


مشروبات صحية

- يؤثر نوع المشروبات التي يتناولها أطفالك على صحتهم. يجب أن يشرب أطفالك الماء أكثر من أي مشروبات أخرى خلال اليوم الواحد.
 - الحليب مصدر جيد للكالسيوم وهو ضروري للحفاظ على أسنان وعظام قوية. يجب أن يشرب الأطفال دون السنتين (2) الحليب كامل الدسم. ويجب أن يشرب الأطفال الذين أعمارهم 3 سنوات أو أكثر، الحليب خالي الدسم أو منخفض الدسم.
 - يساعدك شرب كميات قليلة من عصير الثمار الخالص على الحصول على الفيتامينات المهمة.
 - تحتوي الكثير من المشروبات مثل السودا والمشروبات الرياضية والمشروبات المشتقة من الثمار (دون العصير) على الكثير من السكر المضاف. وتوفر هذه المشروبات سرعات حرارية بدون تغذية وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن وإلحاق الضرر بالأسنان.
 - تحتوي السودا على الكافيين التي قد تتسبب في العصبية والأرق لدى الأطفال والبالغين.
- اعرف عدد ملاعق الشاي  للسكر المضاف الموجود في كوب واحد (8 أونصات) في مختلف المشروبات:

