

음료 선택시 물 마시기

물에는 설탕이 첨가되어 있지 않기에 최고의 음료입니다. 과일 주스나 탄산 음료, 스포츠 음료, 코디얼 등의 음료에는 설탕이 많이 포함되어 있습니다. 그렇기 때문에 이러한 음료를 아이들에게 매일 주어서는 안 됩니다. 수돗물이 가장 좋습니다. 수돗물에는 대부분 불소가 포함되어 있어서 아이들의 치아를 튼튼하게 해 줍니다.

