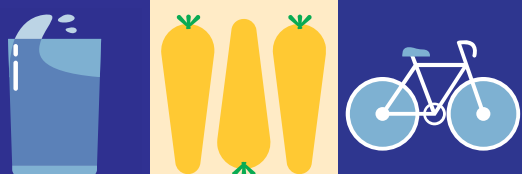
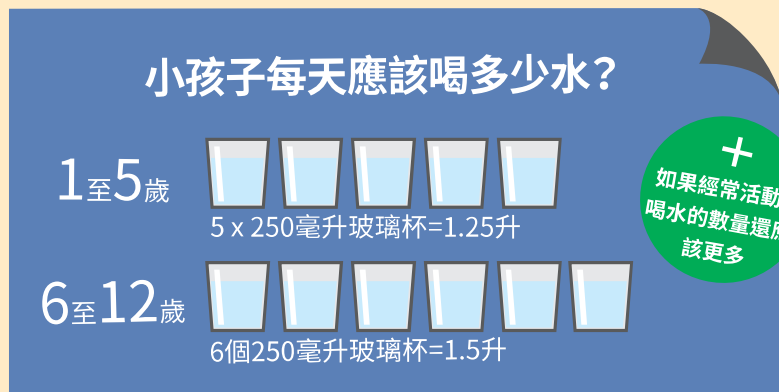
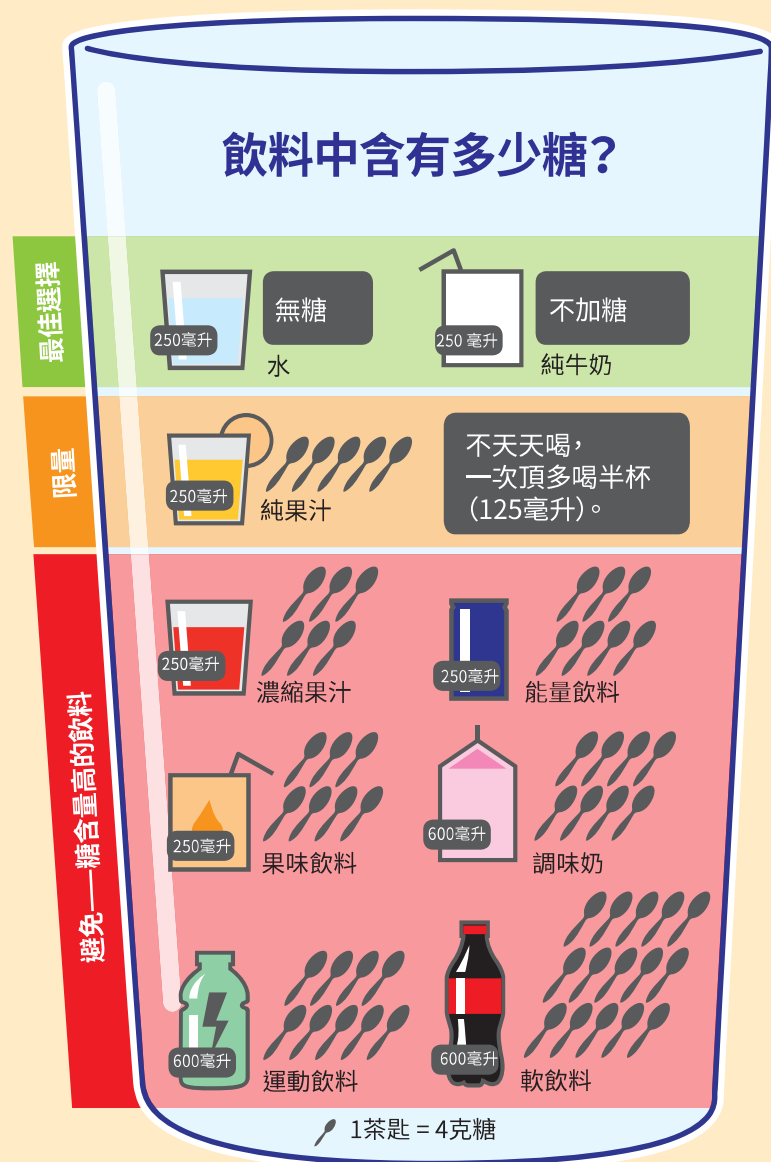


選擇水作為飲料

水是最好的飲料。水裡不加糖，而果汁、軟飲料、運動飲料和濃縮果汁 (cordial) 含有大量的糖。小孩不應該天天喝這些飲料。自來水是最好的選擇。大多數自來水都含有氟化物，有助於小孩長出堅固的牙齒。



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING