

DRINK WELL

ANNE-BABALAR İÇİN YARARLI BİLGİ KARTI

Sağlıklı dişler için sağlıklı içecekler içmek önemlidir

- ★ Çocuğunuzu bol miktarda çeşme suyu* içmeye özendiriniz.
- ★ Sade süt tatlandırılmış süte tercih edilmelidir.
- ★ Meşrubat, spor içecekleri, meyve özü konsantreleri ve meyve suları gibi asitli ve şekerli içeceklerden uzak durunuz.

* özellikle flor katılmışsa



 **waterBOY™**

EAT WELL • DRINK WELL • CLEAN WELL

DRINK WELL

ANNE-BABALAR İÇİN YARARLI BİLGİ KARTI

Çocuğunuzun hergün içmesi gereken içecekler

- ★ Su
- ★ Süt (süt ürünleri yerine kalsiyum ile zenginleştirilmiş soyalı içecekler içilebilir)

Süt, ideal bir öğleden sonra öğünü hazırlamak amacıyla kullanılabilir - sütü robotta (blender) taze meyve ile karıştırmayı ya da mikser ile 'smoothie yapmayı' deneyiniz.

Çocuğunuzun yalnızca ara sıra içmesi gereken içecekler

- ★ Taze meyve suyu (bunun yerine taze meyve veriniz)
- ★ Meyve suyu içecekleri
- ★ Meyve özü konsantreleri
- ★ Meşrubatlar
- ★ Şuruplar
- ★ Spor içecekleri

