

## Chọn nước làm thức uống

Nước là thức uống tốt nhất khi quý vị khát nước. Nước tốt vì nó không có đường thêm vào. Uống nước máy cũng giúp cho răng con quý vị phát triển vững chắc. Tại Úc, uống nước máy thẳng từ vòi là điều an toàn, hoặc quý vị đun sôi nếu muốn; dù uống theo cách nào thì nước vẫn còn chất florua.



### Lời khuyên để giúp con quý vị uống nước nhiều hơn

- Đem theo chai nước khi ra khỏi nhà.
- Để chai nước chung với thức ăn trưa của con quý vị.
- Để nước lạnh trong tủ lạnh ở nhà.
- Cho con chai nước khi em chơi thể thao.



### Giới hạn nước ngọt, nước uống thể thao và nước ngọt trái cây (cordial)

Không nên cho con uống nước trái cây, nước ngọt, nước uống thể thao và nước ngọt trái cây mỗi ngày vì các loại nước này có bổ thêm nhiều đường. Nếu quý vị cho con uống nước trái cây, nước ngọt, nước uống thể thao hoặc nước ngọt trái cây thì hãy nhớ:

- pha loãng dần dần cho tới khi quý vị có thể thay các loại nước này bằng nước thường
- cho uống trong các ly nhỏ
- giới hạn số ly nhỏ mà con quý vị uống mỗi ngày.

### Sữa là một lựa chọn lành mạnh

- Sữa giúp răng và xương con quý vị phát triển vững mạnh.
- Trẻ em trên 2 tuổi nên uống sữa có ít chất béo (không phải là loại không kem).
- Sữa ít béo thì có ít chất béo hơn sữa nguyên kem, nhưng vẫn có nhiều chất dinh dưỡng mà trẻ em cần.
- Sữa đậu nành thích hợp cho trẻ em dùng, nếu nó là loại có ít chất béo, và được thêm chất vôi.



### Thực tế về nước trái cây

- Nước trái cây có thể có hàm lượng đường thiên nhiên và đường pha thêm cao.
- Một miếng trái cây thì tốt hơn là một ly nước trái cây.
- Một ly nước trái cây nhỏ mỗi ngày là đủ cho con quý vị.

