

اختاروا الماء كمشروب

الماء هو أفضل مشروب، فهو لا يحتوي على أي سكر مضاف. تحتوي عصائر الفواكه والمشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والمشروبات المحلاة على الكثير من السكر. يجب ألا يتناول الأطفال هذه المشروبات كل يوم. مياه الصنبور هي الخيار الأفضل. تحتوي معظم مياه الصنابير على الفلورايد الذي يساعد الأطفال على الحفاظ على أسنان قوية.

