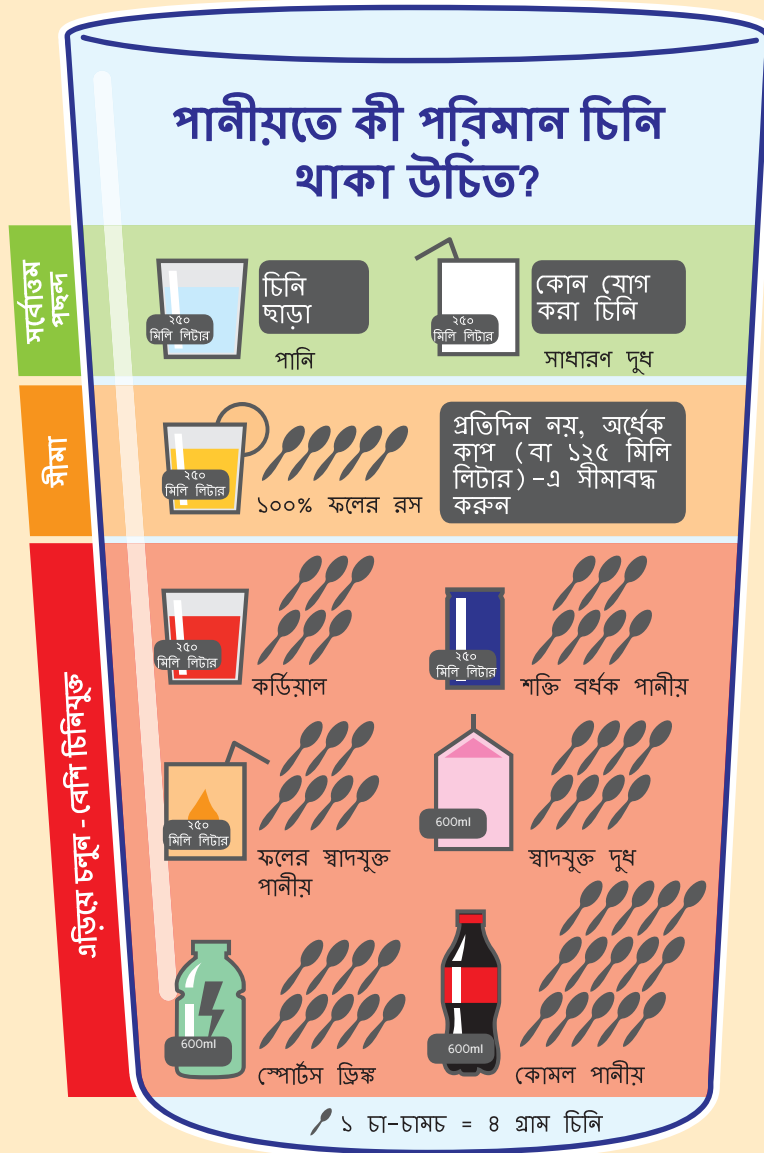


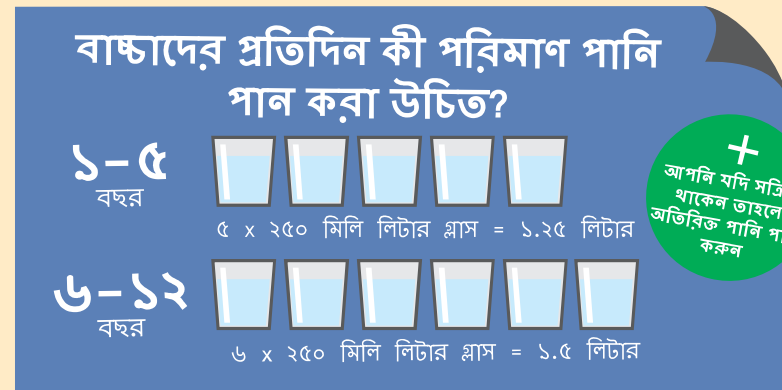
# পানীয় হিসাবে পানি পছন্দ করুন

পানি সেরা পানীয়। এতে কোন অতিরিক্ত চিনি নেই। ফলের রস, কোমল পানীয়, স্পোর্টস ড্রিঙ্কস এবং কার্ডিয়ালগুলোতে প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকে। বাচ্চাদের প্রতিদিন এগুলো পান করা উচিত নয়। কলের পানি হল সেরা পছন্দ। বেশিরভাগ কলের পানিতে ক্লোরাইড থাকে যা বাচ্চাদের শক্ত দাঁত উঠতে সহায়তা করে।



### বাচ্চাদের আরও পানি পান করাতে সহায়তামূলক পরামর্শ

- তাদের দেখান যে আপনিও পানি পান করতে পছন্দ করেন
- সারা দিন ধরে পানি পান করুন
- বাইরে বেরোনোর সময় এক বোতল পানি নিন
- আপনার সন্তানের মধ্যাহ্নভোজনে পানি দিন
- খেলাধুলা করার সময় পানীয় হিসাবে পানি বেছে নিন
- অর্থ সাশ্রয় করুন - চিনি আছে এমন মিষ্টি পানীয়গুলো কিনবেন না



HEALTHYEATING  
ACTIVE LIVING