

選擇清水作為飲料

在口渴時，清水是最好的飲料。由於清水不含任何添加的糖份，所以是好的飲料。喝自來水也有助您的子女生長強壯的牙齒。澳洲的自來水是可以直接飲用，或加以煮沸。兩種飲用方法都仍然含有氟。



協助您的子女喝水

- 外出時攜帶一瓶水。
- 在您子女的午餐盒內放置一瓶水。
- 在家中的冰箱放置冷水。
- 孩子運動時給他們一個水瓶。



限制汽水、運動飲料和水果飲料

不要每天給孩子喝果汁、汽水、運動飲料和水果飲料，因為這些飲料含有大量的添加糖份。如果您給孩子喝果汁、汽水、運動飲料和水果飲料，記得：

- 加入清水稀釋，直至您可以用清水代替這些飲料
- 用較小的杯子裝載飲料
- 限制孩子每日喝這些飲料的杯數。

牛奶是一個健康的選擇

- 牛奶協助您的子女生長強健的牙齒和骨骼。
- 兩歲以上的兒童應喝低脂（不是脫脂）牛奶。
- 低脂牛奶含有比全脂牛奶較低的脂肪，但仍然含有大量年幼兒童所需的營養。
- 如果是低脂和加了鈣，豆奶是合適的飲料。



有關果汁的事實

- 果汁的天然和添加糖份含量可以很高。
- 一片水果比一杯果汁更有益。
- 每日一小杯果汁對於您的子女已經足夠。

