



LET'S GO! (هيا بنا!) تأخذ فكرة (5210) إلى المدارس

شجع على تناول الماء والحليب القليل الدسم بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر

وفقاً للمجلس الوطني للألبان:

- ينبغي على الأطفال من 4 إلى 8 سنوات من العمر تناول ثلاثة أكواب، كل منها بسعة 8 أونصة، من الحليب أو منتجات الألبان الأخرى كل يوم.

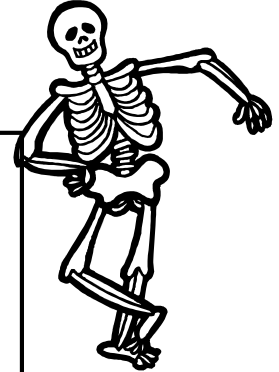


8oz. 8oz. 8oz.

- ينبغي على الأطفال من 9 إلى 18 سنة من العمر تناول أربعة أكواب ونصف، كل منها بسعة 8 أونصة، من الحليب أو منتجات الألبان الأخرى كل يوم.



8oz. 8oz. 8oz. 8oz. 4oz.



هل تعلم؟

إن أفضل المشروبات للأطفال من كافة الأعمار هي الماء والحليب. فالماء خال من السعرات الحرارية وتناولها يعلم أطفالك تقبل مشروب قليل النكهة وخال من السكر ليرووا عطشهم.

<http://www.revolutionhealth.com>

http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink_healthy.html

طرق قد تجعل ذلك أسهل:

الماء

1. تأكد من وجود زجاجة مياه معدنية أو زجاجة شرب قريباً منك دائماً
2. أضف شربات الليمون أو الليمون الأخضر أو البرتقال الطازجة لإضافة نكهة طبيعية

الحليب

1. غير تدريجياً من الحليب كامل الدسم إلى الحليب قليل الدسم
2. اصنع مشروباً مثلجاً من الحليب قليل الدسم والتلج والفاكهة المفضلة لديك

للمزيد من المعلومات يرجى زيارة WWW.LETSGO.ORG

