



음료수로 물을 선택하십시오

목이 마를 때 물이 최상의 음료수가 됩니다. 물에는 설탕이 첨가되지 않기 때문에 좋습니다. 수돗물은 아이의 건강한 치아 형성에도 도움이 됩니다. 호주의 물은 수돗물에서 바로 마셔도 안전하며 원하면 끓여 드셔도 됩니다. 어떤 방법으로든지 불소가 여전히 포함됩니다.



자녀가 더 많은 물을 마시도록 하는 방법

- 바깥에 나갈 때 물병을 가지고 갑니다.
- 아이의 도시락에 물병을 넣어줍니다.
- 가정의 냉장고에 냉수를 넣어 둡니다.
- 자녀가 운동 경기를 할 때 물병을 제공합니다.

청량음료, 스포츠 드링크 및 코디얼을 제한해 주십시오

과일 주스, 청량음료, 스포츠 드링크 및 코디얼에는 설탕이 많이 들어있을 수도 있기 때문에 아이에게 매일 주지 말아야 합니다. 아이에게 주스, 청량음료, 스포츠 드링크 혹은 코디얼을 주어야 할 때는 아래 사항에 유념하십시오.

- 위와 같은 음료수를 물로 대체할 수 있을 때까지 물을 섞어 줍니다
- 더 작은 컵에 담아 줍니다
- 매일 아이가 마시는 컵의 수를 제한합니다.



우유는 건강한 선택입니다.

- 우유는 아이의 건강한 치아와 뼈를 발달시키는데 도움이 됩니다.
- 2세 이상의 아이들은 저지방 (스킵이 아닌) 우유를 마셔야 합니다.
- 저지방 우유는 풀크림 우유보다 지방이 적지만 어린 아이들에게 필요한 많은 영양소를 가지고 있습니다.
- 두유는 저지방이고 칼슘이 첨가될 경우 적합합니다.



과일 주스에 대한 사실

- 과일 주스에는 자연산 및 첨가 설탕이 많이 함유될 수 있습니다.
- 과일 한 조각이 한 잔의 주스보다 더 좋습니다.
- 아이들에게는 매일 작은 컵에 담긴 과일 주스 한잔으로 충분합니다.



Live Life well

NSW GOVERNMENT Health