



Acqua – la migliore bevanda!

Sempre e in ogni momento – queste bevande sono ottime per estinguere la sete:

- **Acqua di rubinetto = acqua potabile**
Non contiene alcuno zucchero ed è ovunque disponibile in Svizzera. L'Acqua di rubinetto è regolarmente controllata in Svizzera. e può essere tranquillamente bevuta. In alcuni luoghi, l'acqua proviene da sorgenti, in altri, è estratta da pozzi di acque freatiche. Perciò l'acqua di rubinetto non ha dappertutto lo stesso sapore.
- **Acqua minerale (con e senza gas)**
Non contiene alcuno zucchero. Secondo la sorgente, di cui proviene l'acqua minerale, vi sono contenuti diversi minerali.

➤ Queste bevande non nucono ai denti.

- **Infusi e tisane senza zucchero**
Non contengono alcuno zucchero e costano poco. Esistono diversi tipi con tanti aromi.

Ogni tanto e non eccessivamente – queste bevande non sono solo dei liquidi, però rappresentano pure delle merendine:

- **Latte**
Contiene tanti importanti nutrienti (proteina, grasso di latte, lattosio, vitamine, minerali). Serve come merenda altrettanto valida, però non estingue la sete.
- ↙ **Latte drink con aggiunta di frutta, ovomaltina, latte di cioccolato**
Contengono nutrienti come il latte, però in più tanto zucchero. Non estinguono la sete.
- ↙ **Succhi di frutta, nettare di frutta**
Tutti i succhi di frutta, come per esempio il succo d'arancia e il succo di mela, contengono, secondo la loro composizione, tanti importanti nutrienti (vitamine, minerali), però anche tanto zucchero appartenente al frutto. Solo se il succo di frutta è allungato (una parte succo di frutta, due parti acqua), distingue la sete.

Se possibile raramente – queste bevande non estinguono la sete:

- ↙ **Sciropo**
Lo sciropo è una soluzione concentrata contenendo tanto zucchero. Lo sciropo deve essere fortemente allungato con acqua.
- ↙ **Tè freddo, coca-cola, bibite dolci**
Queste bibite contengono tanto zucchero, però altrimenti non alcuni nutrienti. Perciò non sono adatte queste bevande per bambini prescolastici. Pure bambini più grandi dovrebbero berle solo eccezionalmente e non ogni giorno. Tè freddo, cola e bibite dolci nucono ai denti.

↙ Queste bevande nucono ai denti. Perciò bisogna dopo risciacquare la bocca.