

DRINK WELL

Uống Lạnh Mạnh – TẮM TÀI LIỆU MẸO
HAY DÀNH CHO PHỤ HUYNH

Thức uống lạnh mạnh rất quan trọng để có răng tốt

- ★ Khuyến khích con uống thật nhiều nước máy*.
- ★ Sữa thường tốt hơn loại sữa pha mùi vị.
- ★ Tránh các loại thức uống có chất axít và đường như nước ngọt có ga, nước giải khát thể thao, nước xi-rô pha (cordial) và nước trái cây.

* đặc biệt nếu được thêm chất florua



 **waterBOY™**

DRINK WELL

Uống Lành Mạnh – TẮM TÀI LIỆU MẸO HAY
DÀNH CHO PHỤ HUYNH

Thức uống mà con em quý vị có thể uống hàng ngày

- ★ nước
- ★ sữa (có thể dùng thức uống làm bằng đậu nành được cho thêm chất canxi thay thế cho thực phẩm làm từ sữa).

Quý vị có thể dùng sữa làm bữa ăn nhẹ buổi chiều rất tiện lợi – thử xay trái cây tươi với sữa để làm sinh tố trái cây (smoothie).

Thức uống mà con em quý vị chỉ nên uống đôi khi mà thôi

- ★ nước trái cây (cho con ăn một miếng trái cây tươi thay thế)
- ★ nước trái cây pha
- ★ nước xi-rô pha (cordial)
- ★ nước ngọt có ga
- ★ nước xi-rô
- ★ nước giải khát thể thao

