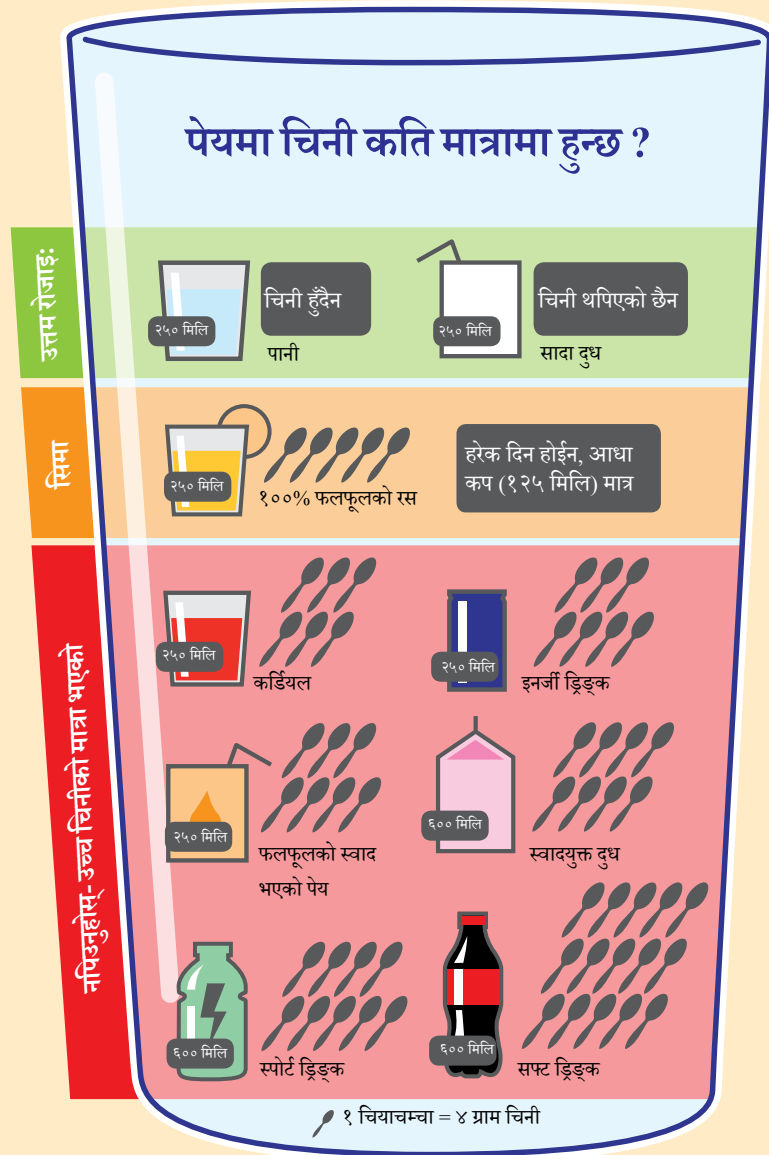


# पेयपदार्थको रुपमा पानी पिउने गरौं

पानी सबैभन्दा उत्तम पेय हो। यसमा चिनी मिसाइएको हुँदैन। फलफूलको रस, सफ्ट ड्रिङ्क, स्पोर्ट ड्रिङ्क तथा कर्डियलहरुमा धेरै नै चिनी हुन्छ। बच्चाहरुले तिनलाई हरेक दिन पिउनुहुँदैन। धाराको पानी एक उत्तम रोजाइ हो। धेरैजसो धाराको पानीमा फ्लुराइड हुन्छ जसले बच्चाको बलियो दाँत विकास गर्न मद्दत गर्छ।



**HEALTHYEATING  
ACTIVE LIVING**