



多喝水 健康啲



每天喝足夠的流質飲品有助：

衛生署建議
2至5歲幼兒每天應至少喝
4至5杯流質飲品。
清水是最佳的選擇！
(1杯 ≈ 240毫升)



補充身體
流失的水分



調節體溫



傳送養分
及氧氣



排出身體
的廢物

培養幼兒多喝水的好習慣



定時提供清水



多讚賞、多鼓勵



外出時攜帶水樽，
以便幼兒隨時隨地
喝清水



以清水代替其他
含糖飲品



家長以身作則

明智選擇流質飲品



宜選



清水



無添加糖
檸檬水



低脂或脫脂
原味牛奶



加鈣低糖
豆奶



清湯



避免



含添加糖的奶品
如朱古力奶、果味奶



糖分較高的飲品
如即沖麥芽飲品、
汽水



含人造甜味劑
的飲品
如低糖或無糖汽水



含咖啡因的
飲品
如檸檬茶、茶、
咖啡



www.startsmart.gov.hk



健康飲品例子



湯水食譜參考



多喝水 健康啲



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health