

甘い飲みものに気をつけて 上手に水分補給！

甘い飲みものは食欲を低下させ、肥満やむし歯の原因になることもあります。

子どもは甘くておいしい味をよく知っており、ますます苦手なものが食べにくくなってしまうので、与えすぎには注意が必要です。

飲みもの上手な与え方は？



○のどがかわいた時は、甘くない飲みもの（水やお茶）を選びましょう。

○牛乳は、お茶代わりに飲まないようにしましょう。

○おやつに添える飲みものは、牛乳やお茶 など
おやつに合わせて選びましょう。

○どうしても甘い飲みものが飲みたい時はコップに取り
分けて飲み、だらだら与えるのはやめましょう。冷蔵庫
に買い置きはやめ、習慣的に飲まないようにしましょう。