

آب را منحیث نوشیدنی انتخاب کنید

آب بهترین نوشیدنی است. به بوتل های آب، بوره اضافه نمی شود. آب میوه، نوشیدنی گازدار، نوشیدنی های خاص سپورت و نوشیدنی های شیرین دیگر مقدار زیاد بوره دارند. اطفال نباید این نوشیدنی ها را هر روز بنوشند. آب نل بهترین انتخاب است. آب های نل اکثرا شامل فلوراید هستند که به رشد دندان های قوی در اطفال کمک می کنند.

