

தண்ணீரை ஒரு பானமாகத்

தேர்ந்தெடுங்கள்

தண்ணீர் ஒரு மிகச்சிறந்த பானம். அதில் சர்க்கரை எதுவும் சேர்க்கப்படவில்லை. பழச்சாறு, மென்பானம், விளையாட்டுச் சக்தி பானங்கள் மற்றும் கார்டியல் போன்றவற்றில் அதிகமாகச் சர்க்கரை உள்ளது. குழந்தைகள் இவற்றைத் தினந்தோறும் குடிக்கக்கூடாது. குழாய்நீர் மிகச்சிறந்த தேர்வாகும். பெரும்பாலான குழாய்நீரில் ஃப்ளூரைடு உள்ளது. இது குழந்தைகளுக்கு வலுவான பற்கள் வளர உதவுகிறது.

