

물 마시기 음료 선택시

물에는 설탕이 첨가되어 있지 않기에 최고의 음료입니다. 과일 주스나 탄산 음료, 스포츠 음료, 코디얼 등의 음료에는 설탕이 많이 포함되어 있습니다. 그렇기 때문에 이러한 음료를 아이들에게 매일 주어서는 안 됩니다.

수돗물이 가장 좋습니다. 수돗물에는 대부분 불소가 포함되어 있어서 아이들의 치아를 튼튼하게 해 줍니다.

이러한 음료에는 설탕이 얼마나 들어 있습니까?



아이들이 물을 더 많이 마시게 하는 요령



어른들이 물을 즐겨 마시는 모습을 아이들에게 보여줍니다



하루 종일 물을 마십니다



외출할 때는 물병을 가지고 갑니다



아이들 점심 도시락에 물을 싸줍니다



아이들이 운동을 할 때는 물을 마시도록 권장합니다



절약의 한 방법으로 설탕이 함유된 단 음료를 구매하지 않습니다

아이들은 하루에 물을 얼마나 마셔야 할까요?

1-5 세



6-12 세



+ 활동이 많은 어린이는 더 많은 물을 마시게 하세요



This resource has been developed by Western Sydney Local Health District, published November 2018