



多喝水 健康啲



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)

每天喝足夠的流質飲品有助：

 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

培養幼兒多喝清水的好習慣



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



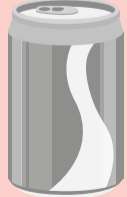



家長以身作則

明智選擇流質飲品

 1 清水	 無添加糖 檸檬水	 低脂或 脫脂牛奶	 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
--	---	---	--