

Здравословни напитки още от самото начало



На Вашето бебе не му е необходима добавена захар

Сладките напитки могат да увредят зъбите и да повишат риска от наднормено тегло.

ПРЕПОРЪКИ ЗА КОНСУМАЦИЯ НА НАПИТКИ



**Предлагайте вода,
кърма или млечна
формула като
основни напитки**



**НЕ използвайте
животинско мляко като
основна напитка преди
навършване на 12 месеца**



**Избягвайте
концентрираните
плодови сокове и
сладките напитки**

След 12 месеца

ограничете консумацията на краве мляко до около 500 мл на ден, за да избегнете преяждане с мляко вместо с по-питателна храна.



ESPGHAN