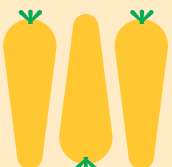
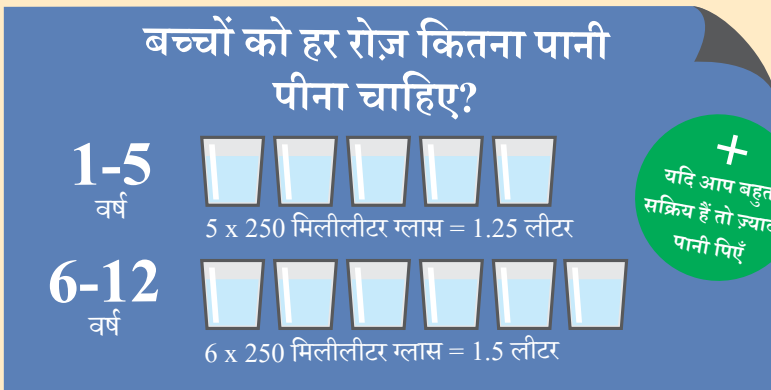
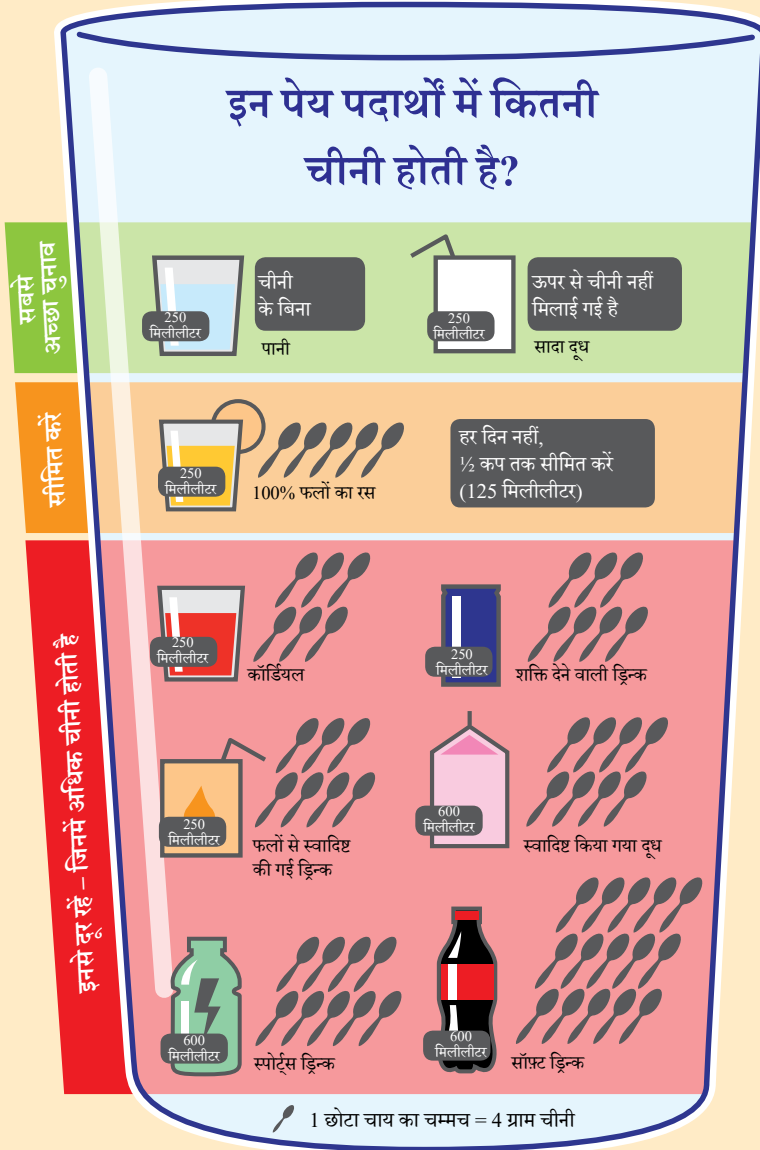


# पीने के लिए पानी चुने

पीने के लिए पानी सबसे उत्तम है क्योंकि उसमें कोई चीनी नहीं होती है। फलों के रस, सॉफ्ट ड्रिन्क, स्पोर्ट ड्रिन्क या कॉर्डियल में बहुत अधिक चीनी मिलाई जाती है। बच्चों को यह प्रतिदिन नहीं पीना चाहिए। नल का पानी चुनना अधिक अच्छा है। अधिकतर नल के पानी में फ्लोराइड होता है जो बच्चों में मजबूत दाँतों का विकास करने में मदद करता है।



**HEALTHYEATING  
ACTIVE LIVING**