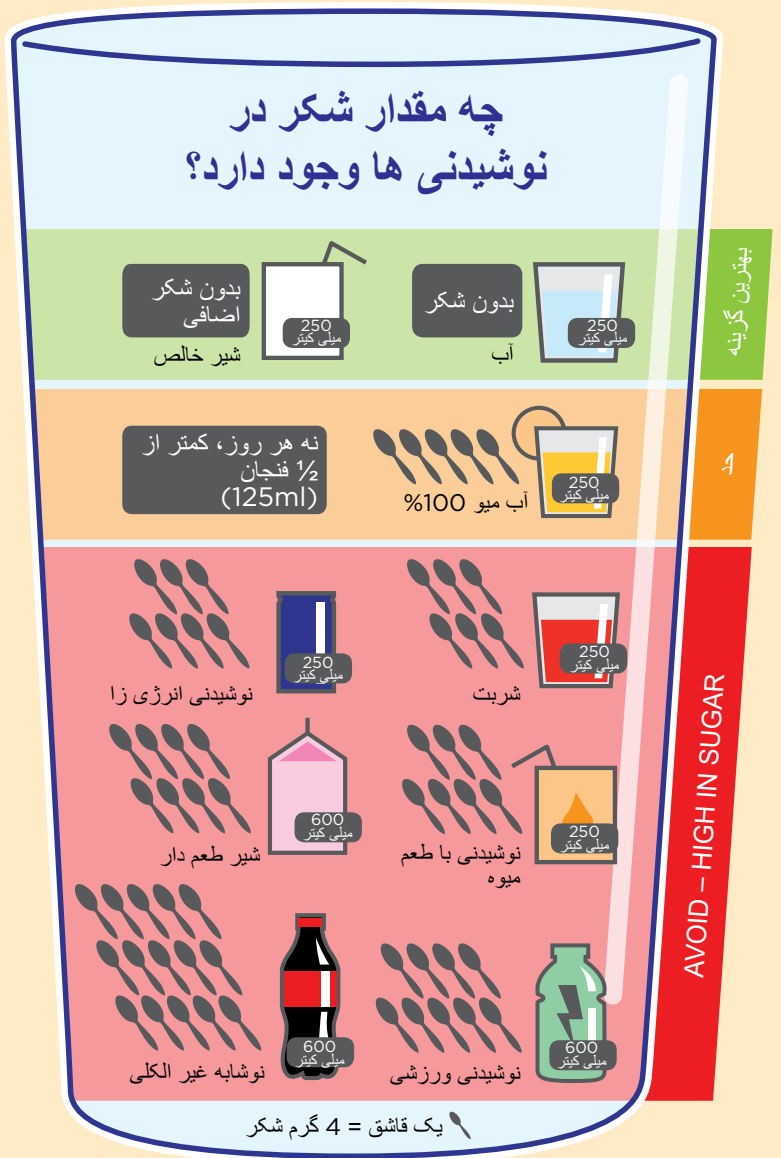


به عنوان یک نوشیدنی آب را انتخاب کنید

آب بهترین نوشیدنی است. آب شکر اضافی ندارد. آب میوه ها، نوشابه ها، نوشابه های ورزشی و شربت ها مقدار زیادی شکر دارند. کودکان نباید آن ها را هر روز بنوشند. آب لوله کشی بهترین گزینه است. اغلب آب های لوله کشی حاوی فلوراید می باشند که به رشد دندان های محکم کودکان کمک می کنند.

This resource was developed by Western Sydney Local Health District and translated by the WSLHD Translation Service, Published June 2021 (WSLHD) SHPN 210217



**HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING**

