во миксер со свежо овошје.

### Напитоци што вашето дете треба да ги пие само понекогаш (Drinks that your child should only have sometimes)

- ★ овошен сок (или уште подобро - свежо овошје)
- ★ напиток на база на овошен сок
- ★ сок за растворање (cordials)
- ★ газирани напитки (soft drinks)
- ★ напиток на база на сируп (syrup drinks)
- ★ „спортски“ напитки

