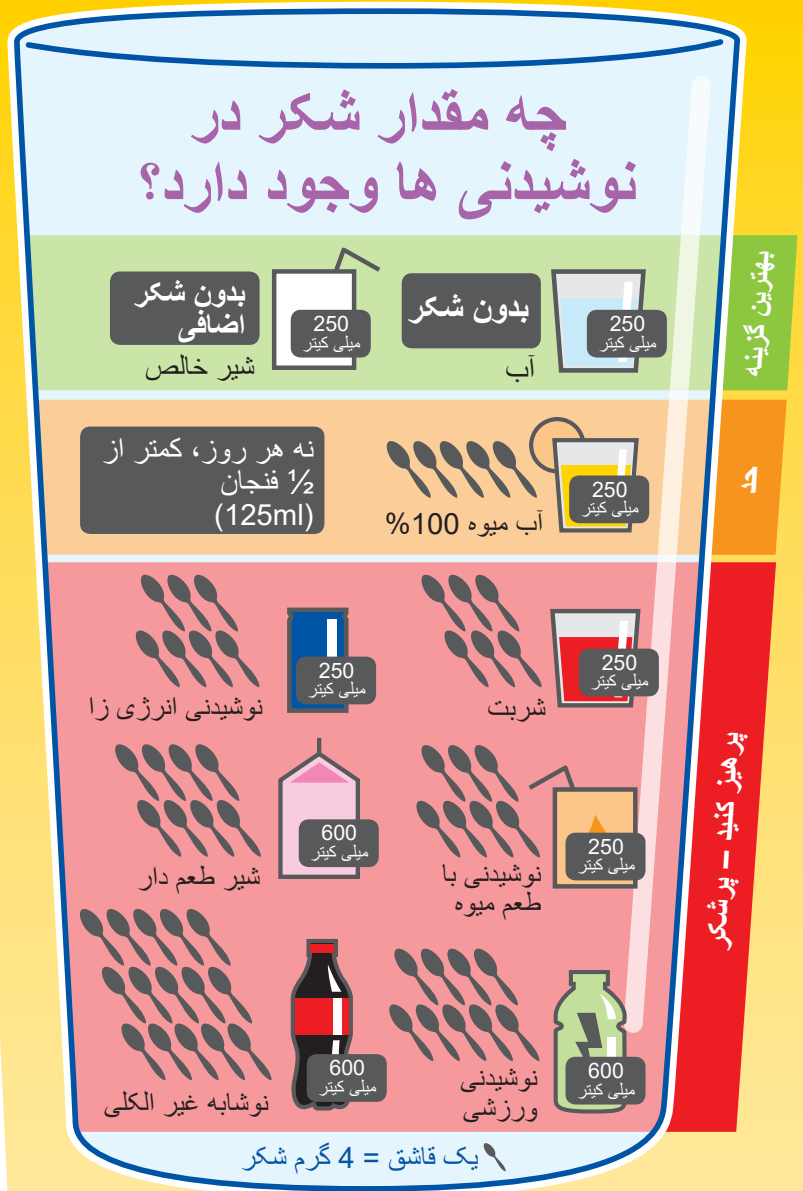


# به عنوان یک نوشیدنی آب را انتخاب کنید

آب بهترین نوشیدنی است. آب شکر اضافی ندارد. آب میوه ها، نوشابه ها، نوشابه های ورزشی و شربت ها مقدار زیادی شکر دارند. کودکان نباید آن ها را هر روز بنوشند. آب لوله کشی بهترین گزینه است. اغلب آب های لوله کشی حاوی فلوراید می باشند که به رشد دندان های محکم کودکان کمک می کنند.



بهترین گزینه

1

پرهیز کنید - پر شکر



MAKE HEALTHY NORMAL

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