



## 避免攝取太多飲料



家中不放含糖飲料



不主動提供兒童含糖飲料



在兒童面前多喝白開水，減少喝含糖飲料的機率



教導兒童正確的飲料攝取量和頻率，勿把飲料當作獎勵



準備方便攜帶的水壺，養成常喝白開水的好習慣

