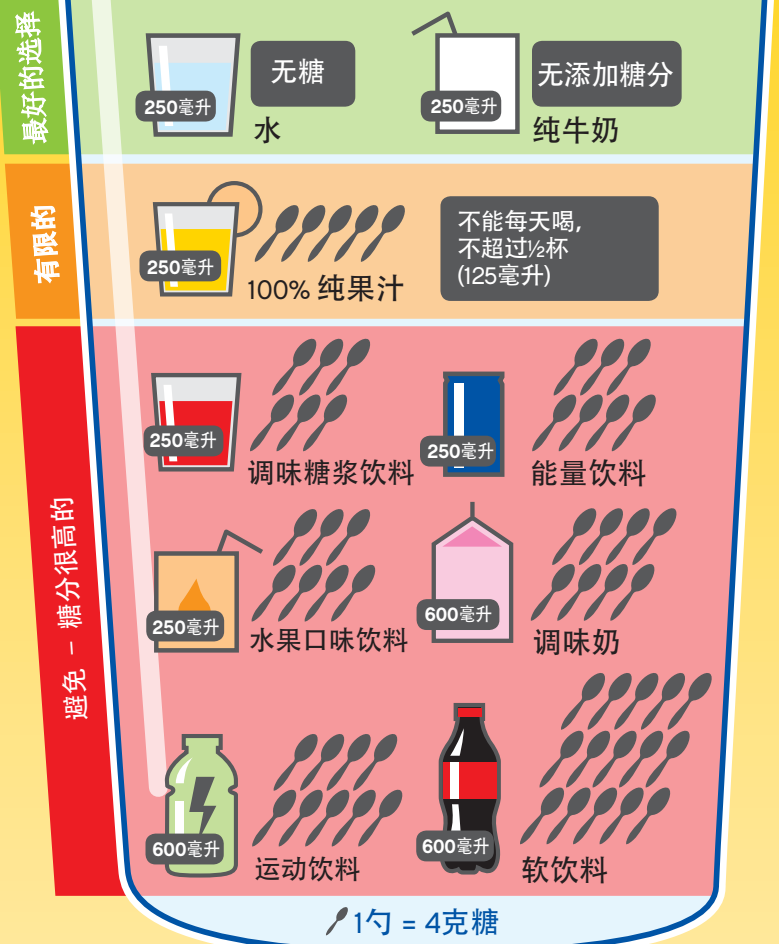


选择水 作饮料

水是最好的饮料。它没有添加任何糖分。果汁、软饮料、运动饮料和调味糖浆饮料里含有大量的糖。孩子们不能每天饮用这些饮料。自来水是最好的选择。大部分的自来水含氟，有助于儿童长出健康的牙齿。

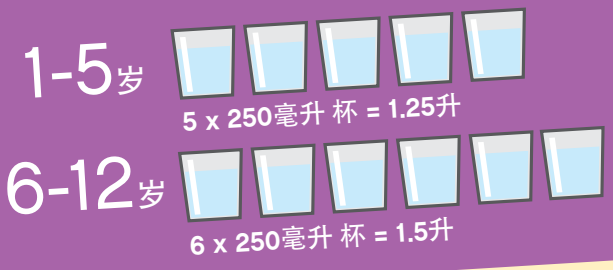
饮料中含有多少糖？



鼓励孩子多喝水的小诀窍

- 让他们看到你也喜欢喝水
- 全天都要喝水
- 外出时带上一瓶水
- 准备孩子的午餐时装上一瓶水
- 在运动时选择水作为饮料
- 省点钱 - 不买添加糖分的饮料

孩子每天应该喝多少水？



+ 如果你运动了, 需要额外喝水



This resource has been developed by Western Sydney Local Health District, published November 2018