



Elija el agua como bebida

El agua es la mejor bebida para la sed. El agua es buena ya que no contiene azúcar. Tomar agua de la llave además ayuda al niño a desarrollar dientes fuertes. El agua en Australia se puede beber sin peligro directamente de la llave o hervida si lo prefiere, de ambas formas contiene fluoruro.



Consejos para ayudar a su niño a tomar agua

- Lleve una botella de agua cuando salgan afuera.
- Ponga una botella de agua en la lonchera de su niño.
- Mantenga agua helada en casa en el refrigerador.
- Déle a su niño una botella de agua cuando practica deportes.



Limite las gaseosas, bebidas deportivas y refrescos

No debe dar al niño jugos de fruta, gaseosas, bebidas deportivas y refrescos todos los días, ya que pueden contener mucha azúcar agregada. Si le da estas bebidas, recuerde:

- diluirlas hasta que pueda reemplazarlas por agua
- servir las en vasos más pequeños
- limitar el número de vasos que el niño toma cada día.

La leche es una opción saludable

- La leche ayuda al niño a desarrollar dientes y huesos fuertes.
- Los niños de más de 2 años deben tomar leche de bajo contenido graso (no descremada).
- La leche de bajo contenido graso tiene menos grasa que la leche entera, pero contiene aún muchos de los nutrientes que necesitan los niños pequeños.
- La leche de soya es adecuada si es de bajo contenido graso y se le ha agregado calcio.



Los hechos acerca del jugo de fruta

- El jugo de fruta puede ser alto en azúcar natural y agregada.
- Una fruta entera es mejor que un vaso de jugo.
- Un vaso pequeño de jugo de fruta cada día es suficiente para su niño.



Live Life  well


NSW
GOVERNMENT

Health

For more information and ideas on healthy eating and physical activity go to www.healthykids.nsw.gov.au

Images sourced from www.shutterstock.com with permission.